

## การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย

พันเอกหญิง อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์\*

### บทคัดย่อ

ภูมิปัญญาไทยมีองค์ความรู้ ความสามารถ อันเกิดจากการสั่งสมองค์ความรู้ในด้านต่าง ๆ ที่ผ่านกระบวนการสืบทอด พัฒนาปรับปรุง และเลือกสรรมาแล้วเป็นอย่างดีที่สามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ในการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสุขภาพที่ครอบคลุมด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสิ่งแวดล้อมแบบองค์รวม โดยใช้หลักกรรมนามัย 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย การส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักกายานามัย เป็นการปรับสมดุลของธาตุเจ้าเรือนดิน น้ำ ลม ไฟ ในร่างกาย โดยการรับประทานอาหารสมุนไพร การนวดไทย การอบสมุนไพร การประคบสมุนไพร และกายบริหารแบบไทย ส่วนจิตตานามัย เป็นการทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนาเป็นการรักษาสุขภาพทางใจ และชีวิตานามัยเป็นการดำเนินชีวิตสายกลาง มีสิ่งแวดล้อมที่ดีและมีอาชีพที่เหมาะสม ภูมิปัญญาไทยจึงมีประโยชน์ต่อการนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพคนไทยโดยรวม บทความวิชาการนี้มุ่งเน้นการอธิบายการนำภูมิปัญญาไทย เพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่เอื้อต่อการดูแลสุขภาพให้เกิดความยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและสิ่งแวดล้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ปัญญา สังคมและสิ่งแวดล้อมด้วยหลักกรรมนามัย

คำสำคัญ : ภูมิปัญญาไทย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

\* อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

# Holistic Health Care by Using Thai Wisdom

Colonel Uthaiwan Pongboriboon

## Abstract

Thai wisdom has a body of knowledge and capability, caused by the accumulation of knowledge on various aspects of the succession process, development and selection. It can be used for holistic health care approach on health promotion, disease prevention, therapeutic care, and rehabilitation which covers on physical, mental, emotional and environmental aspects. Three hygienist principles comprises of physical hygienist, mental hygienist and life hygienist, for physical hygienist: to balance of the earth, water, air and fire of body elements by eating herbal food, Thai therapeutic massage, hot herbal compress and Thai style exercise; mental hygienist as to meditation, prayer and meditation to maintain mental health; and life hygienist as moderate lifestyle, good environment and good career. Thai wisdom provides the benefits for health care of Thai people as a whole. This article explains the body of knowledge to sustainable health care for individual, family, community, social and environment including physical, mental, spiritual, intellectual, social and environment by applying these hygienist principles.

**Keywords :** Thai wisdom, Holistic health care

## บทนำ

สังคมไทยในปัจจุบันได้ก้าวเข้าสู่ยุคแห่งสังคมวิทยาศาสตร์ เชื้อมั่นในความเป็นเหตุเป็นผล ความถูกต้อง ความเป็นจริง ที่สามารถอธิบายได้ด้วยวิทยาศาสตร์ และพิสูจน์ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า ถือเป็นค่านิยมและเป็นที่ยอมรับของบุคคลส่วนใหญ่ การรักษาทางการแพทย์ โภชนาการ เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม และเทคโนโลยีสารสนเทศซึ่งเป็นสิ่งอำนวยความสะดวก ล้วนมาจากรากฐานทางวิทยาศาสตร์ อย่างไรก็ตาม บุคคลหลายสาขา หลายอาชีพ และประชาชนทั่วไป เริ่มหันกลับไปสู่ธรรมชาติ สู่ความเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมที่เป็นรากฐานของสังคมไทยในอดีต ให้ความสนใจและยอมรับในประโยชน์และคุณค่าของภูมิปัญญาไทยมากขึ้น ได้นำความรู้ทางภูมิปัญญาไทยมาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น

กล่าวได้ว่า ภูมิปัญญาไทยเป็นองค์ความรู้ ความสามารถ วิธีการ ผลงานต่าง ๆ ที่คนไทยได้ค้นคว้า รวบรวม และจัดเป็นความรู้ ถ่ายทอด ปรับปรุง จากคนไทยรุ่นหนึ่งถึงคนไทยอีกรุ่นหนึ่ง จนเกิดผลิตผลที่ดี งดงาม มีคุณค่า มีประโยชน์ สามารถนำมาแก้ไขปัญหและพัฒนาวิถีชีวิตของคนไทยให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและเหมาะสมกับยุคสมัย โดยรากฐานสำคัญของภูมิปัญญาไทยมาจาก ปรัชญา ความเชื่อ วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีและศาสนาพุทธ เกิดจากการสั่งสมความรู้ ประสบการณ์ การสังเกตการปฏิบัติสืบต่อกันมา เช่น การใช้สมุนไพรที่มีผลต่อการรักษาโรคแต่ละชนิด หรือการฟื้นฟูสุขภาพ การส่งเสริมสุขภาพ มานับร้อย ๆ ปี จนเกิดเป็นแบบแผน มีการเก็บรวบรวมอย่างเป็นระบบ เป็นตำราแพทย์แผนไทยในปัจจุบัน (สุภาภรณ์ ปิณฑิพร, 2544)

