

การบำรุงสุขภาพด้วยแพทย์ทางเลือก Integrative Medicine in Health Promotion

แพทย์หญิงอัมพร กรอบทอง
ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก

ในศาสตร์การแพทย์ทางเลือก มีวิธีการบำรุงสุขภาพอยู่มากมายหลายวิธี บางวิธีก็ทำด้วยตนเองได้ บางวิธีก็จำเป็นต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง บางวิธีปฏิบัติจนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวัน เช่น การใช้ชีวิตตามเวลาของทางเดินลมปราณ หรือที่อาจารย์บางท่านเรียกว่า “นาฬิกาชีวิต” การเลือกกินอาหารสุขภาพ อาทิ อาหารแมคโคร-ไบโอติก อาหารชีวจิต อาหารบำรุงต่างๆ การออกกำลังกายโดยเฉพาะพวก การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก เน้นการเกร็ง ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น การฝึกชี่กง โยคะ การแพทย์แผนจีนมีคำกล่าวของ Su Wen’s Quotation ที่น่าประทับใจมากคือ



“แพทย์ชั้นสูง รักษาโรคก่อนป่วย
แพทย์ทั่วไป รักษาก่อนโรคลุกลาม
รักษาเมื่อป่วยหนัก คือ แพทย์ชั้นล่าง”

หมอบที่ดิฉันต้องเน้นที่ “การป้องกัน” และไม่ใช่ใครที่จะทำได้ นอกจากตัวของทุกท่านเอง และเมื่อป่วย มาพบแพทย์ก็ไม่จำเป็นต้องใช้แต่ยา การปรับวิถีชีวิต การกินที่ดี การฝึกกาย การฝึกใจ เป็นการรักษาให้ร่างกายปรับสมดุลเข้าสู่ปกติได้อย่างรวดเร็ว

การแพทย์ทางเลือกเองมีหลายรูปแบบ ทั้งนี้ เมื่อปี 2005 หน่วยงาน National Center of Complementary And Alternative Medicine (NCCAM) ของสหรัฐอเมริกา ได้จำแนกการแพทย์ทางเลือกออกเป็น 5 กลุ่ม ดังนี้

1. Alternative Medical Systems คือ การแพทย์ทางเลือกที่มีวิธีการตรวจรักษา วินิจฉัย และการบำบัด รักษาที่มีหลากหลายวิธีการ ทั้งด้านการให้ยา การใช้เครื่องมือมาช่วยในการบำบัดรักษาและหัตถการต่างๆ เช่น การแพทย์แผนโบราณของจีน (Traditional Chinese Medicine) การแพทย์แบบอายุรเวช ของอินเดีย เป็นต้น

2. Mind-Body Interventions คือ วิธีการบำบัดรักษาแบบใช้กายและใจ เช่น การใช้สมาธิบำบัด โยคะ ชี่กง เป็นต้น

3. Biologically Based Therapies คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้สารชีวภาพ สารเคมีต่าง ๆ เช่น สมุนไพร วิตามิน Chelation Therapy, Ozone Therapy หรือแม้กระทั่งอาหารสุขภาพ เป็นต้น

4. Manipulative and Body-Based Methods คือ วิธีการบำบัดรักษาโดยการใช้หัตถการต่างๆ เช่น การนวด การตัด การจัดกระดูก Osteopathy, Chiropractic เป็นต้น

5. Energy Therapies คือวิธีการบำบัดรักษา ที่ใช้พลังงานในการบำบัด รักษาทั้งกลุ่มที่สามารถวัดได้และไม่สามารถวัดได้ ในการบำบัดรักษา เช่น การสวดมนต์บำบัด พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เรกิโยเร เป็นต้น

การแพทย์ทางเลือกเกือบทุกศาสตร์มีวิธีในการบำรุงสุขภาพ และที่นำมาแนะนำ เป็นเพียงตัวอย่าง ที่พบทวนมาจากตำรา และบทความหลาย ๆ แห่งที่น่าสนใจและนำมาปฏิบัติได้ง่าย ๆ ด้วยตนเอง อาทิ

