๓๔ รักษ์สุขภาพ

วิถีสุขภาพแบบพอเพียง
ของชาวกสิกรรมธรรมชาติ

ตนรักษ์สุขภาพ

“ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่พียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกาย ให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ

วิถีสุขภาพแบบพอเพียง ของชาวกสิกรรมธรรมชาติ

บรรพบุรุษของเราเคยพูดไว้ว่า **“ใจเป็นนายกายเป็นบ่าว”** นั้นสอดคล้องกับผลการวิจัยจำนวนมากที่สะท้อนว่า ภาวะจิตใจที่ไม่สบายนั้น ส่งผลสะเทือนจนก่อให้เกิดโรคทางกายอีกมากมายตามมา การทำกสิกรรมธรรมชาติและประคองตนในวิถีพอเพียงนั้น ทำให้เกิดสิ่งแวดล้อมที่ดี ได้ดำรงสติให้เกิดเป็นสมาธิพร้อมกับการทำงาน ส่งผลให้จิตพบกับความสงบเย็น ผลหลังจากนั้นคือการได้มาซึ่งอาหารคุณภาพดีไร้สารพิษ ครอบครัวไร้หนี้สิน และความโลภเบาบางลง ทำให้เรากินดีอยู่ดี ซึ่งถือเป็น **“ภูมิคุ้มกันทางสิ่งแวดล้อมกายและใจ”**

การได้ช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนบ้านและชุมชนตามขั้นตอนวิถีพอเพียงที่ว่าด้วย **“ทาน”** นั้น ช่วยให้เรามีมิตรและสังคมที่ดี ซึ่งถือได้ว่าเป็น **“ภูมิคุ้มกันด้านสังคม”** ผลการปฏิบัติตามวิถีพอเพียงและกสิกรรมธรรมชาติ จึงนับได้ว่ามีความครบถ้วนตามองค์ประกอบของสุขภาพแบบองค์รวมและวิถีสุขภาพแบบพอเพียง โดยมุ่งเน้นการสร้างภูมิคุ้มกันหรืองานป้องกันที่แข็งแกร่ง ก่อนการแก้ไขหรือเยียวยารักษา

วิถีแห่ง “จิต” เป็นนาย

- **จิตเป็นนาย** ด้วยการยึดอิทธิบาท ไม่ขาดวินัย ให้ทาน มุ่งมั่นกตัญญู
- **ยึดอิทธิบาท** คือการมีรากฐานแห่งความสำเร็จ ด้วยการกล่าวคำปฏิญาณตน การใส่รหัส โดยทั้งหมดจักไม่ย่อหย่อนเกินไป ไม่ต้องประคองเกินไป ไม่ให้หดหู่ภายใน และไม่ฟุ้งซ่านไปในภายนอก
- **ไม่ขาดวินัย** โดยเริ่มจากเท้า คือวางรองเท้าอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นการครองสติอย่างหนึ่ง
- **ให้ทาน** (Our loss is Our gain) ยิ่งให้ไปยิ่งได้มา ทานเป็นเครื่องขัดเกลากิเลสและความโลภให้เบาบาง ช่วยสร้างสังคมที่เกื้อกูล
- **มุ่งมั่นกตัญญู** คือการตอบแทนคุณผู้ให้และค้ำจุนชีวิตเรา ด้วยการตอบแทนคุณแม่โพสพโดยกินอาหารให้หมดจาน ตอบแทนคุณแม่ธรณีด้วยการห่มดินและทำเกษตรอินทรีย์ ตอบแทนคุณแม่คงคาด้วยการอนุรักษ์น้ำ เป็นต้น

สมาธิบำบัด

หรือเรียกอีกอย่างว่า **“ธรรมโอสถ”** เป็นสภาวะจิตเหนือกายเบื้องต้น ทำให้ความดันโลหิตลดลง แลกเปลี่ยนออกซิเจนได้มากขึ้น ส่งเสริมการสร้าง **“สารสุข”**ที่เอื้อโอกาสต่อการซ่อมแซมอวัยวะส่วนที่สึกหรอ ทำให้ฟื้นตัวจากความเจ็บไข้ และสร้างภูมิคุ้มกันภายในกายได้ดี การศึกษาพบว่านักกีฬาทำให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลงได้เพียง ๕๐-๖๐ ครั้ง/นาที แต่การทำสมาธิของพระสงฆ์ สามารถลดอัตราการเต้นของหัวใจได้ช้าได้ถึง ๓๐ ครั้ง/นาที ซึ่งทำให้การสึกหรอของร่างกายลดน้อยลง ชะลอความแก่ ส่งเสริมให้มีอายุยืนยาวมากกว่าปกติ