ลักษณะองค์รวมของภูมิปัญญาไทยมีความโดดเด่นด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านการเกษตรกรรม ด้านอุตสาหกรรมและหัตถกรรม ด้านแพทย์แผนไทย ด้านการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ด้านกองทุนและธุรกิจชุมชน ด้านสวัสดิการ ด้านศิลปกรรม ด้านการจัดการองค์กร ด้านภาษาและวรรณกรรม ด้านศาสนาและประเพณี ซึ่งในแต่ละด้านก็จะมีปราชญ์หรือผู้ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ยกย่องเชิดชู เพื่อให้คนไทยคำนึงถึงคุณค่าของภูมิปัญญาไทย ส่งเสริมให้มีการเผยแพร่ความรู้ และอ้างไว้ซึ่งเอกลักษณ์ของความเป็นชาติไทย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550)

ในปัจจุบันการแพทย์แผนไทยนั้นถือเป็นองค์ความรู้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ที่เน้นการมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ หรือการมีสุขภาพทางปัญญาและสังคมที่รวมถึงสิ่งแวดล้อม เน้นการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม การรับประทานอาหารให้ถูกต้องกับธาตุเจ้าเรือน การกินแต่พอเหมาะ การกินการนอนอย่างมีสติ เน้นการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งจะนำไปสู่ปัญญา ใช้ปัญญาในการเลือกพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ สร้างความต้านทานต่อจิตใจและร่างกาย ปราศจากความเครียด จนเป็นที่ประจักษ์บ้างแล้วในการรักษาผู้ป่วยที่มีโรคหรือความผิดปกติเรื้อรัง ร่วมกับ

แพทย์แผนปัจจุบันควบคู่กัน เพราะแพทย์แผนไทย ให้ผลในด้านจิตใจ ความเชื่อ และความศรัทธาด้วย จึงทำให้ผู้ป่วยมีการฟื้นฟูสุขภาพอย่างองค์รวม (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550)

บทความวิชาการนี้ เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์จากเอกสาร ตำรา บทความและงานวิจัย เพื่ออธิบายถึงการนำภูมิปัญญาไทยที่ทรงคุณค่าทางวัฒนธรรมไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ครอบคลุมประเด็นหลัก ๆ ได้แก่ การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยการใช้ภูมิปัญญา การแพทย์แผนไทย ในการส่งเสริมป้องกันและฟื้นฟูสุขภาพ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อมด้วยหลักธรรมานามัย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ ความหมายของการดูแลสุขภาพด้วยภูมิปัญญาไทย ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม การใช้หลักธรรมานามัย เพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ และการใช้สมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาเบื้องต้น ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

### ความหมายของการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมด้วยภูมิปัญญาไทย

การดูแล เป็นการปฏิบัติกิจกรรมที่บุคคลริเริ่มและกระทำด้วยตนเอง เพื่อรักษาไว้ซึ่งชีวิต สุขภาพ และสวัสดิภาพของตน และเมื่อกระทำอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้โครงสร้าง หน้าที่ และพัฒนาการดำเนินไปได้ถึงข้อสูงสุด การที่บุคคลจะดูแลตนเองได้นั้น จะต้องริเริ่มและปฏิบัติกิจกรรมการดูแลตนเองอย่างต่อเนื่อง และปัจจัยส่งเสริมที่จะทำให้การดูแลตนเอง คือ การให้ความสำคัญในการดูแลตนเอง รับรู้พฤติกรรมการดูแลตนเอง ทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ มีกำลังใจและความตั้งใจสูงตั้งแต่เริ่มปฏิบัติจนสิ้นสุด (orem, 1985)

สุขภาพ ตามการนิยามขององค์การอนามัยโลกว่า สุขภาพเป็นภาวะที่ไม่เพียงแต่ปราศจากโรค แต่ยังหมายรวมถึง ความเป็นปกติสุขทั้งกาย ใจ สังคม และปัญญา จะเห็นได้ว่าการให้นิยามนี้ ครอบคลุมสุขภาพใน 4 ด้าน อย่างสมบูรณ์ และเป็นการดูแลคนทุกคนได้พอเหมาะพอดี เรียกว่า “ดุลยภาพของชีวิต” (ขวัญใจ เอ็มใจ และวณี ปิ่นประดับ, 2543)

องค์รวม หมายถึง การมองกระบวนการชีวิตและสุขภาพเชื่อมโยงสิ่งต่างเข้าหากัน แล้วนำมาเป็นเครื่องมือในการดูแลสุขภาพ เป็นการมองเรื่องสุขภาพเป็นระบบ ไม่เน้นเฉพาะเรื่องป่วยไข้ และการบำบัดเท่านั้น (พระมหาจรรยา สุทธิญาณ, 2543)

ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพ หมายความว่า องค์ความรู้ ความคิด ความเชื่อ และความชำนาญในการดูแลสุขภาพโดยอาศัยความรู้ที่ได้สั่งสม ถ่ายทอด และพัฒนาสืบต่อกันมาในท้องถิ่น ซึ่งรวมถึงการแพทย์แผนไทย การแพทย์พื้นบ้าน และการแพทย์ทางเลือกอื่น ๆ ที่ประชาชนและชุมชนใช้ในการดูแลสุขภาพอย่างสอดคล้องกับท้องถิ่นนั้น ๆ ด้วย