1. การรมยา

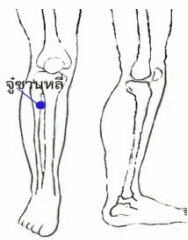


การรมยา เป็นศาสตร์การแพทย์แผนจีนที่ใช้สมุนไพร ซึ่งมักหมายถึง โกฎูพาลำพาที่มีกลิ่นฉุนจุดติดไฟง่ายเพื่อทำให้เกิดความร้อนบนจุดหรือตำแหน่งที่แน่นอบบนร่างกายทำให้เกิดความอบอุ่น เชื่อว่าทำให้คลายการอุดตันของลมปราณ กำจัดความเย็นและความชื้นออกจากเส้นลมปราณกลิ่นฉุนของ โกฎูสามารถทะลวงผ่านเส้นลมปราณเพื่อควบคุมการไหลเวียนของเลือดและลมปราณให้เป็นปกตินอกจากนี้ ความร้อนที่เกิดขึ้นจะไม่สูงและจะค่อย ๆ ส่งผ่านเข้าไปได้ลึกจนถึงชั้นกล้ามเนื้อ ซึ่งถ้าหากใช้วัสดุชนิดอื่นมาเผาแทน ผู้ป่วยจะไม่สามารถทนต่อความร้อนได้และผลการรักษา ก็ไม่ดีเท่ากับที่ใช้โกฎูพาลำพา การรมยา มีวัตถุประสงค์เพื่อการรักษา การป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ

ในการแพทย์จีน มีคำกล่าวโบราณว่า

“ถ้าต้องการมีสุขภาพดี.....ควรรมยาที่จุดชานหลี่ เป็นประจำ”

“ถ้าคนที่สุขภาพดีรมยาที่จุดชานหลี่ให้ มิ่งเหมินและจังหวาน อย่างสม่ำเสมอ เขาจะมีชีวิตยืนยาวอย่างน้อยเป็นร้อยปี”



การรมยา อาจใช้วิธีการรมยาโดยตรง โดยใช้กรวยโกฎูวางบนผิวหนังตรงๆหรือการรมยาทางอ้อม โดยไม่วางบนผิวหนังโดยตรง แต่จะวางบนสิ่งรองรับต่างๆ ได้แก่ การรมยาผ่านจิง บนแผ่นกระเทียม การรมยาบนเกลือ การเผาโกฎูผ่านภาชนะต่าง ๆ หรือการถือแท่งโกฎูพาลำพาห่างจากผิวหนังเล็กน้อยโดยทั่วไปจะรมยาประมาณ 3-5 จั้วง ในแต่ละจุด สำหรับโกฎูแท่งจะใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที

ข้อห้ามการรมยา

1. ผู้ป่วยที่มีอาการไข้สูงจากโรคหวัด 2. ไม่ทำการรมยาบริเวณท้องและหลังในหญิงตั้งครรภ์ 3. ผู้ป่วยที่หมดสติ 4. ผู้ป่วยที่แขนขา อัมพาต สามารถทำได้ แต่ด้วยความระมัดระวังเพราะหากร้อนเกินผู้ป่วยจะไม่ทราบเกิดรอยไหม้

หลังการรมยาอาจจะเกิดรอยไหม้ขึ้น ตั้งแต่เป็นรอยแดงไปจนถึงเกิดถุงน้ำขึ้น ให้เช็ดทำความสะอาดระวังมิให้ถุงน้ำแตก แต่ถ้าถุงน้ำขนาดใหญ่อาจจะเพื่อระบายน้ำ และทำความสะอาดแผลเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ในทางการแพทย์จีนเอง การรมยาที่ดีควรเกิดความอุ่นจนร้อน บางครั้งแพทย์เจตนาให้

เกิดถุงน้ำและแผลเป็นเพื่อป้องกันโรค เช่น ก่อนเดินทางไปต่างประเทศ จะเผาจุดฝังเข็มให้เกิดแผลเพื่อกระตุ้นภูมิคุ้มกัน