หลวงปู่ฝั้น เป็นตัวอย่างของการใช้สมาธิบำบัดหรือธรรมโอสถ โดยในขณะที่ท่านป่วยด้วยไข้มาลาเรียและขาดแคลนยาขณะธุดงค์อยู่ในป่าแถบอีสาน ท่านใช้การทำสมาธิรักษาโรคที่กำลังคุกคามอยู่ให้หายไปได้ ดังนั้นการมีสติเพื่อสร้างสมาธิจึงเป็นสิ่งที่ชาวกสิกรรมธรรมชาติพึงกระทำควบคู่ไปกับการทำงานในชีวิตประจำวัน

วิถีแห่ง “กาย” เป็นบ่าว

๑. กินข้าวเป็นหลัก กินผักเป็นยา กินปลาเป็นอาหาร

๑.๑ กินข้าวเป็นหลัก

- *ข้าว* เป็นเมล็ดธัญพืชที่มีคุณค่าอเนกอนันต์คู่สังคมไทยมายาวนาน ผลวิเคราะห์ของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลพบว่าอุดมด้วยสารอาหารดังนี้

- *วิตามินอี* ในข้าวช่วยไขกระดูกในการสร้างเลือด ช่วยขยายเส้นเลือด ต้านการแข็งตัวของเลือด ลดความสามารถในการจับตัวเป็นลิ่มเลือด และลดอัตราเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดสมอง หัวใจ บำรุงตับ ช่วยระบบสืบพันธุ์ เซลล์ประสาท และกล้ามเนื้อให้ทำงานได้ตามปกติ ทำให้ผิวพรรณสดใส ลดริ้วรอย และช่วยสมานแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวกให้หายเร็วขึ้น เป็นต้น

- *ลูทีน* ที่มีมากในข้าวก่ำ (มากกว่าข้าวหอมมะลิ ๒๕ เท่า) ช่วยป้องกันโรคต้อกระจกที่มักจะเกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ

- *เบต้าแคโรทีน* ซึ่งจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอหลังจากถูกดูดซึมเข้าสู่ร่างกายช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ช่วยให้กระดูก ผม ฟัน และเหงือกแข็งแรง สร้างความต้านทานให้ระบบหายใจ มีมากในข้าวกล้องข้าวเหนียวก่ำเปลือกดำ ควรบริโภคข้าวก่ำร่วมกับผักพื้นบ้าน เช่น ยอดแค กระถิน ตำลึง ขี้เหล็ก

ชะอม ช่วยเพิ่มวิตามินเอให้กับร่างกาย

- *ธาตุเหล็ก* พบมากในข้าวหน่วยเขือหอมมะลิแดง หอมมะลิทั่วไป เหนียวก่ำ เปลือกดำ เหนียวเล้าแตก และซ่อชิง มีธาตุเหล็กสูง ๒.๙-๑.๙ เท่าของข้าวเจ้ากล้องทั่วไป

- *ทองแดง* มีมากในข้าวหน่วยเขือ หอมมะลิแดง เหนียวหอมทุ่ง ช่วยในการสร้างพลังงานให้แก่ร่างกาย การกำจัดอนุมูลอิสระ การสร้างความยืดหยุ่นของผิวหนัง การขาดทองแดงก่อให้เกิดภาวะซีดจากโลหิตจาง เม็ดเลือดขาวมีมากเม็ดเลือดแดงลดลง โคเลสเตอรอลสูงและการเต้นของหัวใจผิดปกติ

- *แอนติออกซิแดนท์* ทั้งสารทองแดง สังกะสี เบต้าแคโรทีน วิตามินอีเป็นสารที่สามารถขจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกาย ช่วยลดอัตราการเกิดโรคมะเร็ง ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคความจำเสื่อม โรคโรคไขข้ออักเสบ แก่เร็ว เป็นต้น มีในข้าวพื้นบ้านมากกว่าข้าวทั่วไป