สรุปว่า การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม (Holistic Health Care) หมายถึง การดูแลสุขภาพ เพื่อให้เกิดความสมดุล กลมกลืนระหว่างร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ ปัญญา และสิ่งแวดล้อม ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม ครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคในขณะที่ไม่เจ็บป่วยเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี รวมถึงการรักษาพยาบาลและการฟื้นฟูสุขภาพ เมื่อเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งอาจเรียกว่าเป็นการแพทย์แบบองค์รวม (Holistic Medicine) โดยคำนึงถึง องค์ประกอบทุกอย่างในตัวคนและรอบ ๆ ตัวคน และยังมุ่งเน้นให้ผู้รับการบำบัดได้มีส่วนร่วม ในกระบวนการดูแลสุขภาพของตน จนเกิดการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต มีพฤติกรรมสร้างสุขภาพ และหายจากโรคได้ด้วยตนเอง เป็นการดูแลรักษาคนทั้งคน ไม่ใช่เพียงแค่รักษาโรค

### ความสำคัญของภูมิปัญญาไทยต่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม

ทุกชุมชนมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ทั้งประเพณี วัฒนธรรม และวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งเอกลักษณ์ดังกล่าวได้ดำเนินมาและสืบทอดโดยคนรุ่นก่อนในชุมชน มีการสั่งสมภูมิปัญญาด้านต่าง ๆ และผ่านการพัฒนาใช้ให้สอดคล้องกับชีวิต สิ่งแวดล้อม และทรัพยากรในชุมชน เช่น การแต่งกาย แบบไทย การรักษาโรคด้วยสมุนไพร การนวดไทยเพื่อบำบัด การประคบสมุนไพรรักษาอาการปวดเมื่อย เคล็ดขัดยอก หรือการอยู่ไฟเพื่อส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของผู้หญิงหลังคลอดบุตร เป็นต้น

ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญต่อสุขภาพในเรื่องของการบำบัด บรรเทา รักษาป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากภูมิปัญญาทางการแพทย์ของคนไทย จะช่วยส่งเสริมการมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังช่วยลดปัญหาสาธารณสุขของประเทศชาติได้ โดยช่วยรัฐบาล ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ลดการนำเข้ายารักษาโรค เวชภัณฑ์และเทคโนโลยีทางการแพทย์ จากต่างประเทศที่เกินความจำเป็นให้ลดน้อยลง ซึ่งผลดีดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อคนไทยในชุมชน หรือท้องถิ่นต่าง ๆ รู้จักประยุกต์ใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชนของตนเองมาทำให้เกิดประโยชน์ ในการรักษาดูแลสุขภาพ รวมถึงการพึ่งพาภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษ มาใช้ในการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

การดูแลสุขภาพองค์รวมด้วยภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ได้กล่าวว่า การแพทย์แผนไทยมีความแตกต่างจากการแพทย์แผนปัจจุบัน ตรงที่การแพทย์แผนไทยเน้นการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ไม่แยกส่วนแบบแผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทยจะให้การดูแลในทุกมิติ ไม่เพียงแต่เรื่องความเจ็บป่วยของร่างกาย แต่จะพิจารณาถึงความเป็นอยู่ อาหารการกิน การนอนหลับพักผ่อน การใช้ชีวิตประจำวัน รวมถึงดูแลภาวะจิตใจ ความเครียด วิตกกังวล อารมณ์ความรู้สึก เพื่อวินิจฉัยถึงสาเหตุของการเกิดโรค การแพทย์แผนไทยให้ความสำคัญกับสิ่งดังกล่าว

พอกับการใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์เพื่อตรวจวินิจฉัยพยาธิสภาพของผู้ป่วย การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงทำให้ผู้ได้รับการดูแลมีความสุข ทั้งในด้านจิตใจพร้อมกับการบำบัดทางร่างกาย การแพทย์แผนไทย ไม่ได้แยกจิตออกจากกาย เป็นการแพทย์องค์รวม และเป็นวิถีชีวิตไทย

## การใช้หลักธรรมานามัย เพื่อการส่งเสริม ป้องกัน และฟื้นฟูสุขภาพ

ธรรมานามัย คือ อีกหนึ่งทางเลือกของการดูแลสุขภาพ เป็นการนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ทั้งกาย จิต สังคม และสิ่งแวดล้อม หลักธรรมานามัยประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ กายานามัย จิตตานามัย และชีวิตานามัย มีรายละเอียดดังนี้