การรมยาเพื่อบำรุงสุขภาพสามารถทำได้ทุกวัน และหากหลงลืม จะทำบ้างลืมบ้างก็ไม่มีอันตราย ในผู้ป่วยเอง การรมยาที่ตำแหน่งบำรุงอวัยวะ เช่น การบำรุงไต บำรุงม้ามก็จะช่วยให้โรคที่เป็นอยู่ดีขึ้น เพราะศาสตร์แพทย์จีนเชื่อว่า “ร่างกายแข็งแรง โรคภัยย่อมไม่มากล้ำกราย”

นอกจาก “การรมยา” การแพทย์จีนยังมี การฝังเข็ม, การครอบแก้ว, การกัวซา, การนวดกดจุด, สมุนไพร และอื่นๆ อีกมากมาย

2. สมุนไพรสุขภาพ...น้ำตรีผลา



อ้างอิงรูป <http://www.moph.go.th>

วิธีการดูแลสุขภาพวิถีชีวิตแบบไทยๆ ตามหลักและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ยึดหลักความสมดุลของธาตุทั้งสี่ในร่างกายคือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟต้องสมดุลจะลดปัญหาการเจ็บป่วยได้สมุนไพรที่ปรับธาตุทั้งสี่ให้มีความสมดุล คือ เครื่องดื่มตำรับ "ตรีผลา" ซึ่งมีองค์ประกอบของสรรพคุณของผลไม้ทั้ง 3 อย่าง คือ



สมอไทย ได้รับความนิยมรับว่าเป็นราชาสมุนไพรเนื่องจากฤทธิ์ในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกายและบำบัดโรคหลายชนิด ถือเป็นพืชมงคล สมอไทยมีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้เป็นส่วนผสมของยาแก้ท้องเสียหรือใช้กับบาดแผลที่ผิวหนัง แก้ลมจุกเสียด ยาเจริญอาหาร ยาบำรุงนอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อไวรัส และแบคทีเรียบางชนิด บำรุงหัวใจต้านอนุมูลอิสระ และชะลอความชรา อีกทั้งยังช่วยควบคุมระดับไขมันในเส้นเลือด และช่วยกระตุ้นการเผาผลาญของร่างกาย ลดไขมัน



สมอพิเภก มีรสเปรี้ยว ฝาดหวาน เป็นยาระบาย บำรุงธาตุ แก้เสมหะจุกคอ แก้โรคตาแก้ไข้ แก้ริดสีดวงทวาร ผลห่าม ของสมอพิเภกนั้น มีน้ำมันที่ออกฤทธิ์คล้ายน้ำมันมะพร้าว เป็นยาระบาย ส่วนผลสุกมีสารสำคัญ ที่กระตุ้นการหลั่งน้ำดีช่วยทำให้ระบบย่อยอาหาร การทำงานได้ดีขึ้น



มะขามป้อม มีวิตามินสูงมากแก้ไอ ขับเสมหะ ทำให้ชุ่มคอแก้หวัด แก้ไข้ มะขามป้อมมีรสเปรี้ยว ฝาด ขม เชื่อว่ามะขามป้อมบำรุงอวัยวะแทบทุกส่วนของร่างกาย คือ ฝม สมอ งดวงตา คอ หลอดลม ปอด หัวใจ กระเพาะ แก้น้ำเหลืองเสีย ปรับประจำเดือนให้มาปกติ บำรุงเลือด บำรุงกำลัง ช่วยลดความดันเลือดสูงช่วยป้องกัน โรคมะเร็งช่วยขับพิษยา

ตำรับตรีผลานี้ใช้ได้ทุกเพศทุกวัยตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงผู้สูงอายุ และใช้ได้กับคนทุกธาตุและสามารถนำมาทำเป็นน้ำสมุนไพรรดดื่มได้ สมุนไพรรดตรีผลา มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง โดยเฉพาะกลุ่มวิตามินซีและฟลาโวนอยด์ จึงเชื่อว่าจะสามารถป้องกันมะเร็ง ปรับธาตุ แก้ไข้ในทุกฤดูกาลการเตรียมตำรับ ตรีผลา มีหลายสูตร แต่จะขอยกสูตรเสมอ โดยนำสมุนไพรรดทั้ง 3 ชนิดนี้ในอัตราส่วนเสมอคือ 1:1:1 ใส่น้ำพอประมาณ นำมาต้มให้เดือดและเคี่ยวจนมีสีของสมุนไพรรดออกมา ปรุงรสตามชอบใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อเสริมเกลือแร่ ถ้าอยากได้แบบเข้มข้นให้ใส่น้ำน้อยใช้รับประทานก่อนอาหารเช้า-เย็น ครั้งละ 1 แก้ว แต่ถ้าอยากได้แบบเจือจางใช้ดื่มทั้งวันเป็นน้ำสมุนไพรรดให้ใส่น้ำมากขึ้น

