การดูแลสุขภาพตนเองด้วยวิถีธรรมชาติ

แพทย์หญิงดวงรัตน์ เชี่ยวชาญวิทย์
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบางกระทุ่ม

จังหวัดพิษณุโลกได้มีการพัฒนาให้กลายเป็นศูนย์กลางของภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งมีผลทำให้วิถีชีวิตของชาวพิษณุโลกเปลี่ยนแปลงไป นั่นคือทุกคนต่างมีชีวิตประจำวันที่รีบเร่งก่อให้เกิดความเครียด การรับประทานอาหารก็นิยมรับประทานอาหารนอกบ้านหรืออาหารจานด่วนซึ่งไม่ค่อยมีคุณค่าทางสารอาหาร และมีมลภาวะมากขึ้นไม่ว่าจะอากาศเป็นพิษหรือน้ำหรืออาหารที่มีสารพิษตกค้าง ดังนั้นการที่เราบริโภคสิ่งใดเข้าสู่ร่างกายและจิตใจย่อมมีผลต่อสุขภาพของเราดังคำกล่าวที่ว่าสุขภาพของเราจะเป็นดั่งที่เราบริโภค และจากการที่เราได้ใช้ชีวิตที่ฝืนธรรมชาติก็ทำให้เรามีสุขภาพที่แย่ไปเรื่อยและก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมา ซึ่งส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรังและเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการบริโภคที่ผิดๆ อาทิเช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคอ้วน ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่เราควรจะมีการทบทวนและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราเพื่อที่จะลดอัตราการเกิดโรคต่างๆที่กล่าวมาแล้วข้างต้นและเพื่อให้เราซึ่งเป็นคนไทยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติของเรา

ในปัจจุบันนี้มีการศึกษาและสรุปได้ว่าการดำรงชีวิตแบบธรรมชาตินั้นจะทำให้เรามีพลังชีวิต ทำให้เรามีสุขภาพที่ดีซึ่งในประเทศตะวันตกก็ได้ให้ความสนใจวิถีชีวิตของชาติตะวันออก และชาวตะวันตกบางส่วนที่ศึกษาเรื่องนี้ก็ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองมาดำรงชีวิตเหมือนชาวตะวันออกโดยเฉพาะเรื่องการบริโภคอาหารเพราะเชื่อว่าอาหารเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มีสุขภาพที่ดี ดังนั้นเราซึ่งเป็นคนไทยและมีภูมิปัญญามากมายในการที่จะดูแลสุขภาพตนเองก็ควรหันกลับมาสนใจภูมิปัญญาของเราและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันก็จะเกิดผลดีต่อตัวท่านเอง และเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาที่มีค่าให้ลูกหลานได้รับรู้และได้รับสิ่งดีๆแก่ชีวิต

การที่คนเราจะมีสุขภาพดีได้นั้นต้องมีการบริโภคอาหารที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสภาพจิตใจหรืออารมณ์ที่ดีไม่เคร่งเครียดมีจิตที่สงบรวมทั้งอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีอากาศสดชื่นมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสุดท้ายคือมีระบบขับถ่ายที่ดี อาจกล่าวได้ว่าคนเราจะมีสุขภาพที่ดีต้องมี 5 อ. ดี นั่นคือ อาหาร อารมณ์ อากาศ ออกกำลังกาย อุจจาระ

อาหาร

อาหารเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงให้ชีวิตดำรงได้ซึ่งวัฒนธรรมในการรับประทานจะแตกต่างกันในแต่ละสังคม ในอดีตคนไทยมีพฤติกรรมการบริโภคที่ดีแต่ในปัจจุบันนี้กลับไปนิยมบริโภคแบบตะวันตกทำให้เรามีโรคติดตัวกันเกือบทุกคน ดังนั้นตั้งแต่นี้ต่อไปเราคนไทยจะหันกลับมาบริโภคให้ถูกหลักซึ่งหลักในการรับประทานที่ถูกต้องนั้นก็คือ

1. ข้าวซึ่งถือเป็นอาหารหลักของคนไทยนั้นควรบริโภคข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวขาวผสมรำอ่อน ซึ่งจะได้ทั้งวิตามินบี วิตามินอี เส้นใยอาหารซึ่งเส้นใยอาหารจะเป็นตัวดูดซับสารพิษให้ออกมากับอุจจาระทำให้ไม่มีสารพิษตกค้างในร่างกายอันจะทำให้เกิดโรคต่างๆได้เช่น โรคมะเร็ง โรคไขข้ออักเสบ และเป็นตัวดูดซับน้ำตาลและไขมันให้ออกมากับอุจจาระจึงช่วยรักษาและป้องกันโรคเบาหวาน โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคหัวใจและความดันโลหิตสูง

2. เนื้อสัตว์ ควรรับประทานให้น้อยลงเพราะเนื้อสัตว์จะเป็นอาหารที่ย่อยยากและก่อให้เกิดสารพิษตกค้างในร่างกายถ้าจะบริโภคควรเลือกรับประทานเนื้อปลา 2 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์และควรเป็นปลาที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ

3. ผักสดควรเลือกผักตามฤดูกาลเพราะธรรมชาติได้เลือกแทนตัวท่านแล้วเช่นหน้าหนาวกินผักรสขมเช่น แกงส้มดอกแค หน้าฝนกินแกงเลียงเพื่อบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก หน้าร้อนกินผักรสเย็น เช่น ฟักแฟงแตงกวา

4. เครื่องปรุงรส ควรใช้เครื่องปรุงจากธรรมชาติเช่น ซอสที่ไม่ใส่สารกันบูด น้ำตาลอ้อย น้ำตาลสีรำ น้ำผึ้ง

5. เครื่องดื่ม ควรหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ และควรดื่มน้ำเปล่า น้ำสมุนไพร น้ำผลไม้สด น้ำผักคั้น น้ำต้มผัก นมเปรี้ยวหรือโยเกิร์ต

นอกจากบริโภคอาหารให้ถูกต้องเหมาะสมแล้วนักธรรมชาติบำบัดยังแนะนำให้มีการอดอาหารเพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อนและเพื่อกำจัดสารพิษที่ตกค้างในร่างกายทำให้ร่างกายกลับมาสมดุลและสามารถป้องกันโรคต่างๆได้ ส่วนการรับประทานอาหารแบบมังสวิรัติหรือแบบเจและแบบชีวจิตรวมทั้งแมคโครไบโอติกส์นั้นขอแนะนำให้รับประทานในผู้ใหญ่ที่เจริญเติบโตเต็มที่แล้ว และอาหารแต่ละแบบมีข้อแตกต่างดังนี้

อาหารมังสวิรัติ (Vegetarian Diet)

คืออาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากเนื้อหรืออวัยวะใดๆของสัตว์ทุกชนิดดังนั้นอาหารมังสวิรัติจะประกอบไปด้วย ข้าวกล้อง ถั่ว งา ผักและผลไม้ โดยแบ่งกลุ่มนักมังสวิรัติได้ 3 กลุ่มคือ

1. นักมังสวิรัติที่กินนมและไข่
2. นักมังสวิรัติที่กินนมและผลิตภัณฑ์จากนมแต่ไม่กินไข่
3. นักมังสวิรัติที่บริสุทธิ์กลุ่มนี้เคร่งมากไม่กินนมและไข่

อาหารเจ

จะงดบริโภคเนื้อสัตว์และอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์โดยสิ้นเชิงรวมทั้งมีการถือศีลร่วมด้วย และผู้ที่รับประทานอาหารเจจะไม่บริโภคผักที่มีกลิ่นฉุน 5 ชนิดซึ่งจะเป็นสาเหตุให้อวัยวะภายในทั้ง 5 อวัยวะทำงานไม่ปกติ ผักเหล่านี้ได้แก่ กระเทียม(ทั้งหัวและต้น) หัวหอมทุกชนิด(ทั้งหัวเล็กหัวใหญ่และใบ) หัวหลักเคี่ยง (คล้ายกระเทียมโทน) ผักกุยช่ายและใบยาสูบ (เฮงกื่อ) ซึ่งผักเหล่านี้นักกินเจเชื่อว่ามีผลต่ออวัยวะต่างๆเช่น กระเทียมจะทำลายหัวใจ หัวหอมทำลายไต กระเทียมโทนทำลายม้าม กุยช่ายทำลายตับและใบยาสูบทำลายปอด นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าผักทั้ง 5 จะรบกวนจิตใจทำให้มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างพลังกายและพลังใจ

อาหารแมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics)

คำว่าแมคโครไบโอติกส์ คือวิถีชีวิตที่ยิ่งใหญ่ซึ่งหมายถึงความงดงามและยืนยาวของชีวิตโดยเน้นไปที่สุขภาพกับการดำเนินชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม โดยผู้เริ่มต้นคือ Dr. Osakawa ในญี่ปุ่นแล้วนำไปเผยแพร่ในอเมริกาจนได้รับความนิยมทั่วโลก ในเมืองไทยได้มีการดัดแปลงหลักของแมคโครไบโอติกส์เพื่อให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยซึ่งเราเรียกว่า " ชีวจิต " อาหารแมคโครไบโอติกส์และอาหารชีวจิตจะคล้ายกับอาหารมังสวิรัติแต่อาหารแมคโครไบโอติกส์จะมีการกำหนดกฎเกณฑ์ปริมาณอาหารที่รับประทานต่อมื้อหรือต่อวันโดยอาหารแมคโครไบโอติกส์จะประกอบไปด้วยอาหาร 3 ประเภทคือ