1. กายานามัย เป็นการส่งเสริมสุขภาพทางกาย คือ การป้องกันก่อนป่วย เมื่ออายุเกิน 30 ปีขึ้นไป ในทางการแพทย์แผนไทย ถือว่าธาตุทั้ง 4 เริ่มเสื่อม จำเป็นต้องดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท คือ บำรุงชีวิตด้วยอาหาร กินอย่างมีสติ การกินที่จะมุ่งจรรโลงวิถีชีวิต อย่างไรเพื่อไม่ให้เกิดความเจ็บป่วย ด้วยการกินอย่างพอดี กินให้ถูกกับโรค ใช้หลักมัชฌิมาปฏิปทาในการกินตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย คือ กินให้หลากหลายในรสชาติ กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นพื้น กินพอดีพออิ่ม นอกจากนี้ยังมีการออกกำลังกายแบบไทย คือ การบริหารแบบไทย ทำฤๅษีดัดตน กายานามัย คือ การปรับปรุงร่างกายให้สมดุลในเรื่องของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ และการนวดเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

### 1.1 การกินอาหารตามธาตุเจ้าเรือน

แนวคิดการกินอาหารตามธาตุ ถูกถ่ายทอดสืบเนื่องมาจากทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ที่เชื่อว่าคนเราเกิดมาในร่างกายประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม และไฟ แต่จะเพียง 1 ธาตุที่แสดงลักษณะเด่นประจำตัว เรียกว่า “ธาตุเจ้าเรือน” (Doshas) ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ ธาตุเจ้าเรือนเกิดที่เป็นไปตามวันเดือนปีเกิด และธาตุเจ้าเรือนปัจจุบันที่สังเกตจากบุคลิกลักษณะอุปนิสัย กับปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพใจของแต่ละคน หากธาตุทั้ง 4 ในร่างกายมีความสมดุล จะไม่เจ็บป่วยบ่อย แต่หากขาดความสมดุลก็มักจะเจ็บป่วยได้ง่าย และเพื่อป้องกันปัญหาโรคภัยที่อาจเกิดขึ้นได้ เราจึงควรปรับพฤติกรรมการกินโดยใช้รสชาติต่าง ๆ ของอาหารประจำธาตุ ถ้าพิจารณาในแต่ละธาตุจะพบว่ามีการกินที่แตกต่างกัน เนื่องจากมีปัญหาสุขภาพที่ไม่เหมือนกันดังนี้ (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2550)

**ธาตุดิน** มักจะเสี่ยงต่อโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง เบาหวาน อาการปวดตามข้อ โรคระบบทางเดินหายใจ และโรคเกี่ยวกับระบบน้ำย่อย ควรกินอาหารรสเผ็ดเพื่อช่วยสมานปิดธาตุ

(แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้พืดคอ ท้องอืด และท้องผูก) อาหารรสหวาน เพราะมีสรรพคุณ ชิมซาบตามเนื้อ ทำให้ชุ่มชื้นบำรุงกำลัง (ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้ง่วงนอน และเกียจคร้าน) อาหารรสมันเพื่อแก้เส้นเอ็นพิการ ปวดเสียว ชัดยอก และกระดูก อาหารรสเค็ม มีสรรพคุณชิมซาบ ไปตามเนื้อ ช่วยการดูดซึมอาหาร ป้องกันการเสื่อมของเส้นเอ็น และกระดูก นอกจากนี้ ควรกินอาหาร ประเภทแป้งข้าวให้น้อย เพราะร่างกายจะเผาผลาญได้ไม่หมด และควรออกกำลังกายเป็นประจำ

**ธาตุน้ำ** มักมีปัญหาเสมหะเป็นพิษ จึงควรกินอาหารรสเปรี้ยวเพื่อฟอกเสมหะ ส่วนปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เหมือนธาตุดิน (เนื่องจากเป็นธาตุที่เอื้อกัน) เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ระบบทางเดินหายใจ และโรคอ้วน ในกรณีนี้ธาตุน้ำมักจะมีเสมหะและน้ำมูกคั่งจะ เป็นหวัด เพราะร่างกายต้องการขับน้ำออกมา ในช่วงอายุแรกเกิดถึง 16 ปี มักจะมีอาการเป็นหวัด คัดจมูก ตาแฉะ ในฤดูหนาวจะเจ็บป่วยง่าย เพราะธาตุน้ำกำเริบ จึงควรกินอาหารประเภทแป้งข้าว ให้น้อยเช่นกัน

**ธาตุลม** ปัญหาสุขภาพของคนธาตุลมนี้ คือ นอนไม่ค่อยหลับ ปวดท้อง จุกเสียด ระบบภายในมีความเป็นกรดมาก และระบบย่อยอาหารไม่ดี เนื่องจากลักษณะนิสัยที่กินไม่ตรงเวลา บางรายอาจมีปัญหาโรคข้อและกระดูก ควรกินอาหารรสเผ็ดร้อนเพื่อแก้ลมจุกเสียด และช่วยให้ ระบบย่อยอาหารดีขึ้น แต่ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียได้ ในช่วงอายุ 32 ปีขึ้นไป มักจะมีอาการเวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลมง่าย ในฤดูฝนจะเจ็บป่วยง่ายเพราะธาตุลม กำเริบ ควรกินอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ให้น้อย เพราะระบบการย่อยไม่แข็งแรง