๑.๒ กินผักเป็นยา

การกินอาหารควรกินให้เหมาะกับธาตุเจ้าเรือนและละเว้นอาหารที่ไม่สอดคล้องกับธาตุซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

- *ธาตุดิน* ควรกินอาหารรสฝาด หวาน มัน เค็ม
- *ธาตุน้ำ* ควรกินอาหารรสเปรี้ยว เลี่ยง

อาหารรสมันจัด

• *ธาตุลม* ควรกินอาหารรสเผ็ดร้อน หลีกเลี่ยงอาหารรสหวานจัด

• *ธาตุไฟ* ควรกินอาหารรสขม ไม่ควรกินอาหารรสร้อน เป็นต้น

ตัวอย่างผักเป็นยาสามัญประจำบ้าน

• *กระเทียม* เป็นยาบำรุงกำลัง รักษาโรคพยาธิ หัวใจ ปวดหัว หืด หวัดและไอ โรคเกี่ยวกับประจำเดือน กระตุ้นกำหนัด ขับเสมหะ ลดการปวดเกร็ง ใช้ขับลม ลดไขมันและโคเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด

• *เพกา (ลิ้นฟ้า ลิ้นไม้)* มีฤทธิ์ลดโคเลสเตอรอลในเลือด มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง

• *บัวบก (ผักหนอก)* เป็นยาแก้ช้ำใน ลดการกระหายน้ำ บำรุงกำลัง ช่วยรักษาแผล และรอยเหี่ยวย่น ลดการอักเสบ ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส ความจำดี บำรุงประสาท และโลหิต

• *มะรุม (อีฮุม)* บำรุงเลือด บำรุงกระดูก มีสารต้านอนุมูลอิสระ ชลอการเสื่อมสภาพของเซลล์ร่างกาย ป้องกันมะเร็ง ลดไขมันและคลอเลสเตอรอล น้ำคั้นใบมะรุมใช้หยอดแก้ปวดหู

• *มะระขี้นก (ผักไส่)* รักษาโรคเบาหวาน มีฤทธิ์ต้านมะเร็ง และไวรัส และน้ำคั้นจากผลอ่อนใช้ในการควบคุมเชื้อไวรัสเอชไอวี (เอดส์)

• *ผักคาวตอง (พลูคาว)* บรรเทาอาการริดสีดวงทวาร ขับปัสสาวะ แก้อักเสบ แก้ลมพิษ แก้บิด ขับปัสสาวะ แก้อาการบวมน้ำ ฝีอักเสบ ปอด หลอดลมอักเสบ ไอ และบิด เป็นยาลดไข้ ขจัดสารพิษ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร พิษแมลงกัดต่อย ความดันโลหิตสูง มะเร็ง และไข้มาลาเรีย

• *ย่านาง* ใช้ในการถอนพิษ แก้ไข้ ปรับสมดุล รักษาโรคหัวใจ ความดันสูง ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ เบาหวาน มะเร็ง โรคเก๊าต์ โรคไต

๑.๓ กินปลาเป็นอาหาร

ปลานอกจากเป็นอาหารที่หาได้ง่ายและเป็นเนื้อสัตว์ที่ย่อยง่ายแล้ว ผลการศึกษาจำนวนมากพบว่าในเนื้อปลามีกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัวกลุ่มโอเมก้า ๓ ที่เป็นประโยชน์ต่อคนทุกเพศทุกวัย ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการเรียนรู้ พัฒนาการทางสมองและการมองเห็นในเด็ก เป็นส่วนประกอบของสารสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้นอนหลับสนิท สมองทำงานได้ดี ไม่แก่เกินวัย ช่วยควบคุมระดับไขมันอิ่มตัวในเลือด ป้องกันการอุดตันของหลอดเลือด ลดอัตราการเสี่ยงต่อโรคหัวใจ และหลอดเลือดได้

มีรายงานการวิจัยเกี่ยวกับน้ำมันปลาว่า สามารถลดความเครียดในผู้ป่วยโรคประสาทที่มักจะอาละวาด ทำให้อารมณ์เยือกเย็นลงได้ ปลาช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า การศึกษาของมหาวิทยาลัยออกซ์-ฟอร์ด พบว่า การขาดโอเมก้า ๓ ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อสมอง อาจทำให้คนมีอาการซึมเศร้า สมาธิสั้น น้ำมันปลาช่วยบรรเทาอาการของผู้ป่วยโรคไขข้ออักเสบ

