การแพทย์วิถีธรรมกับการเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโควิด-19

Buddhist Dhamma medicine with boosting immunity to prevent COVID-19

ธนวันต์ ศรีอมรรัตนกุล[1]*, สมพร จิตรัตนพร[2]

มหาวิทยาลัยปทุมธานี

Tanavan Sriamonruttanakul[1]*, Somporn Jitruttanaporn[2]

Patumthani University[1,2]

**Corresponding author: tanavan.s@ptu.ac.th[1]*

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ เป็นแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากผลการวิจัยเชิงศึกษาตัวเอง (Self-Study Research) เรื่อง การดูแลสุขภาพพึ่งตนตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในผู้ที่ผ่านค่ายแพทย์วิถีธรรมในจังหวัดมุกดาหาร ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพในผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 พบว่า ผู้ที่นำหลักการแพทย์วิถีธรรมมาใช้ในการดูแลสุขภาพมีโอกาสติดเชื้อน้อย หรือเมื่อติดเชื้อแล้วจะมีอาการไม่รุนแรง โดยแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันตามหลักการแพทย์วิถีธรรมตามแนวคิดของ ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เป็นวิธีการดูแลสุขภาพแบบง่ายๆ สอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทย มีความปลอดภัยและประหยัดค่าใช้จ่าย ซึ่งสามารถสรุปได้ 2 แนวทาง คือ 1) แนวทางการปรับสมดุลทางกาย ประกอบด้วย 1.1) การให้อาหารทางกาย ได้แก่ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล และการรับประทานอาหารปรับสมดุล 1.2) การขับพิษทางกาย ได้แก่ การกัวซา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบสมุนไพร แช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพร การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ และการรู้เพียรรู้พัก 2) แนวทางการปรับสมดุลทางใจ ประกอบด้วย 2.1) การให้อาหารทางใจ และ 2.2) การขับพิษทางใจ ซึ่งถือเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคได้ด้วยตนเอง

คำสำคัญ : การแพทย์วิถีธรรม, ภูมิคุ้มกัน, โควิด-19

Received : 20 July 2021

Revised : 7 September 2021

Accepted : 5 December 2021

Online publication date : 3 January 2022

Abstract

This academic article aimed to a guideline to enhance immunity from coronavirus disease 2019 (COVID-19) from the results of self-study research on self-reliance health care according to the Buddhist Dhamma medicine and morality in people who have passed the Buddhist Dhamma medicine camp in Mukdahan Province. Together with the qualitative collection of those who are at risk of contracting the COVID-19 virus. It was found that those who applied the Buddhist Dhamma medicine to take care of their health were less likely to be infected and infected with mild symptoms. The approach to enhancing immunity according to Buddhist Dhamma medicine, the concept of Jaiphet Klajon (morkeaw) was a simple way to take care of health, economical and safe. The main principles can be summarized in 2 ways: 1) the way of balancing the body, consisting of 1.1) physical feeding, including eating herbs to balance and balanced diet. and 1.2) physical detoxification such as guasa, colon detoxification, masking, applying, dropping, compressing, herbal steam, herbal bath and infusion with herbs, yoga, exercise, acupressure and rest and perseverance 2) Mental balancing approach consists of mental feeding and mental detoxification. By being able to increase your immunity by balancing your body and mind by feeding the body and mind together with the detoxification. It is considered as an alternative to holistic health care to increase immunity by oneself.

Keyword : Buddhist Dhamma medicine, Immunity, COVID-19

บทนำ

โรคโคโรนาไวรัส 2019 หรือ โควิด-19 (SARS-CoV-2) เป็นเชื้อโรคที่อยู่ในตระกูลเดียวกับไวรัสที่ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจเฉียบพลันร้ายแรง (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) เป็นโรคติดต่ออุบัติใหม่ (Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, et al, 2019) โดยอาการแสดงของผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 จะความคล้ายคลึงกับการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจชนิดอื่น ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้ประกาศถึงการระบาดของโรคนี้ว่าเป็นเหตุฉุกเฉินทางด้านสาธารณสุขที่มีการระบาดไปทั่วโลก โดยมีรายงานผู้ป่วยติดเชื้อไวรัสโควิด-19 มากกว่า 890,000 ราย และเสียชีวิตมากกว่า 45,000 ราย ทั่วโลก (Centers for Disease Control and Prevention, 2020: 422-426) จากสถานการณ์ดังกล่าว ทำให้ต้องหาแนวทางต่อสู้กับโรคที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของวัคซีนและมาตรการการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ในขณะที่การพัฒนาวัคซีนต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า1 ปี (โศรยา ธรรมรักษ์, 2563 : ออนไลน์)

ในยุคที่วัคซีนยังต้องการพัฒนาประกอบกับการระบาดของไวรัสโควิด-19 ที่คุกคามมวลมนุษยชาติ ทำให้หลายประเทศยังประสบปัญหาไม่สามารถกระจายวัคซีนได้อย่างทั่วถึงร่วมกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างฉับพลัน และความตื่นตระหนกกลัวการติดเชื้อดังกล่าว (ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์, 2563: 1; จุฑาทิพย์ จันทร์ลุน, 2563: 38-47) นอกจากนี้ ยังพบว่า ประชาชนมีความต้องการทราบถึงแนวทางการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการป้องกันโรค (Karijo, 2020) จากรายงานจำนวนผู้ติดเชื้อในประเทศไทย พบยอดผู้ติดเชื้อสะสมจนถึงวันที่ 18 ก.ค. 64 จำนวนมากถึง 391,989

คน และพบผู้เสียชีวิต จำนวน 3,247 คน (ไทยรัฐ, 2564: ออนไลน์) พบผู้ติดเชื้อสะสมจากการระบาดในระลอกปัจจุบัน 374,523 คน โดยพบว่า สาเหตุของการติดเชื้อส่วนใหญ่มาจากบุคคลในบ้าน หรือญาติคนรู้จักที่พักอาศัยอยู่ด้วยกันเอง (กรมควบคุมโรค, 2564, ออนไลน์) ถึงแม้มาตรการการป้องกันส่วนบุคคลของประชาชนจะเป็นสิ่งสำคัญ อย่างไรก็ตาม จะเห็นได้ว่า มาตรการที่มีอยู่นั้นเน้นที่การหาสิ่งป้องกันจากภายนอก ซึ่งยังไม่ได้เน้นที่การป้องกันจากภายใน ทางออกที่ดีที่สุดในการสู้กับปัญหาดังกล่าว คือ การที่ทุกคนมีการป้องกันภายใน ซึ่งก็คือภูมิคุ้มกันภายในตนเอง ดังนั้น การเรียนรู้วิถีชีวิตปกติรูปแบบใหม่เพื่อป้องกันตนเองและผู้อื่น นอกจากการระมัดระวังตนเองด้วยการสวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลาที่ออกนอกบ้าน การเว้นระยะห่าง การล้างมือที่ถูกต้อง การทำงานจากบ้านให้มากที่สุด (work from home) ลดการเดินทางที่ไม่จำเป็น โดยเฉพาะสถานที่เสี่ยงที่มีคนรวมกันเป็นจำนวนมาก และถ้าจำเป็นก็ต้องอยู่ในพื้นที่ส่วนรวม ควรงดการจับกลุ่มพูดคุยกันหรือรับประทานอาหารร่วมกัน ดังนั้นการเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกายจากภายในเพื่อป้องกันโรค จึงเป็นสิ่งสำคัญ และสามารถตอบโจทย์ปัญหาการระบาดของโรคและการขาดแคลนวัคซีนในปัจจุบัน

การแพทย์วิถีธรรม ถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งนำหลักพุทธธรรม ร่วมกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (ใจเพชร กล้าจน, 2561) มาเป็นหลักในการปฏิบัติ ซึ่งผ่านการศึกษาค้นคว้ามาอย่างยาวนาน เน้นการดูแลสุขภาพโดยการปรับสมดุลของร่างกาย คือ การใส่สิ่งที่ดีที่มีประโยชน์ให้แก่ร่างกายและการขับสารพิษออกจากร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีทางธรรมชาติที่จะเป็นเกราะคุ้มกันบุคคลให้พ้นจากการคุกคามของเชื้อไวรัสโควิด -19 ประกอบด้วย 2 แนวทาง คือ 1) แนวทางการปรับสมดุลทางกาย 2) แนวทางการปรับสมดุลทางใจ กล่าวคือ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ทั้งทางกายและทางใจ ถือเป็นปัจจัยสำคัญทำให้บุคคลที่มีร่างกายแข็งแรงกลายเป็นบุคคลที่อ่อนแอได้ เช่น การรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ ไม่รับประทานผักผลไม้ พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือร่างกายสะสมความเครียดและมีสภาวะกดดันทางจิตใจ ดังนั้น การกำหนดกลยุทธ์ในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโควิด-19 นอกจากจะต้องดูแลสุขอนามัยตามมาตรการอย่างเคร่งครัดแล้ว ทุกคนยังคงต้องมีแนวทางป้องกันตนเองและคนรอบข้างให้ปลอดภัยจากโรคอย่างดีที่สุด โดยการเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกายด้วยวิธีการดูแลสุขภาพตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรม

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันโดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมป้องกันโรคไวรัสโควิด-19

ความหมายของแนวทางเสริมภูมิคุ้มกันโดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อป้องกันโรคไวรัสโควิด-19

แนวทางเสริมภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโควิด-19 หมายถึง แนวทางเสริมภูมิคุ้มกันทั้งร่างกายและจิตใจที่ใช้วิธีการดูแลสุขภาพตามแนวคิดการแพทย์วิถีธรรมที่ถือเป็นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม โดยนำหลักพุทธธรรมและหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงร่วมกับองค์ความรู้ด้านการแพทย์พื้นบ้าน การแพทย์แผนไทย และการแพทย์ทางเลือก (ใจเพชร กล้าจน, 2561) ที่เน้นการปรับสมดุลของร่างกายมาเป็นหลักในการปฏิบัติ โดยระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) ถือเป็นหนึ่งในกลไกการทำงานของร่างกายซึ่งมีหน้าที่ดูแลและป้องกันไม่ให้เกิดการติดเชื้อในร่างกายมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อไวรัส เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อโรคอื่นๆ ถึงแม้ร่างกายของคนเราจะมีภูมิคุ้มกันไม่เท่ากัน อันมีสาเหตุจากสิ่งที่เรากำหนดไม่ได้ คือ กรรมพันธุ์ แต่คงไม่ปฏิเสธว่าสุขภาพเป็นผลมาจากการดำเนินชีวิตที่ผ่านมาร่วมด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นสิ่งที่เราสามารถกำหนดได้ เช่นเดียวกับภูมิคุ้มกันในร่างกาย โดยเราสามารถที่จะเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับตนเองได้ด้วยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ และเนื่องจากสาเหตุการเจ็บป่วยล้วนเกิดจากความไม่

สมดุลของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากภาวะร้อนเกินและเย็นเกินของร่างกาย การดูแลสุขภาพด้วยการเสริมภูมิคุ้มกันโดยการปรับสมดุลของภาวะร้อนเกินและเย็นเกินของร่างกาย สามารถทำได้ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม บทความที่นี้ แบ่งการเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันโรคไวรัสโควิด-19 ได้ 2 แนวทาง ประกอบด้วย

1. แนวทางการปรับสมดุลทางกาย เป็นการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิคที่ต้องทำเป็นประจำจนเป็นปกติของชีวิต ควบคู่กับการปรับสมดุลทางใจ โดยแนวทางการปรับสมดุลทางกาย ประกอบด้วย การให้อาหารทางกาย และการขับพิษทางกาย ดังนี้

1.1 การให้อาหารทางกาย เป็นการนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์เข้าสู่ร่างกายเพื่อการปรับสมดุลของร่างกาย โดยใช้เทคนิคการดูแลตนเอง 2 เทคนิค คือ

1.1.1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล เป็นการนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์เข้าสู่ร่างกายเพื่อการปรับสมดุลของร่างกาย มีหลักการง่าย ๆ คือ การใช้สมุนไพรให้เหมาะกับสภาพร่างกายในขณะนั้น หากรู้สึกเย็นให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน หากรู้สึกร้อนให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น แต่คนส่วนใหญ่ร้อยละ 80 มักมีปัญหาร้อนเกินจากการรับประทานอาหารในปัจจุบันที่มีปริมาณน้ำตาลหรือไขมันสูง และอาหารที่ผ่านการปรุงแต่งต่างๆ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นฤทธิ์ร้อน (ใจเพชร กล้าจน, 2559 : 177) เพื่อการปรับสมดุล จึงต้องใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นมารับประทาน หรือทำเป็นน้ำสมุนไพรดื่ม โดยเลือกสมุนไพรฤทธิ์เย็นเท่าที่หาได้ เช่น พืชผักใบเขียวนำมาคั้นแล้วกรองกากออก จะได้สีเขียวของคลอโรฟิลล์ซึ่งมีโครงสร้างคล้ายคลึงกับโมเลกุลของเม็ดเลือดแดง นำไปผสมน้ำให้เจือจางช่วยให้ดื่มได้ง่ายขึ้น และควรดื่มตอนท้องว่าง จะช่วยปรับสมดุลและเพิ่มภูมิต้านทานของร่างกาย ซึ่งสมุนไพรฤทธิ์เย็นส่วนใหญ่จะมีรสเย็นจืด เช่น ย่านาง ใบเตย สายบัว บัวบก ผักบุ้ง ว่านกาบหอย อัญชัน ฯลฯ (ใจเพชร กล้าจน, 2564: 24) ในขณะที่สมุนไพรฤทธิ์ร้อน ส่วนใหญ่จะมีรสเผ็ดร้อน เช่น ขิง ข่า พริก ตะไคร้ กระเพรา โหระพา กระเทียม พริกไทย ฯลฯ (ใจเพชร กล้าจน, 2564: 25) นอกจากสมุนไพรฤทธิ์เย็น ยังช่วยดับร้อนเกิดความสมดุลของร่างกายแล้ว พลังชีวิตยังสามารถดูดสิ่งที่สมดุลนั้นไปเลี้ยงเพอร็อกซิโซม(Peroxisome) ของเซลล์เนื้อเยื่อและไปเลี้ยงส่วนประกอบต่างๆ ของเซลล์เนื้อเยื่อให้มีสมรรถภาพในการสลายพิษ และปรับเซลล์เนื้อเยื่อต่าง ๆ ให้มีสภาพปกติ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีพลังในการผลักดันและเกร็งตัวเพื่อขับพิษหรือเชื้อโรคดังกล่าวออกไปจากร่างกาย กล้ามเนื้อจะคลายตัวเพราะไม่ต้องบีบเกร็งตัวขับพิษออก เลือดจะไหลเวียนสะดวกช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย (ใจเพชร กล้าจน, 2560: 120)

1.1.2 การรับประทานอาหารปรับสมดุล มีหลักการเช่นเดียวกับการรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล โดยเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากรู้สึกเย็นเลือกรับประทานอาหารฤทธิ์ร้อน หากรู้สึกร้อนเลือกรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น เน้นการรับประทานผักและผลไม้ โดยลดการบริโภคเนื้อสัตว์ อาหารรสจัด อาหารที่ผ่านกรรมวิธีต่างๆ เลือกรับประทานอาหารธรรมชาติ เช่น ผัก และผลไม้ฤทธิ์เย็น นอกจากนี้ ยังต้องปรับวิธีการปรุงอาหารให้เหมาะสม โดยเน้นการปรุงอาหารด้วยวิธีการต้มหรือนึ่งใช้ไฟอ่อนๆ ปรุงรสไม่จัด ฝึกการรับประทานอาหารตามลำดับการย่อย เริ่มจากอาหารที่ย่อยง่ายไปจนถึงอาหารที่ย่อยยาก โดยดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุลเป็นลำดับแรก ตามด้วยผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว้าห่ามๆ สับปะรด ส้มโอ ชมพู่ มังคุด แตงโม แตงไทย มะละกอ แก้วมังกร กระท้อน ฯลฯ จากนั้นจึงรับประทานผักสดฤทธิ์เย็น เช่น ผักบุ้ง แตงกวา กวางตุ้ง สายบัว ผักกาดขาว ผักกาดแก้ว ผักกาดฮ่องเต้ ฯลฯ ตามด้วยรับประทานข้าวกล้องพร้อมกับข้าว สุดท้ายควรรับประทานถั่วฤทธิ์เย็น เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ลูกเดือย เน้นการเคี้ยวให้ละเอียดก่อนกลืน และรับประทานใน

ปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย ไม่อิ่มจนเกินไป เพื่อให้มีพลังที่พอดี ควรเว้นระยะห่างอย่างน้อย 30 นาที จึงดื่มน้ำ เพื่อให้น้ำย่อยได้ทำหน้าที่ย่อยอาหารได้เต็มที่ (ใจเพชร กล้าจน, 2559: 325-326) จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่ถูกต้องเหมาะสม นอกจากนี้ยังพบว่ากรดอะมิโน (Amino Acids) ที่เป็นองค์ประกอบของโปรตีนนั้น ร่างกายมนุษย์จะได้รับทุกองค์ประกอบจากพืชได้อย่างเพียงพอ เช่น ถั่วมีปริมาณโปรตีนโดยเฉลี่ยสูงกว่าเนื้อสัตว์ (วิชัย เอกทักษิณ, 2556: ออนไลน์) และยังพบว่า อาหารพวกพืชผักยังเป็นแหล่งที่มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินอีที่ช่วยกระตุ้นการสร้างสารแอนติบอดี้และสารต้านโรคอื่นๆ (ดวงพร อรัญญพงษ์ไพศาล, 2563: ออนไลน์) ประกอบกับระบบย่อยอาหารร่างกายมนุษย์มีกลไกต่อต้านโปรตีนจากสัตว์ ทำให้ไม่สามารถดูดซึมโปรตีนจากสัตว์ได้ทั้งหมด ส่วนที่ดูดซึมไม่ได้เหลือในลำไส้เกิดการหมักบูดเป็นพิษส่งผลให้ร่างกายอ่อนแอ (วิชัย เอกทักษิณ, 2556: ออนไลน์) นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจุบัน เนื้อสัตว์ได้จากสัตว์ที่ถูกเลี้ยงด้วยอาหารที่มีส่วนประกอบของสารเร่งการเจริญเติบโตและยาปฏิชีวนะ ซึ่งสอดคล้องกับวัลลีรัตน์ พบคีรี และพิมพ์ณภัส ทับทิม (2562: 287-288) ที่ศึกษาผู้เข้าค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์วิถีธรรม พบว่า หลังใช้วิธีการรับประทานอาหารปรับสมดุล 7 วัน ผู้เข้าค่ายทุกรายมีสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ

1.2 การขับพิษทางกาย เป็นการนำพิษหรือสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ออกจากร่างกายเพื่อการปรับสมดุลของร่างกาย การระบายพิษออกจากร่างกาย เกิดจากแนวคิดที่ว่า สาเหตุการเกิดโรคมาจากการได้รับพิษสะสมในร่างกาย พิษจากการปนเปื้อนอาหาร จากสิ่งแวดล้อม ทำให้เกิดพิษในกระแสเลือดสะสมในร่างกาย เกิดเป็นความเจ็บป่วยต่างๆ เพื่อการปรับความสมดุล ให้แก่ร่างกาย จึงจำเป็นต้องเอาพิษออก ตามหลักการแพทย์วิถีธรรมป้องกันโรคไวรัสโควิด-19 ใช้เทคนิคการดูแลตนเอง 4 เทคนิค ดังนี้

1.2.1 การกัวซา เป็นการระบายพลังงานที่เป็นพิษจากเลือดที่ถูกกระตุ้นให้เคลื่อนที่มาระบายพิษที่ผิวหนัง หรือเรียกว่า การขูดซา ขูดพิษ หรือขูดลม เทคนิคนี้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้เซลล์ โดยการเพิ่มออกซิเจนและระบายของเสียในเซลล์ ทั้งเซลล์ของเม็ดเลือดและเซลล์อื่นๆ จากการกระตุ้นให้เลือดมีการไหลเวียนมาระบายพิษที่ผิวหนังทางรูขุมขนที่เปิดออกด้วยการขูดผิวหนังโดยการใช้อุปกรณ์ขอบเรียบ เช่น ช้อน ชาม เหรียญ ไม้ เป็นต้น ขูดที่ผิวหนัง ก่อนขูดควรใช้สมุนไพรประเภทขี้ผึ้งฤทธิ์เย็น หรือน้ำมันฤทธิ์เย็นทาบริเวณผิวหนังเพื่อลดการเสียดสีและช่วยบรรเทาอาการปวดได้ดียิ่งขึ้น การกัวซามักขูดบริเวณแผ่นหลัง เพราะมีพื้นที่ผิวกว้าง ยกเว้นกรณีเกิดอาการไม่สบายเฉพาะที่ สามารถเริ่มขูดบริเวณนั้นได้เลย การขูดใช้แรงพอประมาณ ขูดจากบนลงล่าง ขูดออกด้านนอกลำตัว หรือขูดเข้าหาจุดระบายลม เช่น สะดือ ทวารหนัก ขูดซ้ำที่เดิมหลายๆ ครั้ง จนเป็นรอยแดงและไม่เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม จึงเปลี่ยนบริเวณที่ขูด ซึ่งรอยแดงจะหายไปเองภายใน 3-5 วัน ไม่ควรอาบน้ำหลังทำกัวซาทันที ควรทิ้งไว้อย่างน้อย 4 ชั่วโมง เพื่อให้เลือดที่ไหลเวียนมาบริเวณผิวหนังมีเวลาระบายพิษออกทาง รูขุมขน หากสัมผัสความเย็นรูขุมขนจะปิด ระบายพิษออกไม่ได้ (ใจเพชร กล้าจน, 2560 : 122) เทคนิคนี้เป็นวิธีการรักษาโรคของจีนที่ช่วยล้างพิษในร่างกาย เพิ่มพลังชีวิตต้านการอักเสบ สามารถบรรเทาอาการปวดได้ (กฤตยา แสนลี, วิชัย อึงพินิจพงศ์ และอุไรวรรณ ชัชวาล, 2557 : 170-179) นอกจากนี้ผลการวิจัย ยังพบว่า การกัวซาร่วมกับการนวดสามารถลดปวด เพิ่มองศาการเคลื่อนไหวของคอและระบบไหลเวียนเลือดส่วนปลายได้เป็นอย่างดี (ฤทัยธรรณ์ พตด้วง, อนันตญา จันแดง และ อรณี ผิวศรี, 2559: 26) เช่นเดียวกับ วัลลีรัตน์ พบคีรี และพิมพ์ณภัส ทับทิม (2562 : 287-288) ที่ศึกษาถึงการประเมินค่าย

สุขภาพตามแนวการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พบว่า หลังการทำกัวซาเป็นเวลา 7 วัน ผู้เข้าค่ายสุขภาพทุกรายมีสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ

1.2.2 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ เป็นการปรับสมดุลทางกาย โดยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพร เพื่อระบายพิษออกมากับอุจจาระ อุปกรณ์ประกอบด้วย ชุดสวนล้างลำไส้ใหญ่ที่หาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป และสมุนไพรที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายขณะนั้น ปกติร่างกายเราจะขับอุจจาระทุกวัน หากกากอาหารค้างในลำไส้จะทำให้เป็นอาหารของแบคทีเรียในลำไส้และสร้างสารพิษขึ้นในร่างกาย การระบายพิษโดยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ทำได้โดยเลือกสมุนไพรที่เหมาะสม เช่น น้ำมะนาว น้ำมะขาม ใบเตย ย่านาง มะขามเปียก ใบส้มป่อย บอระเพ็ด ลูกใต้ใบ ฟ้าทะลายโจร เป็นต้น ต้มในน้ำเปล่า เดือดประมาณ 5-10 นาที หรือใช้ใบสมุนไพรสดขยี้กับน้ำเปล่า กรองแล้วผสมน้ำสะอาดในขวดหรือถุงที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ใหญ่ ปริมาณ 500-1,500 ซีซี ทำการสวนอุจจาระในห้องน้ำ โดยยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวารหนักประมาณ 24 นิ้ว ปล่อยให้น้ำสมุนไพรไหลไปตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสายสวนจนถึงปลายสายแล้วปิดสายไว้ หล่อลื่นปลายสายสวนด้วยน้ำสบู่จากนั้นค่อยๆ สอดปลายสายสวนเข้าทางรูทวารหนัก ลึกประมาณ 3-5 นิ้วฟุต ในท่านั่งหรือนอนตามความถนัด ค่อยๆ ปล่อยน้ำไหลเข้าในลำไส้ใหญ่ ระหว่างนั้นใช้มือนวดวนรอบท้องจากขวาไปซ้าย เมื่อรู้สึกปวดถ่ายอุจจาระให้กลั้นไว้สักครู่ ปิดสายก่อนเอาสายออก แล้วจึงถ่ายอุจจาระ ซึ่งการสวนอุจจาระสามารถทำได้ทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือน ขึ้นอยู่กับความสะดวกและสภาวะของร่างกาย เนื่องจากลำไส้ไม่ใช่มีหน้าที่เพียงแค่ขับถ่ายอุจจาระเพียงอย่างเดียวแต่ยังรวมไปถึงการขับถ่ายสารพิษ สารอนุมูลอิสระ (ใจเพชร กล้าจน, 2560 : 120) ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรลดา ปราโมช ณ อยุธยา (2560: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า ลำไส้มีหน้าที่ในการขับสารพิษ สารอนุมูลอิสระ แบคทีเรียในลำไส้ การทำงานด้านการย่อยอาหาร การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดของตับ การทำงานของฮอร์โมนต่างๆ และช่วยในการหลั่งสารสื่อประสาท การมีลำไส้ใหญ่ที่แข็งแรง จึงช่วยทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ สมบูรณ์ การสวนล้างสำไส้ จึงถือว่าเป็นการออกกำลังกายลำไส้เพื่อขับของเสียและช่วยทำให้การขับถ่ายมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการศึกษาของวัลลีรัตน์ พบคีรี และพิมพ์ณภัส ทับทิม (2562: 287-288) ที่ศึกษาถึงการประเมินค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พบว่า หลังการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ผู้เข้าค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์วิถีธรรมมีสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ

1.2.3 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ และแช่ด้วยสมุนไพร (applications herbs) เป็นการปรับสมดุลทางกายโดยระบายพิษด้วยการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดูดเอาพิษร้อนออกจากร่างกาย ซึ่งมีหลายวิธี ทั้งการพอกด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือพอกด้วยดินสอพองผสมผงถ่านละลายในน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น โดยพอกทุก 4-6 ชั่วโมง หรือการทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น นอกจากนี้ยังมีการหยอดหู หยอดจมูก หยอดตาโดยใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น ซึ่งได้จากการกลั่น หยอดหูข้างซ้ายก่อน ให้เต็มรูหู ทิ้งไว้สัก 10-15 นาที แล้วตะแคงหูเอาน้ำออก จะรู้สึกว่าน้ำที่เทออกมาจากรูหูร้อนกว่าน้ำที่ใส่เข้าไป ทั้งนี้เพราะเกิดการพาความร้อนในร่างกายออกมา การหยอดจมูกให้หยอดขณะกลั้นหายใจ เนื่องจากจะทำให้สำลักได้ การหยอดตา ใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น หยอด 1 หยดลงในกระพุ้งตาด้านล่าง กระพริบตาถี่ๆ และกลอกตาไปมาให้ทั่ว หลับตาสักครู่ค่อยลืมตา ขณะที่การประคบ สามารถใช้ลูกประคบประคบบริเวณผิวหนังที่รู้สึกไม่สบาย ส่วนการอบและอาบด้วยสมุนไพร ไม่ควรใช้เวลาเกินครั้งละ 15 นาที ต้องพักให้ร่างกายได้ปรับอุณหภูมิและไม่ควรอบเกิน 3 ครั้ง เช่นเดียวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร สามารถใช้สมุนไพรประมาณ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ลิตร ให้เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้น

แช่มือแช่เท้าให้ท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นพัก 1 นาที นับเป็น 1 รอบ ทำซ้ำ จนครบ 3 รอบ เมื่อแช่ในน้ำอุ่นพลังงานพิษที่อัดอยู่ในร่างกายจะเคลื่อนออกภายใน 3 นาที หากแช่นานเกิน 3 นาที พิษของน้ำอุ่นจะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกาย จึงควรยกมือและเท้าขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที เมื่อแช่ในน้ำอุ่นอีกครั้ง กล้ามเนื้อก็จะคลายตัว พลังงานพิษร้อนก็จะเคลื่อนออกจากร่างกายได้มาก พิษสามารถเคลื่อนออกได้มากเพียง 3 รอบ หากยังแช่น้ำอุ่นต่ออีก พิษน้ำอุ่นก็จะเคลื่อนเข้าไปทำร้ายร่างกายได้ (ใจเพชร กล้าจน. 2560) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลของความร้อนจากลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาปวดและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา พบว่า ความร้อนของลูกประคบสมุนไพรช่วยบรรเทาปวดและมีผลทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง และทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่านคลายได้เป็นอย่างดี (ทกมล กมลรัตน์ และคณะ, 2552 : 74-82; ณิชาภา พาราศิลป์, ศิรินทิพย์ คำฟู และ อรรจน์มน ธรรมไชย, 2560 : 221-228) และเช่นเดียวกับการศึกษาของ วัลลีรัตน์ พบคีรี และพิมพ์ณภัส ทับทิม (2562 : 287-288) ที่ศึกษาถึงการประเมินค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พบว่า หลังการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ และแช่มือแช่เท้าด้วยสมุนไพร ผู้เข้าค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์วิถีธรรมทุกราย มีสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ

1.2.4 การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ เป็นการระบายพิษออกจากกายโดยการช่วยปรับสมดุลของกล้ามเนื้อและการไหลเวียนเลือด ทำให้สสารและพลังงานดีเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงเซลล์และเนื้อเยื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มความแข็งแรง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มการเข้าที่ของกระดูกเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ ดังนั้น การออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องมีการออกกำลังกายที่เพิ่มความแข็งแรง โดยเฉพาะการเดินเร็ว ซึ่งต้องเคลื่อนไหวต่อเนื่องกันประมาณ 15-45 นาที จนถึงขั้นหอบเหนื่อย โดยจะหายเหนื่อยและทำงานตามปกติได้ภายใน 10-20 นาที การออกกำลังกายที่เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำโยคะ กายบริหาร กดจุดลมปราณ กล่าวคือ พลังงานจะขับเคลื่อนไปหล่อเลี้ยงร่างกายมากและเร็วที่สุดทางเส้นลมปราณ ดังนั้น อาการไม่สุขสบายต่างๆ จะทุเลาเบาบางไปอย่างรวดเร็ว (ใจเพชร กล้าจน. 2560 : 123) นอกจากนี้ ยังมีการฝึกการหายใจแบบกะปาละบาติ (การหายใจแบบดีท็อกส์) ซึ่งเป็นการหายใจแบบปั๊มลมเข้าปอดที่ช่วยทำให้ปอดแข็งแรง (กวี คงภักดีพงษ์, 2552: ออนไลน์) การออกกำลังกายเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้ทำงานได้ดีขึ้น (Pedersen BK, Ullum H, 1994: 140-6) โดยการออกกำลังกายจะกระตุ้นเม็ดเลือดขาวหรือภูมิคุ้มกันให้เข้าสู่เนื้อเยื่อต่างๆ ซึ่งเป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ดวงพร อรัญญพงษ์ไพศาล, 2563: ออนไลน์) สอดคล้องกับ วัลลีรัตน์ พบคีรี และพิมพ์ณภัส ทับทิม (2562: 287-288) ที่ศึกษาถึงการประเมินค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม พบว่า หลังการออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ และการหายใจแบบกะปาละบาติ ผู้เข้าค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์วิถีธรรมมีสุขภาพดีขึ้นเป็นลำดับ

1.2.5 รู้เพียรรู้พัก เป็นการระบายพิษทางกาย โดยการปรับสมดุลระหว่างการทำงานกับการพักผ่อน การเพียรที่พอดีและการพักที่พอดี จะทำให้พลังชีวิตเต็ม การเพียรน้อยพักมากเกิน หรือการเพียรมากเกินพักน้อยเกิน ทำให้พลังชีวิตตก ทำให้เสียสุขภาพ ดังนั้น กิจกรรมทุกอย่างจึงควรรู้เพียรรู้พักให้พอดี สร้างความสมดุลให้ชีวิต จึงจะทำให้เกิดสุขภาพดีที่สุด ร่างกายต้องการการพักผ่อนหลังการทำงานแต่ละวัน จึงควรเข้านอนไม่เกิน 22.00 น. ซึ่งอธิบายได้ด้วยวงจรของการทำงานในร่างกายมนุษย์ หรือนาฬิกาชีวิต (Body Clock) ที่มีหน้าที่ควบคุมการทำงานของระบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการตื่นนอน การนอนหลับ และการหลั่งฮอร์โมน ระบบนาฬิกาชีวิตจะถูกควบคุม