**ธาตุไฟ** ปัญหาสุขภาพ คือ เครียดง่าย โรคกระเพาะอาหาร ผิวน้ำแข็งแพ้ง่าย ท้องเสียบ่อย ร้อนใน เป็นฝี และมีแผลในปาก ในช่วงอายุ 16-32 ปี มักจะหงุดหงิดง่าย และอารมณ์ เสียบ่อย ในฤดูร้อนจะเจ็บป่วยบ่อย อาจเป็นไข้ตัวร้อนได้ง่าย เพราะธาตุไฟกำเริบ ควรกินอาหาร รสขมแก้โลหิตเป็นพิษ (หากกินมากไปจะทำให้อ่อนเพลีย) และอาหารรสเย็นเพื่อแก้ไข้ ร้อนใน ไข้พิษ และดับพิษร้อน และควรกินอาหารจำพวกไขมันให้น้อย แม้ว่าร่างกายจะเผาผลาญเนื้อสัตว์ได้ดี แต่หากกินไขมันที่ย่อยยาก จะทำให้มีความร้อนในร่างกายมากเกินไปจนป่วยไข้ได้

วิธีตรวจธาตุเจ้าเรือน คือ ใช้เดือนเกิด บางคนอาจเห็นว่าลักษณะรูปร่าง นิสัย หรือปัญหาสุขภาพไม่ตรง นั่นเพราะบางครั้งธาตุในตัวเราเปลี่ยนไปตามอายุ ฤดูกาล และสถานที่อยู่ ปัจจุบัน จึงทำให้มีบางธาตุที่มีลักษณะเด่นชัดขึ้นมากกว่าธาตุเจ้าเรือนเกิด ซึ่งการยึดตามเดือนเกิด ก็สามารถทำนายได้ว่าในอนาคตเราจะป่วยเป็นโรคอะไร หากไม่ดูแลตัวเองอย่างดี หรือไม่กินอาหาร ตามธาตุเจ้าเรือนเกิด

ธาตุดิน คือ ผู้ที่เกิดในเดือนตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม

ธาตุน้ำ คือ ผู้ที่เกิดเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน

ธาตุลม คือ ผู้ที่เกิดเดือนเมษายน พฤษภาคม และมีถุนายน

ธาตุไฟ คือ ผู้ที่เกิดเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม

กินอยู่อย่างไทย ตามแบบภูมิปัญญาไทยเพื่อบำรุงสุขภาพ โดยใช้สมุนไพรหรือผักผลไม้ที่หาได้ไม่ยากในวิถีชีวิตแบบไทย ๆ นำมาปรุงแต่งให้เป็นอาหารและเครื่องดื่ม โดยยังคงคุณค่าด้วยยาในการส่งเสริมสุขภาพหรือรักษาโรคไว้เช่นเดิม อาหารและน้ำดื่ม สมุนไพร คือส่วนหนึ่งของการอนุรักษ์ภูมิปัญญาไทย พร้อมกับพัฒนาศักยภาพของเกษตรกรเพื่อให้ยั่งยืนคู่สังคมไทยและสภาพแวดล้อมไทย ๆ ต่อไป

1.2 น้ำสมุนไพรกับเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ น้ำเป็นของจำเป็นสำหรับร่างกาย เนื่องจากน้ำเป็นตัวทำละลายของปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย จึงไม่ควรอดน้ำ น้ำที่ดื่มเข้าไปนั้น ร่างกายจะเก็บไว้เพียงเท่าที่ต้องการ ที่เหลือจะขับออกทางปัสสาวะ บางครั้งอาจต้องดื่มมากกว่าปกติ เนื่องจากเสียเหงื่อถ้าเหงื่อออกมาก น้ำที่ควรดื่มอาจเป็นน้ำผลไม้คั้นรสต่าง ๆ เช่น น้ำส้ม น้ำมะขาม น้ำสับปะรด โดยเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อทดแทนเกลือแร่ที่เสียไป อาหารและน้ำสมุนไพรที่เหมาะสมกับธาตุเจ้าเรือนได้แก่

- ธาตุดิน รับประทานอาหารรส ฝาด หวาน มันเค็ม  
น้ำสมุนไพร : น้ำฝรั่ง น้ำมะตูม น้ำแดงโม น้ำอ้อย เป็นต้น
- ธาตุน้ำ รับประทานอาหารรส เปรี้ยว และขม  
น้ำสมุนไพร : น้ำมะขาม น้ำมะนาว น้ำสับปะรด น้ำกระเจี๊ยบ  
น้ำมะไฟ น้ำมะระขี้นก เป็นต้น
- ธาตุลม รับประทานอาหารรส เผ็ด ร้อน  
น้ำสมุนไพร : น้ำขิง น้ำข่า น้ำตะไคร้ น้ำกระเพราแดง
- ธาตุไฟ รับประทานอาหาร รส ขม เย็น และจืด  
น้ำสมุนไพร : น้ำใบบวบ น้ำมะระขี้นก น้ำใบเตย  
น้ำลูกเดือย น้ำมะพร้าว น้ำรากบัว เป็นต้น