จนสามารถลดการใช้ยาบางส่วนลงได้ บรรเทาอาการของโรคผิวหนังอย่างสะเก็ดเงิน ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

การบริโภคปลาอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง จะช่วยลดความดันโลหิต ปลาตัวเล็กตัวน้อย เช่น ปลาซิว ปลาข้าวสาร ปลาฉิ้งฉั้ง ช่วยเพิ่มธาตุแคลเซียมทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง อีกทั้งป้องกันโรคกระดูกพรุนและกระดูกหักง่ายได้ การกินปลาจึงเป็นการเริ่มต้นเพื่อสุขภาพที่ดี

เป็นที่ยอมรับ สามารถก่อรายได้เข้าประเทศปีละกว่าพันล้านบาท

การนวดนั้นป้องกันกล้ามเนื้อหย่อนยาน ร่วงโรย รวมถึงชะลอการเกิดริ้วรอยต่างๆ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิตให้เป็นไปตามปกติ

การนวดตัวเองอย่างง่าย

- *ท่าที่บรรเทาอาการปวดเมื่อยฝ่าเท้าและกระตุ้นอวัยวะภายใน* ให้ทำงาน

๒. การนวด

การนวดหรือหัตถเวชนับเป็นภูมิปัญญาอันล้ำค่าของคนไทยในการรักษาโรควิธีหนึ่ง โดยเฉพาะโรคที่ไม่สามารถบำบัดได้ด้วยการใช้ยาฉีดหรือยากิน ในปัจจุบันศาสตร์แห่งการนวดได้รับการพัฒนาจน

ปกติ ใช้วิธีนั่งขัดสมาธิให้ฝ่าเท้าข้างที่จะนวดหงายขึ้น ใช้ศอกด้านตรงข้ามกับฝ่าเท้ากดจุดแนวกึ่งกางฝ่าเท้า ๓ จุด แล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดคลึงให้ทั่วฝ่าเท้าและนิ้วเท้า โดยทำประมาณข้างละ ๕ นาที สลับกันทั้ง ๒ ข้างซ้าย-ขวา

- *ท่าที่บรรเทาอาการปวดเข่า ขา หลัง หรือเป็นตะคริ่วน่องบ่อย* ให้นั่งเหยียดขาข้างหนึ่งใช้มือข้างเดียวกับขาข้างที่เหยียดจับปลายเท้าไว้ มืออีกข้างกดเข่าไว้ไม่ให้งอ หายใจเข้า หายใจออก แล้วก้มตัวให้มากที่สุด หายใจเข้าออกปกติ ๓-๕ ครั้งแล้วผ่อนออก ทำสลับกันทั้ง ๒ ข้าง ท่านี้ช่วยยืดกล้ามเนื้อขาด้านหลังด้วย

- *ท่าที่บรรเทาอาการปวดคอ ศีรษะ และสะบัก* ให้ทำท่านั่งขัดสมาธิตัวตรง พนมมือระหว่างอก หายใจเข้า หายใจออก ออกแรงดันมือที่พนมไว้และค่อยๆ ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ ออกแรงดันฝ่ามือเข้าหากัน ยืดลำตัวหายใจเข้าออกปกติ ๓-๕ ครั้งแล้วผ่อนออก ท่านี้ช่วยบริหารกล้ามเนื้อคอและสะบัก

“...การขาดโอเมก้า ๓ ซึ่งเป็นกรดไขมันที่จำเป็นต่อสมอง ทำให้มีอาการซึมเศร้า สมาธิสั้น...”