1. เมล็ดธัญพืชและข้าวซ้อมมือในปริมาณ 50 – 60 % ซึ่งได้แก่ข้าวทุกชนิดแต่เป็นข้าวกล้อง ข้าวสาลี ข้าวโพด ข้าวบาร์เล่ย์ งา ถูกเดือย เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง
2. ผักปลอดสารพิษต่างๆ 25 % ซึ่งเป็นผักที่ปลูกเองหรือปลูกในดินบริสุทธิ์เช่นผักสวนครัวหรือผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาล
3. ถั่วเหลือง ถั่วหมัก ได้แก่ เต้าเจี้ยวหรือมิโสะ (ญี่ปุ่น) สาหร่ายหรือพืชในทะเลอีก 15% ที่เหลือ 10 % เป็นเต้าหู้ ผลไม้ ปลาสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง น้ำแกง ซุปและเครื่องปรุงธรรมชาติ

นอกจากจะจัดแบ่งตามประเภทดังกล่าวข้างต้นแล้วยังมีการจัดแบ่งตามชนิดของสารอาหารซึ่งประกอบไปด้วย

1. โปรตีน 12 % ได้แก่ ผัก ถั่วเหลือง เต้าหู้ หรือผลิตภัณฑ์ถั่วเหลือง เมล็ดพืช เมล็ดที่มีเปลือกแข็งและข้าวกล้อง 8 % ที่เหลืออาจได้จากปลาและแหล่งอื่นๆ 4 %

2. ไขมัน 15 % ได้แก่ไขมันอิ่มตัว 2 % ไขมันไม่อิ่มตัว 13 % โดยได้จากถั่วและธัญพืชแต่ไม่ใช่จากน้ำมันพืช เนยเทียม หรือสารสกัดจากไขมันใดๆ

3. คาร์โบไฮเดรต 73 % ได้จากข้าวกล้อง เมล็ดพืช ผักสด น้ำตาลไม่ฟอกสี สาหร่ายทะเล

4. วิตามินและเกลือแร่เป็นส่วนผสมในข้าวกล้อง (วิตามินบี วิตามินอี เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก) และในผักผลไม้สด (วิตามินเอ บี ซี เส้นใยอาหารและแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย)

การปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์จะยึดหลักให้มีพลังงานที่ต้องการในแต่ละวันและใช้ทฤษฎีหยิน – หยาง ที่สมดุลซึ่งกันและกัน ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแมคโครไบโอติกส์จะให้หยุดรับประทานเนื้อแทบทุกชนิดแต่จะให้รับประทานปลาเป็นครั้งคราวและไม่สนับสนุนให้กินไข่และนม และสิ่งที่ต้องงดโดยเด็ดขาดคือ เหล้า บุหรี่ ยาอันตราย สารเคมีสังเคราะห์ น้ำตาลทรายที่ขัดขาว ข้าวที่ขัดขาว ขนมปังสีขาว น้ำมันพืชทุกชนิด น้ำอัดลม กาแฟ ชา รวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งที่ฟอกสีจนขาว

มีคำกล่าวไว้ว่าสุขภาพของเราจะเป็นดังสิ่งที่บริโภคเข้าไปดังนั้นการเลือกรับประทานอาหารให้ถูกหลักย่อมมีผลต่อสุขภาพมากและได้มีการทำศึกษาวิจัยแล้วพบว่าการบริโภคอาหารแบบตะวันตกจะส่งผลให้อัตราการเกิดโรคต่างๆเช่น มะเร็ง โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้มีมากขึ้นและถ้าบริโภคอาหารแบบไทยๆกลับมีผลทำให้อัตราการเกิดโรคเหล่านี้ลดลง ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่พวกเราคนไทยควรจะหันกลับมาดำรงชีวิตแบบที่บรรพบุรุษเราได้สืบทอดกันมา

อารมณ์

ถ้าท่านผู้ใดที่มีสภาพอารมณ์ที่คงที่นั้นคือไม่ใช่คนที่เครียดง่ายและรู้จักจัดการกับปัญหาตนเองได้ บุคคลนั้นจะเป็นคนที่มีสุขภาพกายดีด้วยเพราะสภาพจิตใจมีผลต่อสุขภาพกาย ดังจะเห็นได้ว่าความเครียดทำให้เกิดโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร ซึ่งเราต้องรู้จักวิธีลดความเครียดหรือป้องกันไม่ให้เกิดความเครียดโดยความเครียดเกิดได้จากหลายสาเหตุอาทิเช่น