ในช่วงหน้าร้อนอาจปรับเพิ่มสมอพิเภก แก้ธาตุไฟ หน้าฝนอาจปรับน้ำหนัสมอไทยเพิ่มขึ้นแก้ธาตุลม ฤดูหนาวเพิ่มน้ำหนัมะขามป้อม แก้ธาตุคิน และธาตุน้ำ หรือต้มในอัตราส่วนเสมอ ทานในทุกช่วงฤดู ศ.ดร.นพมาศ สุนทรเจริญนนท์ อาจารย์ประจำคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ปรับรสชาติ โดยการเพิ่มมะขามป้อม สมอไทยสมอพิเภก เป็น 3:2:1 ปรับรสชาติให้อร่อย ทานได้ทุกวัน

3. การขับพิษ หรือดีท็อกซ์แบบง่ายๆ



การขับพิษ หมายถึงการขับของเสียออกจากร่างกาย มีได้หลายวิธี บางวิธีเป็นความ ลุ่มเคยจนแทบไม่นึกถึงเช่น การถือศีลอด การกินอาหารเจ เนื่องจากร่างกายของเรา มีความสามารถในการรักษา ซ่อมแซมตนเอง หากร่างกายได้รับสารพิษจากอาหารเนื้อสัตว์ ที่ย่อยยาก ร่างกายก็จะขับสิ่งตกค้าง ขับพิษ

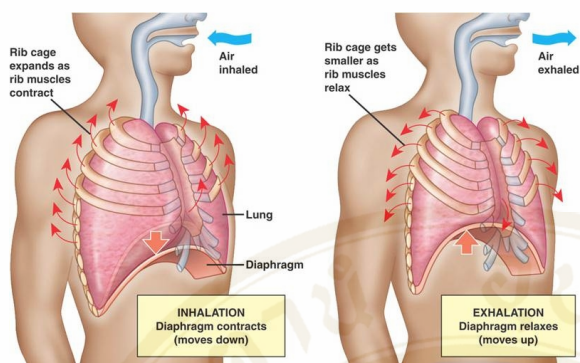
ออกมาอย่างช้า ๆ โดยการขับพิษออกมาทางลำไส้เล็กสู่ลำไส้ใหญ่ แต่เนื่องจากลำไส้มีความยาวมาก รวมประมาณ 4.8 เมตร ทำให้การขับของเสียต้องใช้เวลานาน อาจเป็นความรู้แต่โบราณจึงกำหนดการกินเจเป็นระยะเวลาจนถึง 9 วัน 9 คืน

ประเภทของการขับพิษ

การขับพิษ ไม่ได้มีแค่การสวนล้างทวาร ด้วยกาแฟหรือน้ำเกลือ อย่างที่บางคนเข้าใจ แต่หมายรวมถึง การขับของเสียออกจากทวารต่างๆ อาทิ

ทวารจุมก เป็นทวารที่ใช้ขับของเสียคือก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ การหายใจออกอย่างเต็มที่หายใจเข้าลึกและยาว จะทำให้ปอดสามารถขับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากและแลกเปลี่ยนรับออกซิเจนได้เต็มศักยภาพจะสังเกตได้ว่าเวลาเราเดินทางไปทะเล และสูดอากาศที่มีปริมาณออกซิเจนเข้มข้นเราจะรู้สึกโล่งโปร่งสบาย ในประเทศญี่ปุ่นถึงขนาดมีการเปิดบาร์ออกซิเจน แต่ถ้าไม่มีเวลาไปเพียงฝึกการหายใจให้ดี