1.3 การบริหารแบบไทย หรือการบริหารท่าฤๅษีดัดตน เป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยเกิดขึ้นจากการสืบทอดบอกเล่าต่อ ๆ กันมาของนักบวช นักพรต พระสงฆ์ หรือชาวพุทธที่นิยมนั่งสมาธิ วิปัสสนา กรรมฐาน ซึ่งมีความแตกต่างกับท่าโยคะของอินเดีย โดยเป็นท่าที่ไม่ผาดโผนหรือฝืนร่างกายจนเกินไป บุคคลทั่วไปสามารถทำได้ และเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้องจะช่วยรักษาอาการ

ปวดเมื่อย ช่วยให้การเคลื่อนไหวของแขน ขา หรือข้อต่อต่าง ๆ เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี สร้างสมาธิ ผ่อนคลายความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ

1.4 การพักผ่อน จะส่งเสริมให้ร่างกายได้สร้างเสริมและซ่อมแซมความเสื่อมของสุขภาพ ดังนั้นจึงควรพักผ่อนให้เพียงพอ โดยทั่วไปควรนอนวันละ 6-7 ชั่วโมง

1.5 การนวดไทย เป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าในการรักษาโรค การสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจของคนไทย ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และจัดเป็นวัฒนธรรม วิถีชีวิตของคนไทย ที่แสดงถึงการดูแลสุขภาพกันภายในครอบครัว เช่น ภรรยาช่วยนวดให้สามี ลูกนวดให้ปู่ย่าตายาย โดยอวัยวะต่าง ๆ เช่น ศอก เข่า เท้า นวดให้กัน อีกทั้งยังมีการพัฒนาโดยใช้อุปกรณ์ช่วยให้นวด เช่น ไม้กดท้อง นมสาว การนวดไทย แบ่งออกได้เป็น 2 แบบ ได้แก่ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ ประโยชน์ของการนวดไทยมีผลดีต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน เช่น การกระตุ้นระบบประสาท เพิ่มประสิทธิภาพของระบบทางเดินหายใจ ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง ลดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ

2. จิตตานามัย หมายถึง การทำสมาธิ สวดมนต์ และภาวนาเพื่อการรักษาโรค เป็นวิถีชีวิตและความเชื่อ ความศรัทธาต่อพระพุทธศาสนาของชาวไทยที่นิยมปฏิบัติสืบทอดกันมา จัดว่าเป็นภูมิปัญญาทางการแพทย์แผนไทยที่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะสุขภาพทางใจ เพราะการทำสมาธิ สวดมนต์และภาวนาช่วยให้จิตใจที่สับสนและว้าวุ่นเกิดความสงบ มีความสุข ผ่อนคลายความเครียด มีสมาธิและเกิดปัญญา ในปัจจุบันมีการวิจัยทางการแพทย์พบว่า การสวดมนต์ ภาวนา และการทำสมาธิช่วยให้หัวใจทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอด ระบบการหายใจ นอกจากนี้ การนั่งสมาธินาน ๆ จะคลายความวิตกกังวล ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างแท้จริง

3. ชีวิตานามัย คือ การดำเนินชีวิตชอบด้วยทางสายกลาง มีอาชีพสุจริต ผู้ที่มีอาชีพสุจริตย่อมมีชีวิตที่มีความสุข ผู้ที่ดำเนินชีวิตด้วยทุจริตย่อมหวนไหวตลอดเวลา จิตไม่สงบ มีความกังวลใจ ชีวิตานามัย จึงอยู่ในหลักธรรมะ ซึ่งทุกชาติทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้คนปฏิบัติดี มีศีลธรรม คือ การดำเนินชีวิตชอบ นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือ การปรับธาตุ 4 ภายนอก สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีงาม ด้วยการปลูกต้นไม้ ไม้ผลหรือพืชที่กินได้ เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร ผู้ที่มีเวลาว่างควรปลูกต้นไม้เพื่อช่วยกันสร้างอากาศให้กับสังคมโลก ความชุ่มชื้น ความร่มเย็นจะกลับคืนมา เราจึงควรดำเนินชีวิตอย่างมีสิ่งแวดล้อมที่ดี ความสะอาดของบ้านเรือน เครื่องแต่งกายที่สะอาด การขจัดสิ่งปฏิกูล การดูแลแม่น้ำลำธาร การปลูกต้นไม้ การปฏิบัติตัวและมีวิชาชีพที่เหมาะสม คือ การดำเนินชีวิตชอบด้วยหลักชีวิตานามัย

## การใช้สมุนไพรเพื่อการบำบัดรักษาเบื้องต้น

1. การประคบสมุนไพร เป็นภูมิปัญญาทางด้านการแพทย์แผนไทยที่มีการสืบทอดจากบรรพบุรุษมาช้านาน โดยมีการใช้สมุนไพรสดห่อด้วยผ้าเป็นลูก เรียกว่า ลูกประคบ นำลูกประคบไปนึ่งให้ร้อนแล้วนำมาประคบบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อย เคล็ด ชัดยอก จะช่วยบรรเทาอาการปวดได้ ซึ่งสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบส่วนใหญ่จะมีน้ำมันหอมระเหย เมื่อนึ่งให้ร้อนแล้ว น้ำมันหอมระเหยซึ่งเป็นตัวยาจะออกมากับไอน้ำ และความชื้น และเมื่อประคบตัวยาเหล่านั้นจะซึมเข้าผิวหนัง ช่วยรักษาอาการเคล็ด ชัดยอก ลดอาการบวมอักเสบของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ นอกจากนี้ความร้อนจากลูกประคบยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยให้ตัวยาซึมผ่านผิวหนังได้ดีขึ้น อีกทั้งกลิ่นของน้ำมันหอมระเหยยังช่วยให้คลายเครียด เกิดความสดชื่นอีกด้วย