ด้วยกลุ่มเซลล์นิวเคลียสซูพราไคแอสมาติก (Suprachiasmatic Nucleus: SCN) ที่อยู่ในสมองส่วนไฮโปทาลามัส (Hypothalamus) ที่อยู่ภายใต้การควบคุมการทำงานของยีนเวลา (Clock Genes) ที่เกิดจากการตอบสนองต่อสัญญาณของแสงหรือความมืดและส่งต่อมาจากระบบประสาทของดวงตา สัญญาณแสงดังกล่าวจะส่งเข้าเซลล์แปรสัญญาณ และส่งไปยังส่วนต่างๆของสมองที่ควบคุมการทำงานของระบบต่างๆ เช่น ระบบฮอร์โมน ระบบควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย และระบบการทำงานของร่างกายอื่นๆ (กรมสุขภาพจิต, 2563: ออนไลน์) เพื่อให้นาฬิกาชีวิตภายในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และสามารถเคลื่อนพลังไปเยียวยาอวัยวะต่างๆ ในร่างกายอย่างเต็มที่ในทุกๆ 2 ชั่วโมงตามวงจร จึงควรนอนพักอย่างน้อย คืนละ 6 ชั่วโมง และตื่นนอนเช้าตั้งแต่ 04.00น. เพื่อรับอากาศบริสุทธิ์ที่พลังเคลื่อนไปยังปอดช่วยให้การนอนพักมีคุณภาพครบวงจร ซึ่งวงจรหนึ่งๆ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที โดยในระหว่างวงจรนี้ จะระบายเอาพิษออกไปได้ ดังนั้นการนอน 6 ชั่วโมงในแต่ละคืนครบ 4 วงจร จะทำให้ตื่นขึ้นมาอย่างแจ่มใส (ใจเพชร กล้าจน, 2560: 120) จะเห็นได้ว่าการที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีนั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสมดุลระหว่างการพักผ่อนและการมีกิจกรรมแต่ละวัน การนอนหลับเป็นการพักฟื้นของร่างกาย เป็นการอนุรักษ์พลังงาน เพราะในระหว่างการนอนหลับ อัตราการใช้พลังงานและการสลายสารอาหารลดลง (Fontaine DK., 1993 :351) หากนอนหลับไม่เพียงพอจะมีผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง และมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด (อัญชลี ชุ่มบัวทอง, 2552: 394) นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังพบว่า คนที่นอนดึกตื่นสายอาจสัมพันธ์กับโรคเบาหวาน โรคอ้วนลงพุง และภาวะกล้ามเนื้อถดถอยมากกว่าคนที่นอนหัวค่ำแล้วตื่นเช้า (โรงพยาบาลศรีวิไล, 2560: ออนไลน์) สอดคล้องกับฟอนเดล และคณะ (Fondell E, et al, 2011: 1367) และดวงพร อรัญญพงษ์ไพศาล (2563: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นปัจจัยที่ทำให้เม็ดเลือดขาวอ่อนแอ จึงไม่สามารถกระตุ้นการสร้างสารแอนติบอดี้และสารต้านโรคอื่นๆได้ ดังนั้นการรู้เพียรรู้พักให้พอดี จึงถือเป็นการพักผ่อนที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้เป็นอย่างดี

2. แนวทางการปรับสมดุลทางใจ

ทุกข์จากความวิตกกังวล ความคับข้องและขัดแย้งใจจากการเปลี่ยนแปลงทั้งสภาพแวดล้อม และจากการต้องปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างฉับพลัน ซึ่งต่างก็เพิ่มความทุกข์ทางใจให้กับผู้ที่ยังไม่ติดเชื้อและผู้ที่ต้องดูแลผู้ติดเชื้อ ซึ่งไม่ได้น้อยไปกว่าความทุกข์ของผู้ที่ติดเชื้อแล้ว (ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์, 2563) โดยความทุกข์ดังกล่าว จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและแต่ละบริบทที่แวดล้อมตัวบุคคลนั้น ๆ เพราะขณะที่เกิดอารมณ์ใดๆ ไม่ว่าจะเป็นดีใจเกินไป เสียใจเกินไป โมโห กังวล หดหู่ ซึมเศร้า หรือเกิดความโลภ โกรธ หลง ร่างกายก็จะหลั่งสารอะดรีนาลีน (Adrenaline) ออกมาจากต่อมหมวกไต กระตุ้นเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกายให้ผลิตพลังงานออกมามากจนเกินความสมดุล พลังงานส่วนเกินดังกล่าวจะกลับเข้าไปทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อทุกส่วนของร่างกาย ส่วนความกลัวจะทำให้จิตสั่งให้ระบบประสาทอัตโนมัติ(Autonomic Nervous System) สั่งการให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวบีบความทุกข์ออกจากร่างกาย แต่ไม่สามารถบีบความทุกข์ออกจากจิตใจได้ (ใจเพชร กล้าจน, 2561: 61) ภาวะทุกข์หรือการเสียสมดุลทางใจดังกล่าวเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้กับทุกคนทุกฐานะ ทุกอาชีพ จากการดิ้นรนต่อสู้เพื่อการดำรงชีวิตประจำวัน และเพื่อเป็นการปรับสมดุลทางใจ ควบคู่กับการปรับสมดุลกาย สามารถใช้เทคนิคการดูแลตนเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ประกอบด้วยการใส่อาหารใจและการขับพิษทางใจ ดังนี้

2.1 การให้อาหารทางใจ เป็นการปรับสมดุลทางใจที่อาศัยวัตถุหรือสิ่งอื่นภายนอกรอบๆ ตัว มาใช้เพื่อเป็นกลวิธีในการเบี่ยงเบนความทุกข์ของจิต ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในช่วงที่จิตยังไม่เข้มแข็งเพียงพอ จากแนวคิดที่ว่า เมื่อบุคคลตกอยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดเป็นระยะเวลานาน จะต้องใช้ปฏิกิริยาการตอบสนองที่ตรงกันข้ามกับปฏิกิริยาตอบสนองต่อความเครียด (พรพรรณ ศรีโสภา และ ธนวรรณ อาษารัฐ, 2560: 87) ความทุกข์ใจเป็นความเครียด เมื่อร่างกายมีความเครียดสูงขึ้น ฮอร์โมนความเครียดจะไปกดภูมิคุ้มกันให้อ่อนแอลง จนทำให้ร่างกายเสี่ยงต่อการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น (Pike JL, et al., 1997: 447) การใส่อาหารใจ เช่น การทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชื่นชอบหรืองานกสิกรรมไร้สารพิษ การใช้เวลาว่างกับการทบทวนธรรม เป็นการให้อาหารทางใจ ทำให้ใจสบายผ่อนคลายได้ โดยกิจกรรมดังกล่าวจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินหรือสารแห่งความสุข ทำให้ระบบการทำงานของเซลล์ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสร้างเซลล์เม็ดเลือดขาวให้แข็งแรง แต่หากจิตใจห่อเหี่ยว ทุกข์ใจ ร่างกายจะหลั่งอะดรีนาลินหรือสารแห่งความทุกข์ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้ไม่ดี (ดวงพร อรัญญพงษ์ไพศาล, 2563: ออนไลน์) แต่อย่างไรก็ตาม พบว่า วิธีนี้ไม่สามารถกำจัดความทุกข์ออกจากจิตใจได้อย่างถาวร (ใจเพชร กล้าจน, 2561) กล่าวคือ เป็นการให้อาหารทางใจ โดยการใช้สิ่งภายนอกมาช่วยในช่วงแรกๆ เท่านั้น และเพื่อให้การปรับสมดุลทางใจเป็นไปได้อย่างถาวร จึงควรมีการขับพิษทางใจร่วมด้วย