ก็สามารถเพิ่มปริมาณออกซิเจนเข้ากระแสเลือดในกล้ามเนื้อได้ไม่แพ้กัน ในการฝึกสมาธิหรือโยคะการกำหนดลมหายใจจึงมีบทบาทสำคัญอย่างมาก



ทวารผิวหนัง การขับพิษทางทวารผิวหนัง มีทั้งการขับเหงื่อและขับพิษผ่านรูขุมขน การขับพิษที่ดีที่สุดโดยธรรมชาติ คือการขับเหงื่อที่เกิดจากการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังมีวิธีง่ายๆ เช่นการแพทย์แผนไทยใช้กระโจมอบสมุนไพร ให้เลือดลมไหลเวียนดี ขับพิษด้วยไยวบวบ พอกด้วยขมิ้นและดินสอพอง การแพทย์แผนจีน ใช้การครอบแก้ว โดยเฉพาะการครอบแก้วบนจุดสะท้อนบนเส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะบริเวณด้านหลัง เพื่อขับพิษออกจากอวัยวะต่าง ๆ การทำทัวซา โดยเน้นการกระตุ้นที่จุดสะท้อนของลมปราณ ทั้งเพื่อรักษา และบำรุงอวัยวะ



ทวารหนัก การขับอุจจาระ เป็นขบวนการของร่างกายที่จะขับของเสียต่างๆออกจากร่างกาย คนที่ท้องผูก ไม่ถ่ายขับอุจจาระทุกวัน แม้นเจ้าตัวจะไม่รู้สึกถึงปัญหาแต่ร่างกายก็จะพยายามขับออก จึงเกิดปัญหาผิวหนัง อากิ สิว ผื่น อุจจาระที่ไม่ถูกขับออกมา จะถูกดูดซึมกลับ บางแนวคิดจึงถือว่าการไม่ถ่าย ก็คือการกลืนกลับ เสมือนกินอุจจาระกลับเข้าไปนั่นเอง นอกจากการขับของเสียออก อีกประการที่สำคัญคือการได้รับสารพิษ การเลือกกินอาหารที่ปลอดสารพิษงดอาหาร GMO การกินอาหารปรุงใหม่ ไม่ปรุงแต่งด้วยสารเคมี การขับพิษทางทวารสามารถทำได้ด้วยตนเอง ทั้งการทานอาหารที่มีกากใยเพื่อช่วยขับถ่าย การสวนล้างทวารด้วย น้ำกาแฟ หรือน้ำอุ่นที่บ้านตนเอง ทั้งนี้การสวนล้างทวารไม่จำเป็นต้องทำทุกวัน พิจารณาตามความเหมาะสม

ทวารเบาและทวารไต โดยทั่วไป การทานน้ำสะอาดให้เพียงพอจะช่วย ให้ไตขับปัสสาวะ และของเสียต่างๆออกมาทางปัสสาวะในคนปกติหากเราไม่ทำร้ายไต ด้วยการผลัดสารพัดสารเคมีที่ทำให้ไต ต้อง

ช่วงเวลา	ระบบที่เกี่ยวข้อง	ข้อควรปฏิบัติ
----------	-------------------	---------------

ทำงานหนัก ไตก็จะทำงานของเขาอย่างมีประสิทธิภาพ ในการแพทย์แผนจีน ไตเป็นอวัยวะที่สำคัญมาก อาหารสีด้า อาทิ เห็ดหลินจือ ไก่ดำ เชื่อว่าช่วยบำรุงไต การออกกำลังกายในช่วง 15.00 -17.00 น. เป็นการเสริมบำรุงลมปราณกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นคูอิน-หยางกับไต

ทวารที่สำคัญอีกทวาร คือ “ทวารหัวใจ” การคิดดี การทำจิตใจให้สงบ ก็เป็นการขับพิษที่สำคัญ ในทางการแพทย์จีน อารมณ์เป็นสาเหตุที่ทำให้ร่างกายป่วย เช่นเดียวกับ คำโบราณที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” อารมณ์ทั้ง 7 คือ ต้นเหตุแห่งโรค