2. น้ำสมุนไพร ผักพื้นบ้านและอาหารเพื่อสุขภาพ อาหารและน้ำดื่มนอกจากจะช่วยให้อารมณ์ดี เจริญเติบโตแข็งแรงอยู่ในภาวะปกติแล้ว อาหารและน้ำสมุนไพรบางชนิดที่นิยมรับประทานกันอยู่ในปัจจุบันยังช่วยรักษาโรคและอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ได้อีกด้วย ซึ่งเกิดจากความเฉลียวฉลาดของบรรพบุรุษ ที่ได้คิดปรุงแต่งอาหารและเครื่องดื่มที่มีคุณค่าบำรุงร่างกาย โดยผ่านการผสมผสานองค์ความรู้ต่าง ๆ เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิตของคนไทยได้อย่างกลมกลืน เช่น น้ำขิงช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ น้ำใบบวบแก้ร้อนใน กระหายน้ำ น้ำมะพร้าวช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ทำให้สดชื่น ส่วนผักพื้นบ้านและพืชสมุนไพรไทยที่เป็นส่วนประกอบของเครื่องแกงในอาหารไทยมีสรรพคุณในการบำรุงรักษาร่างกายได้ดี เช่น ใบโหระพา กะเพรา รสเผ็ดร้อนแก้เป็นลม วิงเวียน น้ำตะไคร้ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มะนาวมีรสเปรี้ยวป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน พักทองมีเบต้าแคโรทีนสูงช่วยบำรุงร่างกาย และมะขามใช้เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก เป็นต้น

### 3. การใช้ยาสมุนไพร

สมุนไพรที่นำมาใช้ทำยารักษาโรคและอาการต่าง ๆ แสดงในตาราง 1

ตาราง 1 พืชสมุนไพรที่ใช้รักษากลุ่มโรคและอาการเจ็บป่วย

| กลุ่มโรค              | อาการเจ็บป่วย                             | รายการสมุนไพร                                                                                                  |
|-----------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. ระบบทางเดินอาหาร   | 1. โรคกระเพาะอาหาร                        | ขมิ้นชัน กล้วยน้ำว่าดืบ                                                                                        |
|                       | 2. อาการท้องอืดท้องเฟ้อ<br>แน่นจุดเสียด   | ขมิ้นชัน ชิง กานพลู กระเทียม กะเพราแดง<br>ตะไคร้ พริกไทย ดีปลี ข่า กระจับปี่ หัวหอม<br>กระวาน เร่ว มะนาว กะทือ |
|                       | 3. อาการท้องผูก                           | ชุมเห็ดเทศ มะขาม มะขามแขก แมงลัก ชีเหล็ก<br>คูน                                                                |
|                       | 4. อาการท้องเสีย                          | ฝรั่งอ่อน ฟ้าทะลายโจร กล้วยน้ำว่าดืบ ทับทิม<br>เปลือกแห้งผลมังคุด สีเสียดเหนือ                                 |
|                       | 5. อาการคลื่นไส้ อาเจียน                  | ชิงแก่จัด ลูกยอดิบ ห่ามหรือสด                                                                                  |
|                       | 6. โรคพยาธิลำไส้                          | ผลมะเกลือ เล็บมือนาง มะหาด เมล็ดฟักทองแก่                                                                      |
|                       | 7. อาการปวดฟัน                            | ใบแก้ว เปลือกต้นข่อย ผักคราดหัวแหวน                                                                            |
|                       | 8. อาการเบื่ออาหาร                        | เถา-ต้นสดบอระเพ็ด ใบอ่อนดอกชีเหล็ก<br>มะระขี้นก ยอดสะเดา                                                       |
| 2. ระบบทางเดินหายใจ   | 1. อาการไอ                                | ชิงแก่ ดีปลี เมล็ดเพกา มะขามป้อม มะขาม<br>เปลือกและน้ำมะนาว ผลแก่มะแว้ง                                        |
|                       | 2. หวัด เจ็บคอ                            | ฟ้าทะลายโจร                                                                                                    |
| 3. ระบบทางเดินปัสสาวะ | 1. อาการขัดเบา                            | กระเจียวแดง ขลุ่ ตะไคร้ เหง้าลับประด<br>รากหญ้าคา ลำต้นอ้อยแดง                                                 |
| 4. โรคผิวหนัง         | 1. อาการกลากเกลื้อน                       | กระเทียม ข่า ชุมเห็ดเทศ ทองพันชั่ง ใบพลูสด                                                                     |
|                       | 2. ชันนะตุ                                | มะคำดีควาย                                                                                                     |
|                       | 3. แผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก                    | ต้นและใบบัวบก น้ำมันมะพร้าว<br>รูนจากใบว่านทางจระเข้                                                           |
|                       | 4. ผี แผลพุพอง                            | ขมิ้นสด-แห้ง ชุมเห็ดเทศ ใบ-ดอก เทียนบ้าน<br>รูนจากใบว่านทางจระเข้ ว่านมหากาฬ ฟ้าทะลายโจร                       |
|                       | 5. อาการแพ้ อักเสบ<br>จากแมลงสัตว์กัดต่อย | เหง้าขมิ้น ใบตำลึง ผักบุ้งทะเล ใบพญาอ<br>ใบเสลดพังพอน                                                          |
|                       | 6. อาการลมพิษ                             | ใบพลูสด                                                                                                        |
|                       | 7. อาการงูสวัด เริม                       | ใบพญาอสด                                                                                                       |
| 5. อื่น ๆ             | 1. อาการเคล็ดขัดยอก                       | เหง้าโพลแก่จัด                                                                                                 |
|                       | 2. อาการนอนไม่หลับ                        | ใบอ่อนและดอกชีเหล็ก                                                                                            |
|                       | 3. อาการไข้                               | ใบฟ้าทะลายโจร เถาหรือลำต้นสดบอระเพ็ด                                                                           |
|                       | 4. โรคหิดเหา                              | น้อยหน่า ส่วนผลและส่วนใบ                                                                                       |