1. อาหาร รับประทานน้ำตาลมากไปทำให้ร่างกายขาดวิตามินและแร่ธาตุที่จะไปบำรุงประสาท หรือรับประทานพวกชา กาแฟ น้ำอัดลมมีสารกาเฟอีนซึ่งสารเหล่านี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทให้มีความไวต่อความเครียดได้มากขึ้น ดังนั้นอาหารที่ต้านความเครียดคืออาหารประเภทผักและผลไม้และอาหารที่ดีที่สุดสำหรับกระตุ้นให้ร่างกายต่อสู้กับความเครียดได้ดีคือ อาหารมังสวิรัติ

2. การทำงานของต่อมหมวกไตลดลง มักพบในคนที่มีความมุ่งมั่นในการทำงานสูงทำให้ทำงานจนพักผ่อนไม่เพียงพอและทำให้ต่อมหมวกไตทำงานตลอดเวลาจนเสื่อมสภาพซึ่งมีผลทำให้ฮอร์โมนในร่างกายไม่สมดุลเกิดความเครียด

3. ความคาดหวังสูง ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่ายดังนั้นจึงควรรู้จักวิธีที่จะช่วยแก้ไขอารมณ์ตนเองให้อยู่ในสภาวะที่นิ่งเช่น การมองโลกในแง่ดี การออกกำลังกายเพื่อกระตุ้นให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแห่งความสุข การทำสมาธิ การใช้ดนตรีเข้ามาช่วยเพราะปัจจุบันมีการนำดนตรีเข้ามารักษาโรคต่างๆได้ผลมากขึ้น

อากาศ

การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีย่อมมีผลต่อสภาพจิตใจและสุขภาพกาย ดังนั้นท่านผู้อ่านที่ต้องอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่มีมลพิษมากๆ ควรหาโอกาสเพื่อให้ร่างกายเราได้รับอากาศบริสุทธิ์หรือพยายามหลีกเลี่ยงมลพิษให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ออกกำลังกาย

ในสมัยโบราณคนไทยเรามีการออกกำลังกายทุกวันอยู่แล้วเพราะไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกแต่ในปัจจุบันนี้เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไปทำให้เรามีการออกกำลังกายน้อยลงก่อให้เกิดโรคต่างๆตามมา ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่เราคนไทยต้องหันกลับมาให้ความสนใจกับการออกกำลังกายอาทิเช่นวิ่งออกกำลังกายเต้นแอโรบิก เล่นกีฬาต่างๆนอกจากนี้ยังสามารถออกกำลังกายแบบชี่กง ไทเก๊ก โยคะ ฤาษีดัดตนซึ่งถ้าท่านผู้อ่านที่สนใจสามารถไปฝึกฝนจากผู้รู้และถ้าทำจนเป็นกิจวัตรประจำวันก็สามารถทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงและจิตมีสมาธิ

อุจจาระ

เป็นสิ่งสำคัญเพราะของที่รับประทานเข้าไปเมื่อผ่านขบวนการจนเป็นของเสียแล้วร่างกายไม่สามารถกำจัดออกมาได้ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพแน่ๆ ดังนั้นท่านผู้อ่านควรรับประทานอาหารที่มีเส้นใยมากๆ เช่น ผัก ผลไม้ ข้าวกล้องเพราะเส้นใยจะเป็นส่วนประกอบหลักของอุจจาระและเป็นตัวดูดซึมของเสียให้ออกมากับอุจจาระถ้าของเสียไม่ถูกขับถ่ายออกมาจะทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น โรคลำไส้อักเสบ โรคมะเร็ง ดังนั้นท่านผู้อ่านสามารถที่จะตรวจดูได้ว่าเรารับประทานอาหารที่มีเส้นใยเพียงพอหรือไม่โดยดูจากลักษณะของอุจจาระนั่นคืออุจจาระที่ดีจะมีลักษณะดังนี้ ถ่ายสะดวก เกาะเป็นก้อนหลวมๆกระจายตัวได้ง่าย ลอยน้ำ มีสีเหลืองปนเขียว มีกลิ่นเล็กน้อยและที่สำคัญคือขับถ่ายทุกวัน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความนี้จะสามารถกระตุ้นให้คนไทยตระหนักในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยและคนที่จะดูแลสุขภาพของท่านได้ดีที่สุดคือตัวท่านเอง ซึ่งการไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