2.2 การขับพิษทางใจ เป็นการขับพิษหรือความเครียดความทุกข์ออกจากจิตใจ พิษที่เกิดจากความกดดัน เร่งรีบ ตลอดจนพิษจากอารมณ์ของบุคคล การขับพิษทางใจเป็นการพึ่งตนเองโดยใช้ตัวเองในการขับพิษหรือความเครียดความทุกข์ใจออกจากจิตใจ โดยไม่ได้อาศัยวัตถุหรือสิ่งอื่นภายนอก เช่น การปรับความคิด การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญและควรทำร่วมไปกับการให้อาหารทางใจ โดยมีแนวคิดว่าการจะล้างทุกข์ได้ต้องล้างที่ต้นเหตุตามหลักอริยสัจ 4 การฝึกดำรงชีวิตด้วยการทำดีอย่างมีสุข ตามหลักพรหมวิหารสี่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา กล่าวคือ ความเมตตา จะทำให้ตนเองมีความรักและปรารถนาดีต่อตนเอง และอยากให้ผู้อื่นมีความสุข และความกรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยตนเองและผู้อื่นให้พ้นทุกข์ นอกจากนี้ การมีมุทิตา ก็จะทำให้เกิดตนเองเกิดความยินดีที่ตนเองและผู้อื่นอยู่ดีมีสุข และการมีอุเบกขา ก็จะช่วยทำให้ตนเองมีความวางใจเป็นกลาง กล่าวคือ เมื่อได้พากเพียรทำดีเต็มที่ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็พร้อมยอมรับและปล่อยวางสิ่งนั้นได้ด้วยใจที่ไม่มีทุกข์ เป็นเหตุให้แข็งแรงอายุยืน สอดคล้องกับ ใจเพชร กล้าจน (2560: 155) ที่กล่าวว่าองค์ความรู้และทักษะการพัฒนาจิตเพื่อสุขภาวะที่ดี ต้องประกอบไปด้วยการบำเพ็ญกุศลตามหลักธรรมะ ดังพระพุทธเจ้าตรัสหลักปฏิบัติทำให้มีอายุยืน 7 ข้อ ในพระไตรปิฎก เล่ม 22 “อนายุสสสูตร”ข้อ 125-126 ที่กล่าวว่า การลดความเครียด เป็นการลด ละ เลิกและหลีกเลี่ยงอารมณ์ที่ทำลายสุขภาพ (กรมการศาสนา, 2541) สอดคล้องกับดวงพร อรัญญพงษ์ไพศาล, 2563: ออนไลน์) ที่กล่าวว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางจิตในการดำเนินชีวิตและทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ เพราะเมื่อจิตใจมีความสุข สงบ เบิกบานแล้ว สารความสุขจะหลั่งในร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานของเซลล์ดีขึ้น นอกจากนี้การคิดบวกก็เป็นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันอย่างหนึ่งที่ทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง นอกจากนี้ การหมั่นฟังธรรมอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยหล่อหลอมจิตใจให้สงบ เนื่องจากการมีอารมณ์ในทางลบ จะส่งผลทำให้ภูมิคุ้มกันร่างกายลดลง (พรพรรณ ศรีโสภา และ ธนวรรณ อาษารัฐ, 2560: 85) ดังนั้น เราจึงควรมีสติอยู่เสมอ ไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ดีหรือร้าย และควรฝึกความสามารถในการวิเคราะห์ถึงสภาพการณ์ตามความเป็นจริงว่า สิ่งใดคือความจริง ไม่ใช่สิ่งที่คิดไปเอง คิดไปก่อนล่วงหน้าว่า "มันจะเกิด" การอยู่กับปัจจุบัน จะทำให้สามารถตัดสินใจทำสิ่งที่ถูกต้องได้ ยอมรับ

ในสิ่งที่เกิดขึ้น ความทุกข์เกิดจากใจที่ไม่ยอมรับความจริง การทำใจให้ยอมรับกับความจริงที่เกิดขึ้นในชีวิต ทำให้ร่างกายไม่เสียพลังงานไปกับการฝืนดิ้นรนและต่อต้านสิ่งที่เกิดขึ้น พลังงานที่เหลือจะสามารถนำมาใช้จัดการแก้ปัญหาและใช้ในการสร้างภูมิต้านทานโรคได้เป็นอย่างดี

สรุปได้ว่า แนวทางเสริมภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันโรคไวรัสโควิด-19 แบ่งได้เป็น 2 แนวทาง คือ 1) แนวทางการปรับสมดุลทางกาย 2) แนวทางการปรับสมดุลทางใจ ที่ต้องปฏิบัติควบคู่กันไป ซึ่งแนวทางการปรับสมดุลทางกายประกอบด้วย การให้อาหารทางกาย และการขับพิษทางกาย ในขณะที่การปรับสมดุลทางใจ ประกอบด้วย การให้อาหารทางใจ และการขับพิษทางใจ

ผู้เขียน ขอยกตัวอย่างกรณีศึกษาที่ทดลองปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม จำนวน 6 ราย ที่อาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีผู้ติดเชื้อไวรัสโควิด-19 และผลการตรวจพบว่า ไม่มีการติดเชื้อ และพบว่ากรณีศึกษามีปัญหาสุขภาพก่อนที่จะทดลองปฏิบัติตามแนวหลักการแพทย์วิถีธรรม จำนวน 4 ราย ซึ่งในปัจจุบันไม่ได้รับประทานยาแผนปัจจุบันแล้ว ในขณะที่ 2 ราย ไม่มีโรคประจำตัวใดๆ แต่ปฏิบัติเนื่องจากมีความศรัทธาในแพทย์วิถีธรรม โดยการปฏิบัติในแต่ละแนวทาง พบว่า กรณีตัวอย่างจะดูแลสุขภาพตนเองโดยการปรับสมดุลของร่างกายตามภาวะร้อนเย็นของตนเองในขณะนั้นๆ ร่วมกับการปรับกิจกรรมตามช่วงเวลาให้เหมาะสมกับอาชีพและกิจวัตรในแต่ละวันของตนเอง รายละเอียดของกรณีตัวอย่างและแนวทางการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในชีวิตประจำวัน แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายละเอียดของกรณีตัวอย่างและแนวทางการปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในชีวิตประจำวัน

ข้อมูลกรณีตัวอย่าง	**การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในชีวิตประจำวันของช่วงเวลา 1 วัน**					
รายที่ 1	04.30-06.00 น.	06.00-10.00 น.	10.00-12.00 น.	12.00-17.00 น.	17.00-19.00 น.	19.00-21.00 น.
-เพศหญิง 35 ปี -อาชีพ -แม่บ้าน -มีโรคประจำตัว คือโรคเบาหวาน -ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 3 ปี	-ตื่นนอน ดื่มน้ำ 1 แก้ว -ใช้น้ำสกัดฤทธิ์เย็นหยอดหูหยอดตา -สวดมนต์ ฟังธรรม -โยคะ เปิดเพลงพระราชนิพนธ์ของในหลวงรัชกาลที่ 9 เพลงยิ้มสู้	-ดื่มน้ำสมุนไพรโดยดูภาวะร้อนเย็นของร่างกาย -ทำดีท็อกซ์ และเตรียมผักวัตถุดิบประกอบอาหารปรุงด้วยดอกเกลือแช่ผักด้วยถ่านและน้ำซาวข้าวเพื่อลดสารพิษปรุงด้วยไฟอ่อนๆ	-รับประทานอาหารตามลำดับ คือ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น-ผัก-ผลไม้-กับข้าว-ข้าว-ถั่ว	-ทำภารกิจที่คั่งค้าง -พักผ่อน -กดจุด ลมปราณร่วมด้วย	-อาบน้ำ -อ่านหนังสือ -เปิดเพลง -ดูข่าวสารบ้านเมือง	-ทำกัวซาก่อนนอน ประมาณ 1 ชั่วโมง และเข้านอน
รายที่ 2	04.30-06.00 น.	06.00-08.00 น.	08.00-10.00 น.	10.00-12.00 น.	12.00-19.00 น.	19.00-21.00 น.
-เพศชาย 55 ปี	-ตื่นนอน -นั่งสมาธิ สวด	-ดื่มน้ำ -ทำน้ำปั่นผัก	-ปั่นจักรยาน 30 นาที ช่วงมีแดด	-รับประทานอาหารมังสวิรัติ	-ทำภารกิจที่คั่งค้าง	-สวดมนต์ 1 ชั่วโมง