ที่มา : เฉลิมพล เกิดมณี : ฤกษ์ฤกษ์การแพทย์แผนไทย หน่วยที่ 2, 2550

## สรุป

ภูมิปัญญาไทย เป็นองค์ความรู้ที่สอดคล้องกับบริบท วัฒนธรรม และเป็นองค์ความรู้ที่ผ่านการพัฒนาเป็นลำดับ จึงเป็นองค์ความรู้ที่เอื้อเกื้อหนุนต่อการนำไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพที่ยั่งยืน สุขภาพคือวิถีชีวิต การดำเนินชีวิต ดังนั้น การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม จึงเป็นการดูแลสุขภาพวิถีชีวิต ภูมิปัญญาไทยจึงมีความสำคัญสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการดูแลสุขภาพแบบองค์รวมในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการฟื้นฟูสุขภาพ โดยใช้หลัก

### 1. ธรรมานามัยในการดำเนินชีวิต ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่

1.1 ด้านกายานามัย เป็นการนำวัฒนธรรมองค์ความรู้ ความเชื่อมาเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันการเจ็บป่วย คือ การบริโภคอาหารตามธาตุเจ้าเรือน การดื่มน้ำสมุนไพร

1.2 ด้านจิตตานามัยเป็นการบริหารจัดการด้วยทาน ศีล ภาวนา เพื่อสร้างเสริมสุขภาพทางจิตวิญญาณ ทำให้มีความรู้สึกสุขสงบ มีความมั่นคงในจิตใจ ไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบแนวทางในการออกแบบกิจกรรม

1.3 ด้านชีวิตานามัย เป็นการทำให้ชีวิตอยู่ในธรรมชาติที่ชอบดำเนินชีวิตทางสายกลาง อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความร่มเย็นเป็นสุข บนความพอเพียงพอประมาณ มีอาชีพสุจริต

2. การบำบัดรักษาเบื้องต้นด้วยการใช้ยาสมุนไพร การนวด การอบ การประคบ และการจัดกิจกรรมทางศาสนาตามประเพณีในวาระโอกาสต่าง ๆ เหล่านี้ จะส่งเสริมให้เกิดความสดชื่น ผ่อนคลาย บรรเทาความทุกข์ หรือความเจ็บป่วยได้

3. การฟื้นฟูสุขภาพ ในผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาต ด้วยการนวด การอบ การประคบด้วยสมุนไพร ส่งเสริมการรับประทานอาหารให้ถูกหลัก การทบทวนเกลือในหญิงหลังคลอด การฝึกสมาธิจะนำมาซึ่งความสุขสงบได้ การจัดให้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้อเกื้อหนุนในการดำรงชีวิต ลดภาวะเครียด สร้างขวัญกำลังใจ

## เอกสารอ้างอิง

- ขวัญใจ เอ็มใจ และวณิ ปิ่นประดับ. (2543). ระบบสุขภาพที่คนไทยต้องการ นนทบุรี : สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ.
- จรรยา สุทธิญาโน พระมหา. (2543). พระพุทธศาสนากับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม. สงขลา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เฉลิมพล เกิมมณี. (2550). ทฤษฎีการแพทย์แผนไทย หน่วยที่ 2. เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย (พิมพ์ครั้งที่ 3). นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ. (2550). เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย หน่วยที่ 2 (พิมพ์ครั้งที่ 3) นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุภาภรณ์ ปิติพร. (2544). สมุนไพรอภัยภูเบศร สืบสานภูมิปัญญาไทย. ปราชญ์บุรี : โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. (2536). คำชี้แจงในภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. กรุงเทพฯ : มูลนิธิภูมิปัญญา.
- Orem. D. E. (1985). Nursing Concept of Practice. ed. Newyork me Graw-Hill.