- *ท่าที่บรรเทาอาการปวดหลัง เอวและสะโพก* ให้ทำท่าขัดสมาธิ ใช้ข้อมือขัดไว้เหนือหัวเข่าด้านตรงข้าม บิดลำตัวหายใจเข้า หายใจออก แล้วบิดตัวให้มากที่สุดหายใจเข้าออกปกติ ๓-๕ ครั้ง แล้วผ่อนออก ทำสลับข้าง

ทุกครั้งที่ทำต้องหายใจเข้าลึกๆ และค่อยหายใจออกมา เพื่อทำให้ออกซิเจนไปฟอกเลือดที่อยู่ภายในร่างกายได้ดีขึ้น หากทำได้ตามนี้บ่อยๆ หรือทุกวัน ปัญหาต่างๆ จะคลายลงไปแถมยังทำให้มีอายุยืนยาวอีกด้วย

๓. การประคบสมุนไพร

การประคบสมุนไพร หมายถึง การนำเอาสมุนไพรทั้งสด หรือแห้งหลายๆ ชนิด โขลกพอแหลก และคลุกรวมกัน ห่อด้วยผ้า ทำเป็นลูกประคบ นึ่งด้วยไอน้ำร้อน และนำไปประคบบริเวณที่ต้องการ จะช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ลดอาการบวม อักเสบของกล้ามเนื้อ ข้อต่อหลัง ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ และอาการติดขัดของข้อต่อ ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต และลดอาการปวด

ตัวยาสมุนไพรที่ใช้ทำลูกประคบ

- ใบมะขาม ๑๐๐ กรัม
- ใบส้มป่อย ๕๐ กรัม
- ไพล ๕๐๐ กรัม
- ขมิ้นชัน ๑๐๐ กรัม
- ผิวมะกรูด ๑๐๐ กรัม
- ตะไคร้บ้าน ๒๐๐ กรัม
- เกลือ ๖๐ กรัม
- การบูร ๓๐ กรัม
- พิมเสน ๓๐ กรัม

๔. การอบสมุนไพร

เป็นวิธีบำบัดรักษาอย่างหนึ่ง ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่น ผิวพรรณเปล่งปลั่งมีน้ำมีนวล ช่วยให้เส้นเลือดฝอยขยายตัว รูขุมขนเปิด เพื่อขับถ่ายของเสียออกทางผิวหนัง ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะใช้ควบคู่กับการนวดแผนไทย โดยมากมักใช้หลังการนวดเสร็จแล้ว ช่วยลดอาการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ ช่วยให้เนื้อเยื่อพังผืดหยุ่นตัว ร่างกายสดชื่น

สมุนไพรสดที่ใช้ในการอบ

- ไพล : แก้ปวดเมื่อย ครั่นเนื้อครั่นตัว
- ขมิ้นชัน : แก้โรคผิวหนังสมานแผล
- ตะไคร้ : ดับกลิ่นคาว บำรุงธาตุไฟ
- ใบ - ผิวมะกรูด : แก้ลมวิงเวียน
- ใบหนาด : แก้โรคผิวหนัง พุพอง น้ำเหลืองเสีย
- ว่านน้ำ : ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้
- ใบส้มป่อย : แก้หวัด แก้ปวดเมื่อย
- กระชาย : แก้ปวดเมื่อย ปากแตกเป็นแผล ใจสั่น
- ใบเปล้าใหญ่ : ถอนพิษ ผิดสำแดง บำรุงผิว

สมุนไพรแห้งที่ใช้ในการอบ

- เหงือกปลาหมอ : แก้โรคผิวหนัง พุพอง
- ชะลูด : แก้ร้อนใน กระสับกระส่าย ดีพิการ
- กระวาน : แก้เจ็บตา ตาแฉะ ตามัว
- เกษรทั้งห้า : แต่งกลิ่น บำรุงหัวใจ
- สมุนแว้ง

โรคหรืออาการที่สามารถบำบัดรักษาด้วยการอบสมุนไพร

๑. โรคภูมิแพ้
๒. โรคหอบหืดที่อาการไม่รุนแรง
๓. เป็นหวัด น้ำมูกไหล แต่ไม่แห้งคัน
๔. โรคที่ไม่ได้เป็นการเจ็บป่วยเฉพาะที่
๕. โรคอื่นๆ ที่สามารถใช้การอบร่วมกับการรักษาแบบต่างๆ
๖. ส่งเสริมสุขภาพมารดาหลังคลอด

หากมีอาการดังนี้ ห้ามทำการอบสมุนไพร มีไข้สูง เป็นโรคติดต่อร้ายแรง มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ หอบหืดระยะรุนแรง ลมชัก สตรีขณะมีประจำเดือน มีการอักเสบจากบาดแผลเปิดและแผลปิดอ่อนเพลีย อดอาหาร อดนอน หลังทานอาหารใหม่ ปวดศีรษะ ชนิดวิงเวียนศีรษะและคลื่นไส้

