

## ธรรมชาติ..บำบัด...ร้อนเย็น

นำเสนอเมื่อ : 10 มี.ค. 2552

### ธรรมชาติบำบัด ร้อน-เย็น

พุทธสถาน สันติอโศก กรุงเทพฯ ธรรมชาติบำบัด เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพแนวบุญ

นิยม.. เน้นการปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยหลัก ๗ อ. ได้แก่ อิทธิบาท ๔ อารมณ์ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อดเนกายและเอาพิษออก...และใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ..

ธรรมชาติบำบัด เป็นส่วนหนึ่งของการดูแลสุขภาพแนวบุญนิยม

ที่พยายามพึ่งตนเองในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนบุญนิยม ด้วยการพยายามใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่น

ใช้เทคนิควิธีการที่ชุมชนสามารถดำเนินการเองได้อย่างเรียบง่ายโดยพยายามลดภาระของทางภาครัฐ

และลดการใช้จ่ายแบบปัจจุบันให้ได้อีกมากที่สุด เน้นการปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจด้วยหลัก ๗ อ. ได้แก่ อิทธิบาท ๔ อารมณ์

อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย อดเนกายและ เอาพิษออก

จึงจะได้นำเสนอตัวอย่างบุคคลที่ใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ

คุณ กุลสตรี สิงอุปไป ชื่อเล่น มุกดา ชื่อทางธรรม ปาฝน เกิดวันที่ ๒๑ ก.ค. ๑๖ อายุ ๓๓ปี หน้าผสม ลม

ญาติธรรมจากพุทธสถานภูผาฟ้าหน้า จังหวัดเชียงใหม่ โทรศัพท์ (๐๕๓) ๒๒๕๕๕๕-๙ ประวัติความเจ็บป่วย เมื่อ ๒ สิงหาคม ๒๕๔๓

เริ่มมีอาการท้ออืด ท้องผูก มักมีอาการเรอในช่วงเย็น อาการจะหนักมากขึ้นถ้ามีความเครียด กลัว วิดกกังวล

ต่อมาได้รักษาด้วยการรับประทานอาหารที่ปรุงด้วยสมุนไพรเผ็ดร้อน ต่อมาช่วงงานพุทธาษา ที่จังหวัด นครสวรรค์ ในเดือนกุมภาพันธ์

พ.ศ. ๒๕๔๕ได้รับประทานอาหารที่มีเครื่องเทศมาก ทำให้มีอาการซ้อค เจ็บหัวใจ กระเพาะปัสสาวะเกร็งปวด ปวดเบ่งแต่ปัสสาวะไม่ออก

หมดแรง หายใจแฉ่วๆ จึงแก้ด้วยการคลายลมปรมาณและกินรางจืด รู้สึกดีขึ้น

หลังจากนั้นก็ยังรักษาตัวเองด้วยสมุนไพรเผ็ดร้อนต่อเนื่องมาเรื่อยๆ เพราะเขาใจว่าเกิดจากภาวะร่างกายเย็นเกิน อาการเจ็บป่วย

จึงเป็นมาเรื่อยๆ จนถึงเดือนมีนาคม ๒๕๔๙ ได้มาเขาคายสุขภาพที่สวนสามฝั้น

การวินิจฉัยอาการเป็นภาวะไม่สมดุลของร่างกายแบบร้อนเกินโดยอาการส่วนใหญ่ปรากฏชัดว่าอยู่ในกลุ่มร้อนเกินแต่ก็มีอาการบางอย่าง

เริ่มดีกลับ (ร้อนที่สุดจะดีกลับเป็นเย็น และเย็นที่สุดกลับเป็นร้อน) ในกรณีนี้เป็นภาวะร้อนที่ดีกลับเป็นเย็น คือ ท้องอืดและลมเรอ

ซึ่งโดยปกติอาการดังกล่าวเป็นเย็นเกิน ซึ่งทำให้ผุ้อแลหรือตัวผุ้อวเอง มักเข้าใจผิดว่า ตนเหตุเกิดจากเย็นเกิน

จึงมุ่งเน้นการรักษาด้วยวิธีการที่ทำให้ร้อนขึ้น ส่งผลให้อาการยิ่งแยลงเมื่อใช้วิธีการดังกล่าวแต่ตรงกันข้าม

เมื่อใช้วิธีการที่ทำให้ร่างกายและจิตใจเย็นลง อาการดังกล่าวกลับทุเลาลง

วิธีการที่จะรู้ได้ว่าอาการดังกล่าวเป็นภาวะที่ตรงๆตามหลักการ หรือเป็นสภาพดีกลับก็คือ ขั้นตอนแรก

ตรวจสอบที่ตนเองหาพฤติกรรมของผู้ป่วยหรือสิ่งที่ผู้ป่วยสัมผัสนั้น ทำให้เกิดภาวะร้อนหรือเย็นเกิน ขั้นตอนที่สอง

ทดลองแก้ไขแบบตรงๆ ดูอาการดีขึ้น แสดงว่าเป็นภาวะที่ตรงไปตรงมา ถ้าไม่ดีขึ้นให้ทดลองแก้ไขแบบตรงกันข้าม

