

ทางเลือก...การบำบัดโรค

นำเสนอเมื่อ : 12 มี.ค. 2552

หลากหลายวิธีการบำบัดโรค....

ถึงแม้ว่าการแพทย์ในปัจจุบันจะพัฒนาการ มีความก้าวหน้ามากขึ้นเพียงไร แต่การแพทย์บางครั้งก็ยังไม่สามารถช่วยในการรักษาโรคบางอย่างได้ เราอาจพบเห็นได้ทั่วไปในปัจจุบันที่เริ่มมีการใช้การแพทย์ทางเลือก หรือการบำบัดโรคในด้านต่าง ๆ เข้ามามีส่วนช่วยเสริมในการรักษาผู้ป่วย ประสบความสำเร็จดีบ้าง ช่วยทุเลาอาการลงได้บ้าง หรือยังต้องค้นหาสาเหตุของการป่วย การรักษาโรคนั้น ๆ อยู่บาง

หลากหลายวิธีในการช่วยบำบัดโรคและจิตใจ ได้แก่

ดนตรีบำบัด (music therapy)

เป็นศาสตร์แห่งการรักษาโรคอีกแขนงที่ได้รับความนิยมอย่างมาก สามารถช่วยลดความเครียด ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ บางเชื่อว่าช่วยรักษาโรคซึมเศร้าได้ ซึ่งในขณะที่ฟังเพลงร่างกายจะหลั่งสาร เอนโดฟิน ทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกไร้กังวลใจ สงผลดีต่อร่างกายและจิตใจในด้านต่าง ๆ

1. ผลต่อจิตใจและอารมณ์ ช่วยให้ผ่อนคลาย สดชื่น สนุกสนาน การจินตนาการไปกับเสียงเพลงมีส่วนช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

2. ผลต่อร่างกาย การฟังเพลงช่วยให้ร่างกายตอบสนองตามจังหวะ และลีลาของเพลง ช่วยในเรื่องการเดินของชีพจร การไหลเวียนของโลหิต ลดความตึงของกล้ามเนื้อ

ในขณะเดียวกันก็ขึ้นอยู่กับดนตรีที่ฟังด้วยว่า เป็นดนตรีแบบไหน อาทิ เช่น

เพลงช้า เปิดเสียงระดับกลาง ๆ หรือเบา จะช่วยให้ผู้ฟังรู้สึก ผ่อนคลาย มีสมาธิ เสียงดนตรีอิงเสียงธรรมชาติ ทำให้เกิดความสงบ ดนตรีแนวนี้ ฟังก่อนนอนจะดีมาก ช่วยให้หลับสบายมากขึ้น

เพลงเร็ว ดนตรีจังหวะเร็ว แรง ๆ ช่วยให้คนฟังรู้สึกคึกคัก สนุกสนาน ร่าเริง ช่วยให้การเริ่มต้นวันใหม่ มีความกระปรี้กระเปร่ามากขึ้น

พระฉะนั้นการบำบัด อารมณ์ จิตใจ ด้วยเสียงเพลง ดนตรี เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถปฏิบัติเองได้

สีบำบัด (Colour Therapy) พลังแห่งสีช่วยในการบำบัดโรคได้ มีการกำหนดกลุ่มของสีออกเป็นสองแบบคือ สีโทนร้อน กับสีโทนเย็น

สีโทนร้อน ได้แก่ สีเหลือง สีส้ม สีแดง สีม่วง สีกกลุ่มนี้ทำให้เกิดความรู้สึกเร้าร้อน กระตือรือร้น กระฉับกระเฉง มีชีวิตชีวา

สีโทนเย็น ได้แก่ สีเขียว สีน้ำเงิน สีฟ้า เป็นต้น สีกกลุ่มนี้ทำให้เกิดความสดชื่น สงบ ผ่อนคลาย ไม่เครียด

คุณสมบัติในการช่วยในการบำบัดของสีกลุ่มโทนร้อน ได้แก่

สีแดง ให้ความรู้สึกเร้าใจ ทำหาย พลังของสีแดงช่วยให้มีความกระตือรือร้น มีชีวิตชีวา เหมาะสำหรับเวลาที่ร่างกายรู้สึกเหนื่อยหน่าย ท้อแท้ การใช้สีแดง ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของเสื้อผ้า อุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การทานอาหารที่มีส่วนผสมของสีแดง จะช่วยให้ร่างกายความกระตือรือร้น ขับไล่ความท้อ ความเหนื่อยล้า ได้เป็นอย่างดี เป็นสีที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง

สีส้ม ให้ความรู้สึกอบอุ่น สดใส มีพลัง ว่ากันว่าสีส้มเป็นสีแห่งความสร้างสรรค์ และช่วยรักษาโรคหอบหืด พลังของสีส้มช่วยลดอาการซึมเศร้า การทานอาหารที่ประกอบไปด้วยสีส้ม ช่วยบำรุงระบบประสาท ลดอาการเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ช่วยรักษา ความผิดปกติของตับอ่อน ม้ามและลำไส้ เมื่อไหร่ก็ตามที่ต้องการเรียกพลังให้กลับมาใหม่ให้เลือกสีส้มเป็นตัวช่วย

สีเหลือง ให้ความรู้สึกสนุกสนาน ความฉลาด สดใสร่าเริง และช่วยให้อารมณ์ดี อารมณ์ขัน เหมาะสำหรับบรรเทาอาการหวัดและหมดกำลังใจ อาหาร ผัก และผลไม้ที่มีสีเหลือง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันหวัด พลังของสีเหลืองช่วยให้ระบบการทำงานของน้ำดีและลำไส้เป็นปกติ

สีม่วง ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย กระตุ้นให้เกิดแรงบันดาลใจ สร้างจิตใจให้สงบ พลังของสีม่วงช่วยให้เกิดแรงบันดาลใจในด้านต่าง ๆ ก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ช่วยให้การตัดสินใจง่ายขึ้น การทานอาหาร ผัก ผลไม้ที่มีสีม่วง ช่วยให้เกิดพลัง ช่วยในการย่อยอาหาร ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยบำบัดโรคไต โรคผิวหนังบางชนิด และกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ด้วย

คุณสมบัติในการช่วยในการบำบัดของสีกลุ่มโทนเย็น ได้แก่

สีน้ำเงิน พลังของสีน้ำเงินทำให้ระบบหายใจสมดุล ก่อให้เกิดความรู้สึก สุขุม เยือกเย็น

สีฟ้า พลังของสีฟ้า ช่วยรักษาโรคปอด รักษาอาการเจ็บคอ สีฟ้า ก่อให้เกิดความรู้สึกสงบ เยือกเย็น
ปลอดภัย โปร่ง สบาย ระวังการกระวนกระวาย

สีเขียว พลังของสีเขียว ช่วยต่อต้านเชื้อโรค รักษาความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ
ช่วยผ่อนคลายระบบประสาท สีเขียวให้ความรู้สึกเย็นสบายตา ผ่อนคลาย ผักผลไม้สีเขียวอุดมไปด้วยแร่ธาตุ
วิตามินซี ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง

ขอบคุณที่มาข้อมูล www.thaihealth.or.th