ข้อมูลกรณีตัวอย่าง	การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในชีวิตประจำวันของช่วงเวลา 1 วัน					
-อาชีพ -ทำสวน -มีโรคประจำตัวคือโรคไตเสื่อม -ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม12 ปี	มนต์ ฟังธรรมะ -ทำโยคะ 30 นาที	ผลไม้ -ประกอบอาหารปรุงด้วยเกลือ คัดเลือกวัตถุดิบพืชผักผลไม้ โดยดูจากภาวะร้อนเย็นของร่างกายในช่วงเวลานั้น	อ่อนๆ เพื่อรับวิตามินดี -ทำงานตามกำลังที่บ้าน (สวนผัก สมุนไพร) พร้อมกับฟังบรรยายธรรมะโดยดร.ใจเพชร กล้าจน	วันละหนึ่งมื้อตามลำดับสูตรหมอเขียว	-ทำดีท็อกซ์ -กดจุดลมปราณร่วมด้วย -อาบน้ำ	-ทำสมาธิ 30 นาที -ทำกัวซา และเข้านอน
รายที่ 3	04.30 - 05.30 น.	05.30 - 08.00 น.	08.00 - 12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00- 19.00 น.	19.00- 21.00 น.
-เพศหญิง 53 ปี -อาชีพพยาบาล -แข็งแรง -ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม10 ปี	-ตื่นนอน ดื่มน้ำสมุนไพร โดยดูภาวะร้อนเย็นของร่างกายในช่วงนั้น -อาบน้ำ	-ประกอบอาหารปรุงด้วยดอกเกลือ แช่ผักด้วยน้ำซาวข้าว ปรุงอาหารด้วยไฟอ่อนๆ เพื่อนำไปรับประทานที่ทำงาน -รับประทานอาหารเช้าตามลำดับก่อนหลังโดยเคี้ยวให้ละเอียด-เดินไปทำงาน 30 นาที รับแดดอ่อนๆ	-ทำงานดูแลผู้ป่วยโดยการใส่หน้ากากอนามัย 2 ชั้น และพยายามรักษาระยะห่างล้างมือก่อนหลังสัมผัสผู้ป่วยและสิ่งของ	-รับประทานอาหารมังสวิรัติโดยเคี้ยวให้ละเอียด -นั่งกดจุดลมปราณประมาณ 20 นาที	-ดูแลผู้ป่วยต่อเนื่องจนถึง 16.00 น. -เดินกลับบ้าน -ดื่มน้ำผักปั่น -อาบน้ำ -ทำดีท็อกซ์แช่มือแช่เท้า -ทำกัวซา	-ดูข่าวสารทางอินเตอร์เน็ท -ฟังธรรมะ -สวดมนต์ และเข้านอน
รายที่ 4	05.00 - 06.00 น.	06.00 - 09.00 น.	09.00 - 12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00- 19.00 น.	19.00- 21.00 น.
-เพศหญิง 61 ปี -อาชีพอาจารย์ -มีโรคประจำตัวคือโรคความดันโลหิตสูง -ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 5 ปี	-ตื่นนอน ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว -ทำโยคะยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนเตียงนอน 20 นาที -ดื่มน้ำขิงอุ่นๆ/น้ำย่านางอุ่นๆ โดยดูภาวะร้อนเย็นของร่างกายในช่วงนั้น -อาบน้ำ แต่งตัว	-เตรียมผักวัตถุดิบประกอบอาหาร -แช่ผักด้วยผงถ่านปรุงด้วยดอกเกลือ ลวกผัก ผัดด้วยน้ำไม่ใส่น้ำมัน -รับประทานตามลำดับคือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นผัก-ผลไม้-กับข้าว-ข้าว-ถั่วเน้นที่การเคี้ยวให้ละเอียด	-สอนทางออนไลน์ -จิบน้ำย่านางอุ่นๆ หรือน้ำขิงอุ่นๆ ขึ้นอยู่กับสภาวะร้อนเย็นของร่างกายในขณะที่สอน	-รับประทานอาหารกลางวันเน้นผักหลากหลายและผลไม้ร่วมกับถั่วชนิดต่างๆ โดยเคี้ยวให้ละเอียด	-สอนทฤษฎีทางออนไลน์ (ต่อ) ถึง 16.00 น. -อ่านหนังสือและดูข่าวสารบ้านเมือง -อาบ/แช่น้ำด้วยสมุนไพรอุ่นๆ วันเว้นวันร่วมกับทำดีท็อกซ์	-ดื่มน้ำผักปั่น 1 แก้ว -กัวซาและกดจุดลมปราณ 1 ชั่วโมง -ฟังธรรมะและเข้านอน

ข้อมูลกรณีตัวอย่าง	การปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมในชีวิตประจำวันของช่วงเวลา 1 วัน					
รายที่ 5	05.30 - 06.00 น.	06.00 - 08.00 น.	08.00 - 12.00 น.	12.00-17.00 น.	17.00-20.00 น.	20.00- 21.30 น.
-เพศหญิง 28 ปี -อาชีพ พนักงานบริษัท -มีโรคประจำตัวคือโรคกระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรัง -ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 3 ปี	-ตื่นนอน ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว -ทำโยคะยืดเหยียดกล้ามเนื้อบนเตียงนอน 15 นาที	-ทำน้ำปั่นผักผลไม้ -ประกอบอาหารเพื่อนำไปรับประทานมื้อกลางวัน โดยปรุงรสให้น้อยที่สุด คัดเลือกวัตถุดิบพืชผักผลไม้ โดยดูจากภาวะร้อนเย็นของร่างกายในช่วงเวลานั้น -ดื่มน้ำผักผลไม้ปั่นก่อนไปทำงาน 2 แก้ว	-เดินทางโดยขึ้นรถโดยสารประจำทางไปที่ทำงาน -ทำงานที่ได้รับมอบหมาย เช่น ติดต่อประสานกับลูกค้าร่วมกับการดูแลสินค้า นั่งหน้าคอมพิวเตอร์เพื่อเช็คสต๊อกสินค้า -จัดทำเอกสารนำเสนอลูกค้าและทำบัญชีบริษัท	-รับประทานอาหารกลางวันวันละหนึ่งมื้อตามลำดับ -ทำงานที่ได้รับมอบหมาย ติดต่อประสานกับลูกค้า ร่วมกับการดูแลสินค้า(ต่อ)ถึงเวลา17.00 น.	-กลับบ้าน -ทำภารกิจที่คั่งค้าง -แช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพร – รับประทานน้ำธัญพืช 1 แก้ว -อาบน้ำ -ทำดีท็อกซ์ -กดจุดลมปราณร่วมด้วย	-สวดมนต์ 1 ชั่วโมง -ทำสมาธิ 30 นาที -ทำกัวซาก่อนเข้านอน
รายที่ 6	04.00 - 06.00 น.	06.00 - 08.00 น.	08.00 - 10.00 น.	10.00 - 14.00 น.	14.00-20.00น.	20.00-21.00 น.
-เพศหญิง 48 ปี -อาชีพ ค้าขาย -แข็งแรงดี -ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 2 ปี	-ตื่นนอน ดื่มน้ำเปล่า 1 แก้ว -เตรียมคัดเลือกวัตถุดิบมาประกอบอาหารมังสวิรัติให้ลูกค้า	-นำอาหารมังสวิรัติมาตั้งวางรอจำหน่ายให้ลูกค้า -ขณะรอลูกค้าจะกดจุดลมปราณและกัวซาไปพร้อมๆ กัน	-รับประทานอาหารเช้า(อาหารมังสวิรัติที่ทำจำหน่ายให้ลูกค้า)โดยรับประทานตามลำดับ คือ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น-ผัก-ผลไม้-กับข้าว-ข้าว-ถั่ว โดยเคี้ยวให้ละเอียด	-ตักอาหารจำหน่ายอาหารให้ลูกค้า ถึงเวลา14.00 น -เก็บร้านและทำงานส่วนตัวหน้าร้าน	-รับประทานผลไม้มื้อเย็น -ดื่มน้ำสมุนไพร -ดูข่าวสารบ้านเมือง -อาบน้ำและทำดีท็อกซ์ -แช่มือเท้า	-ฟังธรรมะ -สวดมนต์และเข้านอน

จะเห็นได้ว่า เมื่อเกิดการระบาดของโรคไวรัสโควิด-19 พบว่า กรณีตัวอย่างทั้ง 6 ราย เป็นบุคคลเดียวในครอบครัวที่ไม่มีการติดเชื้อ และสามารถที่จะดูแลคนในครอบครัวที่ติดเชื้อได้โดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมเช่นเดียวกัน

บทสรุป

การดูแลตนเองโดยใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคไวรัสโควิด-19 เป็นการเพิ่มภูมิคุ้มกันจากภายในให้กับตนเองด้วยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย 2 แนวทาง คือ แนวทางการปรับสมดุลร่างกาย และแนวทางการปรับสมดุลจิตใจ ซึ่งเป็นเทคนิคการดูแลสุขภาพง่ายๆ สามารถนำไปปรับใช้ได้มีความปลอดภัยและสอดคล้องกับวิถีการดำเนินชีวิต โดยหลักการปรับสมดุลร่างกายด้วยการใส่สิ่งที่ดีให้แก่ร่างกายและการขับพิษออกจากร่างกาย ซึ่งถือเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ และถ้าทดลองปฏิบัติแล้วจะส่งผลให้ตนเอง คนในครอบครัว มีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค และอาจลดอัตราการติดเชื้อ ลดอัตราการป่วยและอัตราการตายได้

ช่วยประหยัดเงินให้กับตนเองและประเทศชาติ ถือเป็นการพึ่งพาตนเองทางสุขภาพ ดังคำกล่าวของ ดร.ใจเพชร กล้าจน ที่ว่า “หมอที่ดีที่สุดในโลก คือ ตัวเราเอง คลินิกที่ดีที่สุดในโลก คือ ครัวเราเอง ยาที่ดีที่สุดในโลก คือ การปรับสมดุลร่างกายตนเอง การรักษาที่ดีที่สุดในโลก คือ เวลาและปัญญาเราเอง”

บรรณานุกรม

กรมการศาสนา. (2541). **พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.