อารมณ์โกรธกระทบตับ

อารมณ์เศร้าโศกทำลายลมปราณปอด

ยินดีเกินไปกระทบหัวใจ

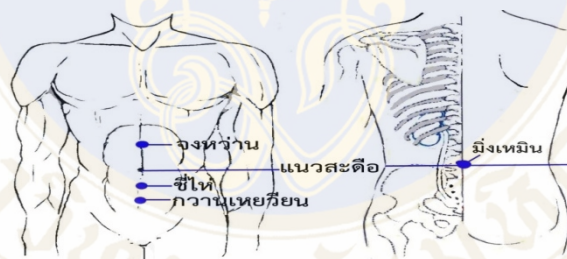
วิตกกังวลเกินไปทำให้ลมปราณปอดติดขัด

ครุ่นคิดมากเกินไปทำให้ลมปราณม้ามคั่ง

หวาดกลัวทำให้ลมปราณไตไม่มั่นคง

ตกใจเกินไปทำให้ลมปราณหัวใจสับสน หายใจขัด

จะเห็นว่าไม่ว่าการแพทย์ไทย การแพทย์จีน อายุรเวท ล้วนมีพื้นฐานที่การฝึกหายใจ ควบคู่กับการควบคุมจิตใจ และอารมณ์ เช่นการ ฝึกสมาธิ การฝึกโยคะ ชี่กง ไทเก๊ก



4. การปรับชีวิตให้เป็นไปตามวิถีธรรมชาติ

การแพทย์แผนตะวันออก เน้นการใช้ชีวิตตามวิถีธรรมชาติ เช่น ตื่นเมื่อพระอาทิตย์ขึ้น เข้านอนเมื่อตะวันตกดิน การมีวิถีแบบไม่เร่งรีบ ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน เชื่อว่าจะมีพลังไหลเวียนไปตามเส้นลมปราณต่างๆ การที่จะมีสุขภาพดีจึงควรใช้ชีวิตให้สอดคล้องกับเวลาของลมปราณ เช่น การนอน การแพทย์แผนจีนให้นอนก่อน 23.00 น. หลับให้สนิท การที่หลับไม่สนิท หลับฝันมาก จะทำให้เกิดปัญหา กับ “ตับ” ในการแพทย์แผนจีน ทำให้เกิด “โรคของตับ” ความดันโลหิตสูง เครียด ฯ

เมื่อตื่น ให้ออกกำลังกายเบา ๆ ช่วงเช้ามืด 03.00-05.00 น. เพื่อสูดอากาศบริสุทธิ์ เข้าสู่ลมปราณ “ปอด” ขับถ่ายของเสียจากลมปราณลำไส้ใหญ่ในช่วงเวลา 05.00-07.00 น. ทานอาหารในช่วงเวลาของลมปราณกระเพาะอาหารในช่วง 07.00-09.00 น. ช่วง 11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาของลมปราณหัวใจ ควรพักผ่อนสงบ ไม่ควรรับประทานมาก หรือคิดวุ่นวาย หากเราสังเกต วิธิดังกล่าวคือวิถีของคนในอดีตที่แข็งแรงกว่าปัจจุบัน และวิถีที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าแนะนำให้พระสงฆ์ยึดถือปฏิบัติ

01.00 - 03.00 น.	ดื่บ	นอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท
03.00 - 05.00 น.	ปอด	ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์
05.00 - 07.00 น.	ลำไส้ใหญ่	ขับถ่ายอุจจาระ
07.00 - 09.00 น.	กระเพาะอาหาร	กินอาหารเช้า
09.00 - 11.00 น.	ม้าม	พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ
11.00 - 13.00 น.	หัวใจ	หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง
13.00 - 15.00 น.	ลำไส้เล็ก	งดกินอาหารทุกประเภท
15.00 - 17.00 น.	กระเพาะปัสสาวะ	ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว)
17.00 - 19.00 น.	ไต	ทำให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน
19.00 - 21.00 น.	เยื่อหุ้มหัวใจ	ทำสมาธิ หรือสวดมนต์
21.00 - 23.00 น.	ระบบความร้อนร่างกาย	ห้ามอาบน้ำเย็น ดื่มน้ำ ทาร่างกายให้อบอุ่น
23.00 - 01.00 น.	ถุงน้ำดี	ดื่มน้ำ.....เข้านอน