๕. การแช่น้ำ (Water Bath)

เป็นการนำร่างกายทั้งหมดหรือบางส่วนแช่หรือจุ่มลงในน้ำ เพื่อบำบัดรักษาโรคต่างๆ มีอยู่ด้วยกัน ๔ แบบ คือ

๕.๑ การแช่น้ำเย็น ผู้ที่รับการรักษาจะแช่ตัวลงในน้ำเย็นที่มีอุณหภูมิราว ๑๐-๑๘ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๒-๓ วินาที หากต้องการแช่เป็นเวลานานๆ จะต้องถูตัวแรงๆ ไปพร้อมๆ กันด้วย การจุ่มตัวในน้ำเย็นจะ

ช่วยทำให้ร่างกายตื่นตัว เนื่องจากได้รับการกระตุ้น นอกจากนี้ยังเพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหารให้กลายเป็นพลังงานและโปรตีน เพิ่มการไหลเวียนของของเหลวในร่างกาย เช่น เลือดและน้ำเหลือง หลังการแช่น้ำเย็นต้องมีการบำบัดด้วยน้ำร้อนทันที

๕.๒ การแช่น้ำอุณหภูมิปกติ ผู้รับการรักษาจะแช่ตัวในน้ำที่มีอุณหภูมิ ๓๒-๓๖ องศาเป็นเวลา ๑๕-๒๐ นาที จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย เหมาะสำหรับผู้มีปัญหานอนไม่หลับ ฟุ้งซ่าน และกระวนกระวาย

๕.๓ การแช่น้ำร้อน วิธีการนี้จะแช่ตัวในน้ำร้อนที่มีอุณหภูมิ ๔๐-๔๕ องศาเซลเซียส เป็นเวลาไม่เกิน ๒๐ นาที น้ำที่มีอุณหภูมิสูงกว่า ๔๕ องศาเซลเซียส จะไม่มีผลในการรักษาโรค และอาจเป็นอันตรายได้ การแช่ตัวในน้ำร้อนจะช่วยสร้างความรู้สึกกระชุ่มกระชวย แต่ผลที่ได้จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว จึงเหมาะกับการบำบัดอาการปวด ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

๕.๔ การแช่ตัวในน้ำลึก วิธีการนี้จะได้ผลดีถ้าทำร่วมกับการนวดตัว การออกกำลังกาย หรือการฉีดน้ำ ผลดีของวิธีการนี้มาจากการออกกำลังกาย การได้ลอยตัวในน้ำ เนื่องจากแรงพยุงของน้ำจะทำให้ร่างกายเบาขึ้น ช่วยลดผลกระทบจากการกดกระแทกของน้ำหนัก เหมาะสำหรับผู้ที่เป็นโรคข้ออักเสบ โปลิโอ และกล้ามเนื้อเสื่อม สมรรถภาพ ขนาด และการทำงานของกล้ามเนื้อผิดปกติ จากอาการของโรคต่างๆ

ศนรักษ์สุขภาพ

เจ้าของ มูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ

ที่ปรึกษา ดร. วิวัฒน์ ศัลยกำธร, ธีระ วงษ์เจริญ, ปัญญา ปุลิเวคินทร์, พงศา ชูแนม, บัวพันธ์ บุญอาจ, ประยงค์ อัฒจักร, ไตรภพ โคตรวงษา และทินกร ปาโท

เรียบเรียง เริงฤทธิ์ คงเมือง

ภาพประกอบ เริงฤทธิ์ คงเมือง

รูปเล่ม ศิริพร พรศิริธิเวช

จัดพิมพ์และเผยแพร่ กรมส่งเสริมการเกษตร
๒๑๔๓/๑ ถนนพหลโยธิน เขตจตุจักร
กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ตะวันออก

มูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ

๑๑๔ ซอย บี ๑๒ หมู่บ้านสัมมากร แขวงสะพานสูง

เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐

โทรศัพท์/โทรสาร ๐๒-๗๒๙๔๔๕๖

อีเมล์ agrinature01@yahoo.co.th

เวปไซด์ http://www.agrinature.or.th