กรมควบคุมโรค. [ออนไลน์]. (2564). **รายงานสถานการณ์โควิด 19**. เข้าถึงได้จาก: https://data.go.th/dataset/covid-19-daily

กรมสุขภาพจิต. [ออนไลน์]. (2563). **นาฬิกาชีวิต (Body Clock).** เข้าถึงได้จาก: https://www.dmh.go.th/news/view.asp?id=2275

กฤตยา แสนลี, วิชัย อึงพินิจพงศ์ และอุไรวรรณ ชัชวาล. (2557, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลทันทีของการบำบัดด้วยวิธีกัวซาต่อการบรรเทาอาการปวดบริเวณคอและบ่าที่มีสาเหตุมาจากกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดในผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์เป็นประจำ. ใน **วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด.** ปีที่ 26 (ฉบับที่2) หน้า: 170-179.

กวี คงภักดีพงษ์. (2552, มิถุนายน). “ กะปาละบาติ.” ใน **นิตยสารหมอชาวบ้าน.** เล่มที่ 362 เข้าถึงได้จาก: https://www.youtube.com/watch?v=ZnNFARzOVcI.

จุฑาทิพย์ จันทร์ลุน. (2563, กรกฎาคม-ธันวาคม). “พฤติกรรมสารสนเทศในยุคโควิด-19.” ใน **วารสารห้องสมุด.** ปีที่ 64 (ฉบับที่ 2): หน้า 36-49.

ใจเพชร กล้าจน. (2559). **จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธเพื่อมวลมนุษยชาติ.** ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต. ยุทธศาสตร์การพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน), มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์.

_____ . (2560, กันยายน-ธันวาคม). “สังเขปรายวิชา หลักสูตรการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง.” ใน**วารสารวิชชาราม.** ปีที่ 1 (ฉบับที่1): หน้า 1-172.

_____ . (2561). **อริยศีลรักษาโรค.** สมุทรสาคร : พิมพ์ดี จำกัด.

_____ . (2564). คู่มือสุขภาพพึ่งตน แพทย์วิถีธรรม ฝ่าวิกฤตโควิด 19. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี จำกัด.

ณิชาภา พาราศิลป์, ศิรินทิพย์ คำฟู และ อรรจน์มน ธรรมไชย. (2560, กรกฎาคม-กันยายน). “ผลทันทีของการรักษาด้วยแผ่นประคบร้อนสมุนไพรไทยต่ออาการปวดและความยืดหยุ่นของหลังส่วนล่าง: การศึกษานำร่อง.” ใน **สงขลานครินทร์เวชสาร.** ปีที่ 35 (ฉบับที่ 3): หน้า 221-228.

ดวงพร อรัญญพงษ์ไพศาล,[ออนไลน์]. (2563). **NK Cell (Natural Killer Cell).** สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. เข้าถึงได้จาก: https://www.lib.ku.ac.th/eng/index.php/covid-19/1054-nkcell

ทกมล กมลรัตน์ และคณะ. (2552, มกราคม-เมษายน). “ การเปรียบเทียบผลของความร้อนระหว่างแผ่น

ประคบร้อนและลูกประคบสมุนไพรต่อการบรรเทาปวดและการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา.” ใน **วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด.** ปีที่ 21 (ฉบับที่ 1): หน้า 74-82.

ไทยรัฐ. [ออนไลน์]. (2564). **ติดตามสถานการณ์เฝ้าระวังการระบาดเชื้อไวรัส โควิด-19 (COVID-19).** เข้าถึงได้จาก: https://www.thairath.co.th/event_corona .

พรพรรณ ศรีโสภา และ ธนวรรณ อาษารัฐ. (2560, กรกฎาคม-ธันวาคม). “บทบาทพยาบาลในการป้องกันและจัดการความเครียด.” ใน **บูรพาเวชสาร**. ปีที่ 4 (ฉบับที่ 2): หน้า 79-92.

ภัทรลดา ปราโมช ณ อยุธยา. [ออนไลน์]. (2560). **สวนล้างลำไส้ ทำแล้วดีต่อชีวิต.** เข้าถึงได้จาก: https://mgronline.com/goodhealth/detail/9600000119511

ฤทัยธรรณ์ พตด้วง, อนันตญา จันแดง และ อรณี ผิวศรี. (2559). **ผลทันทีของการนวดแบบราชสำนักร่วมกับการกัวซาต่ออาการปวดคอ.** การศึกษาตามหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต. สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย. คณะแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

โรงพยาบาลศรีวิไล. [ออนไลน์]. (2560). **ความเสี่ยงสุขภาพของคนชอบนอนดึกตื่นสาย.** เข้าถึงได้จาก: https://sriwilaihos.moph.go.th/main/index.php?page=article-view-detail&id=13

วัลลีรัตน์ พบคีรี และพิมพ์ณภัส ทับทิม. (2562, พฤษภาคม-สิงหาคม). “การประเมินค่ายสุขภาพตามแนวการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม.” ใน **วารสารการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก**. ปีที่ 17 (ฉบับที่ 2) : หน้า 280-290.

วิชัย เอกทักษิณ. [ออนไลน์]. (2556). **สร้างสมดุลตามศาสตร์โบราณ ช่วยคนไทยห่างไกลไวรัสโควิด** เข้าถึงได้จาก https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id.

ศรุตานนท์ ชอบประดิษฐ์. (2563, พฤษภาคม–สิงหาคม). “วิกฤตโควิด 19 ส่งผลกระทบต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคมอย่างไร.” **ใน วารสารชัยภูมิปริทรรศน์.** ปีที่ 3 (ฉบับที่ 2): หน้า 1-14.

โศรยา ธรรมรักษ์. (2563). **อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด-19**. กลุ่มงานเภสัชกรรมและกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร.

อัญชลี ชุ่มบัวทอง. (2552). “ วงจรการนอนหลับ.” ใน **วารสารวิชาการสาธารณสุข.** ปีที่ 18. หน้า :394- 304.

Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, et al. (2019). “Current status of epidemiology, diagnosis, therapeutics and vaccines for novel coronavirus disease 2019 (COVID-19).” in **Journal of Microbiology and Biotechnology 2020.** Vol. 30 (No.3): p 313-324.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). “in children -United States, February 12-April 2, 2020.” In **MMWR Morbidity and mortality weekly report**. Vol. 69 (No.14) p: 422-426.

Fondell E, Axelsson J, Franck K, Ploner A, Lekander M, Bälter K, et al. (2011). Short natural sleep is associated with higher T cell and lower NK cell activities. **Brain, Behavior and Immunity.** Vol. 7. p: 1367–75.

Fontaine DK.. (1993). **Sleep and the critically ill patient**. In: Kinney MR, Packa DR, Dunbar SB, editors. AACN's clinical reference for critical care nursing. 3 rd ed. St. Louis: Mosby Year Book.

Karijo, E. et.al. [online]. (2020, 27 August). **Knowledge, attitudes, practices, and the effects of COVID-1 9 on health seeking behaviors among young people in Kenya**. Retrieved from https://www.researchsquare.com/article/rs-34861/v1.

Pedersen BK, Ullum H. (1994). "NK cell response to physical activity: possible mechanisms of action." **in Med Sci Sports Exerc.** Vol. 26(No.2) p:140-6.

Pike JL, et al. (1997). "Chronic Life Stress Alters Sympathetic, Neuroendocrine, and Immune Responsivity to an Acute Psychological Stressor in Humans." **in Psychosomatic Medicine**. Vol. 59. p: 447-457.