การทานอาหาร

ในศาสตร์การแพทย์แผนจีน “อาหาร” คือแหล่งที่ก่อให้เกิด “ชี” การทานอาหารจึงต้องเลือกให้เหมาะกับวัย และอาการที่ป่วยพร่อง การแพทย์แผนไทยให้ทานอาหารที่เหมาะสมกับธาตุ ปัจจุบันประชาชนหันมาสนใจอาหารที่ทานกันมากขึ้น มีแนวการทานอาหารสุขภาพต่างๆ อาทิ อาหารเมดิเตอร์เรเนียน, อาหารเกอร์สัน อาหารแมคโครไบโอติกชีวจิตฯ อาหารเหล่านี้มักเน้น พืช ผัก และผลไม้ ลดการทานอาหารประเภท “จานด่วน” ซึ่งจะขอยกเฉพาะอาหารในแนวทาง “แมคโครไบโอติกส์”

แมคโครไบโอติกส์ เป็นศาสตร์การแพทย์ทางเลือกแขนงหนึ่ง ที่เป็นการดูแลรักษาสุขภาพและดำเนินชีวิตแบบองค์รวม เพื่อให้บุคคลมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น โดยผ่านทางอาหารและวิถีชีวิตที่สมดุล ยังรวมถึง ทัศนคติการมองชีวิตที่ยิ่งใหญ่ งดงาม เพื่อการมีสุขภาพดี มีความสุข อิสระและมีชีวิตยืนยาว

แมคโครไบโอติกส์ เป็นศาสตร์การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมอีกวิธีหนึ่ง ที่เรียนรู้ความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับอาหาร สุขภาพ (กาย-ใจ) และสิ่งแวดล้อม แมคโครไบโอติกส์ (Macrobioitic) ตามรากศัพท์ภาษากรีก หมายถึง “ชีวิตที่ยิ่งใหญ่” ปรัชญาของแมคโครไบโอติกส์ คือ การดำเนินชีวิตที่เรียบง่าย สอดคล้องธรรมชาติ มีความสุข อิสระจะทำให้ชีวิตมีความยืนยาวและมีความสุขของมนุษย์ การทำอาหารแมคโครไบโอติกส์ จึงจะเน้นอาหารที่สดเป็น ธรรมชาติ (Whole Food) มีการปรุงแต่งน้อยคงความสมดุล

หลักในการปรุงอาหาร Macrobiotics

1. **คัดสรรวัตถุดิบ** เลือกวัตถุดิบที่ไร้สารพิษ (NO TOXIN) เพื่อไม่ให้สารพิษเข้าตัว เลือก Organic, Wholefood, ตามฤดูกาล, ไม่ขัดสี) ไม่ใช่ผักผลไม้ที่ใช้สารเร่งการเติบโตและสารกำจัดศัตรูพืช ผ่านขั้นตอนอุตสาหกรรมที่เต็มไปด้วยสารเคมีต่าง ๆ หรือจีเอ็มโอ สัตว์ที่เร่งด้วยฮอร์โมนและยาปฏิชีวนะ

2. **เครื่องปรุง** ใช้แต่น้อย อาหารแมคโครไบโอติกส์ คัดสรรความสดของวัตถุดิบ ปรุงแต่งแต่น้อย เพื่อคงรสแท้ๆและพลังของอาหารไว้มากที่สุด รสหวานที่มีอยู่มาจากอาหารแท้ ๆ แมคโครไบโอติกส์จะไม่

ใช้น้ำตาลทราย หากจำเป็นก็จะใช้น้ำเชื่อมจากข้าว น้ำอ้อย น้ำผึ้งเล็กน้อย รสเปรี้ยวจะใช้ความเปรี้ยวจากธรรมชาติ เช่น มะขาม บัวผย น้ำส้มคั้น มะนาว ไม่ใช้น้ำส้มสายชูซึ่งไม่สมดุล รสเค็ม จากเกลือทะเลแท้ และซีอิ๊วขาวที่หมักธรรมชาติ หรือซีอิ๊วทามาริ (Tamar) ที่ไม่มีน้ำตาลเจือปน นอกจากนี้ยังใช้เต้าเจี้ยว หรือมิโซะหมักมากคุณค่าจากเอ็นไซม์ธรรมชาติ ไม่ใช้ผงปรุงรสต่างๆ ผงชูรส ก้อนอาหารสำเร็จรูป