ถ้าอาการดีขึ้นแสดงว่าเป็นภาวะดีกลับ เช่น อาการท้องอืด ลมเรอ ถ้ากินสมุนไพรเผ็ดร้อน

แล้วอาการทุเลาลงแสดงว่าเป็นภาวะที่ตรงไปตรงมา คือ เกิดจากเย็นเกิน แต่ถ้าอาการแยลง แสดงว่าอาจเกิดจากสภาพดีกลับ

และเมื่อทดลองให้อาหารหรือสมุนไพรร้อนแล้วอาการทุเลาลง แสดงว่า อาการดังกล่าวเป็นสภาพดีกลับนี้

มักพบได้มากในยุคปัจจุบันรวมถึงกรณีตัวอย่างนี้ด้วย

ธรรมชาติบำบัด ร้อน-เย็น โดย หมอเขียว การแก้ไขปัญหาสุขภาพ ในภาวะร่างกายร้อนเกิน

๑. การรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น ปรุงแต่งน้อย รสไม่จัด  
รับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่ายและการคุ้มครองร่างกายโดยมีเทคนิคคือ

เริ่มรับประทานผลไม้ก่อนจนมีความรู้สึกที่ ไอชะลดลง เลี่ยน ผิดคอ หรือเริ่มมีสภาพดานหรือเริ่มมีอาการไม่สบายบางอย่าง นั่นคือ ร่างกายต้องการปริมาณแค่นั้น จึงเริ่มรับประทานผักเป็นลำดับต่อมาผักที่รับประทานสด ที่ถอนพิษร้อนได้ดี ได้แก่ เบญจรงค์ (อ่อมแซบ) ผักบุ้ง หนุ่ยผักกิง บัวบก หวานบานกานตรง เป็นต้นโดยรับประทานพร้อมกับอะไรก็ได้ที่ทำให้รับประทาน ผักได้ จนมีความรู้สึกเริ่มผิดคอ แสดงว่าร่างกาย ต้องการผักปริมาณเท่านั้น ถือว่าพอดี แล้วจึงรับประทานข้าวพร้อมกับข้าวเหนียวข้าวไร้ละเอียดจนน้ำลาย ออกมาเต็มที่แล้วจึงกลืน จนรู้สึกเริ่มผิดคอ แล้วจึงรับประทานถั่วเป็นลำดับต่อมา จนรู้สึกเริ่มผิดคอจึงหยุด (การที่เรารับประทานอาหารที่ละเอียดอย่างไร้ปริมาณที่พอเหมาะก็กับร่างกาย ในขณะที่ร่างกายต้องการ ก็จะหุ้่งน้ำลาย น้ำย่อยออกมาบ่อย เมื่อพอกับความต้องการก็จะไม่หลังออกมาบ่อย ทำให้รู้สึกเริ่มผิดคอหรือมีปฏิกิริยา อาการตาน) ถ้ามีแก่งจืดก็รับประทานกลางคอดบท้าย ไม่ควรดื่ม น้ำหลังอาหารทันที เพราะจะรบกวนระบบย่อย ยกเว้นน้ำ ที่ผ่านไฟ เช่นน้ำต้มหรือน้ำแกง เราจะเริ่มดื่ม น้ำก็ต่อเมื่อรู้สึกกระหายหรือปากคอดแห้งบางครั้ง หลังจากอาหารถ้าเราปากคอดแห้งกระหายน้ำก็สามารถดื่มน้ำได้ แต่ถ้าเรารับประทานอาหารได้ถูกต้องสมดุล

พอเหมาะก็กับร่างกายแล้วหลังอาหารปากคอดจะชุ่ม(ซึ่งรายละเอียด ศึกษาเพิ่มเติมได้ในหนังสือถอดรหัส สุขภาพร้อน-เย็น ไม่สมดุล)

## ๒. กดจลลดมปราน กายบริหารและโยคะ

๓. ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ได้แก่ ย่านาง ซึ่งธาตุน้ำผสมลม จะใช้ย่านางสด ๑๕-๒๐ ใบ ชงกับน้ำ ๑ แก้ว กรองเอาแต่น้ำดื่มก่อนอาหาร

๔. สวนล้างลำไส้ใหญ่ ด้วยสมุนไพรรุ้เย็น โดยใช้ใบเตย ๑ ใบ ต้มกับน้ำ ๓-๕ แก้ว ใ้เดือด ๑๐ นาที เอาน้ำที่ต้มผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น แล้วใช้สวนล้างลำไส้ใหญ่ วันละ ๑-๒ ครั้ง ผลของการดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพหลังจากที่ลงมือ ปฏิบัติตัวตามวิธีการดังกล่าวเป็นเวลา ๑ สัปดาห์ อาการเจ็บป่วยต่างๆ จึงทุเลาลงมาก รู้สึกสบายตัว มีเหงื่อออกหายใจโล่งขึ้น มีเรี่ยวแรงในการทำงาน

บทสรุปและขอคิดเห็น การดูแลสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดนั้น ถ้าวินิจฉัยและปรับความสมดุลได้ถูกต้อง อาการเจ็บป่วยก็จะทุเลาได้อย่างรวดเร็ว ประหยัดทรัพยากรเรียบง่ายและพึ่งตนเองได้