3. **วิธีการปรุง** ใช้วิธีการปรุงที่ไม่เอาส่วนเกินของเครื่องปรุงเข้าไปทำร้ายซ้ำเติมเซลล์ของเรา เช่น น้ำมันน้อย, ไม่ใช้น้ำมันโดยปรุงให้เป็นกลาง ค่อนไปทางด่างเล็กน้อย (หยาง) เพื่อให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับคุณภาพของเลือดที่สมดุลมากที่สุด (pH7.4) เช่น MISO, ซีอิ๊วหมัก, สาหร่าย ฯลฯ

4. **อุปกรณ์ครัว** ใช้อุปกรณ์และภาชนะที่ปลอดภัยไร้พิษ ใช้ Stainless ไม้ เซรามิก ไม้ ใช้อลูมิเนียม ใช้ Gas และถ่านไม้ ไม่ใช้ไมโครเวฟ

สัดส่วนอาหารที่บริโภคในแต่ละวัน



อาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ เน้นให้กินหลากหลายใน 1 มื้อ อาทิ

- มีข้าวกล้องหุงอร่อย เป็น Complex Carbohydrate ที่มีประโยชน์ยิ่งต่อร่างกาย
- ชุปหรือแกงจืดที่ปรุงด้วยผัก, สาหร่ายทะเล ให้รสหวานธรรมชาติ และแร่ธาตุแก่ร่างกาย
- ผักต่าง ๆ เพื่อความสมดุล ทั้งสลดผักสดน้ำส้มคั้นจากผลส้มหอมหวานสดชื่น และผักต้มสุก

หวาน นุ่มนวล เช่น แครอท, บรอกโคลี, กระหล่ำ

- โปรตีนจากปลา หรือเต้าหู้ หรือถั่วธัญพืชต่าง ๆ
- โรยข้าวด้วยงาคั่วใหม่ บดกับเกลือเล็กน้อยให้ได้รับแร่ธาตุวิตามิน และช่วยทำให้ความเป็น

ยีนหยางในข้าวแต่ละคำมีความสมดุลในรสอาหารที่ไม่จัดจ้าน

วิธีการรับประทาน

ในคัมภีร์จีน กล่าวไว้ว่า “เจิ้งซี่ดี เสียชีไม่มากล้ำกราย” การดูแลจึงควรเน้นให้เด็ก กิน-อยู่-หลับนอนให้เหมาะสม กล่าวคือ กินให้ถูกเวลา ถูกประเภท เคี้ยวให้ละเอียด อาหารขยะทั้งหลายควรยกเว้นออกเสีย อาหารที่แช่แข็งมานาน ไม่ต่างจากซากศพล้วนไม่มีพลังงานดีๆที่จะถ่ายพลังงานมาให้

แนะนำการเคี้ยวช้าๆ เคี้ยวแบบมีสมาธิ ให้ร่างกายรับรู้ที่กำลังทานอะไรเข้าไป เคี้ยวคำละ 30 - 50 ครั้ง ช่วยการย่อย เพิ่มภูมิต้านทาน การบำรุงสุขภาพให้แข็งแรง

เอกสารอ้างอิงหนังสือ

1. กองการแพทย์ทางเลือกกรมพัฒนาแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข, อาหารแมค โคลไบ โอดิกส์ธรรมชาติบำบัด-สุขภาพ ด้วยการแพทย์ผสมผสาน
2. ลือชา วรรัตน์, ทัศนีย์ ฮาซาโนน, เย็นจิตร เตชะดำรงสิน.(2551) การฝังเข็ม - รมยา เล่ม1, 248-254
3. เพ็ญนภา ทรัพย์เจริญ, การดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเองด้วยยาสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน (2548)

