

การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.

ณ ชุมชนศิระอะโสก

Holistic Health-care Program of Srisa Asoke

อุ๋นเอื้อ สิงห์คำ

สาขาพัฒนาบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอเกี่ยวกับ สารพิษต่างๆ ที่สะสมภายในร่างกาย ที่จะเกิดขึ้นจากภายในร่างกาย และสิ่งแวดล้อม ชนิดของสารพิษ ได้แก่ อนุมูลอิสระ(free radicals) โคเลสเตอรอลไม่ดี LDL : Low Density Lipoprotein ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) น้ำตาลในเลือดที่มีปริมาณสูง (High blood sugar levels) และภาวะที่เครียดทางจิตใจ เป็นต้น สารพิษเหล่านี้ เมื่อสะสมในร่างกายจำนวนมาก และไม่ได้ออกกำจัดออกไป จะเป็นปัจจัยที่เสี่ยงต่อโรคมะเร็งไข้เจ็บนานาประการ

การป้องกัน การรักษาและ การบรรเทาอาการของโรคที่เกิดจากการสะสมสารพิษตามกระแสมโนมของประชาชนทั่วไปในปัจจุบัน จะใช้กระบวนการ ที่เรียกว่า การล้างพิษ (Detoxification) หรือการดีท็อกซ์ (Detox) ในกระบวนการทางธรรมชาติบำบัด การล้างพิษมีหลายวิธี เช่น การกินเพื่อล้างพิษ การอดเพื่อล้างพิษ การฝึกสมาธิล้างพิษในใจ และการสวนล้างลำไส้เพื่อล้างพิษ

โครงการอบรมการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งชุมชนศิระอะโสกดำเนินการอยู่ เรียกว่า “การฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.” หลักการสร้างเสริมสุขภาพองค์รวม 8 อ. ได้แก่ 1. อิทธิบาท 4 2. อารมณ์ 3. อาหาร 4. อากาศ 5. ออกกำลังกาย 6. เอนกาย 7. เอาพิษออก 8. อาชีพ การอบรมตลอดระยะเวลา 5 วัน เป็นการเอาพิษออกจากร่างกายและจิตใจ เป็นจุดเริ่มต้นเพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจสุขภาพของตัวเอง และเป็นแนวทางที่นำไปสู่การสร้างสุขภาพตามความหมายใหม่ขององค์การอนามัยโลก ซึ่งได้นิยาม สุขภาพว่า หมายถึง การมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน สมดุล และมีความเป็นพลวัตทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ

คำสำคัญ : 8 อ. สุขภาพองค์รวม สุขภาพ

Abstract

Health, as defined by the World Health Organization, requires a healthy and sustainable balance of the physical, psychological, social, and spiritual areas. The Asoke group, a Buddhist, vegetarian commune, has developed a holistic training program for domestic healthcare called the Eight Elements of Holistic Health (EEHH). The components of this program are Itthibath 4 (satisfaction, diligence, attentiveness, and examination), attitude, diet, exercise, breathing, relaxation, detoxification, and vocation. The program involves a five day process of releasing accumulated toxins in both the body and the mind. In addition to the physical cleansing, the participant listens to lectures that reinforce the importance of on-going healthcare.

Keywords : Eight Elements: Holistic health: Health

1. บทนำ

การประกาศใช้แผนพัฒนาประเทศฉบับที่ 1 เมื่อ พ.ศ. 2503 ทำให้ประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก มีการขยายตัวทางเศรษฐกิจอย่างรวดเร็ว ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างฟุ่มเฟือย ขณะเดียวกันวิถีชีวิตของคนก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ก่อนหน้านั้นพลเมืองของประเทศมีความเป็นอยู่อย่างสุขสบายตามอัตภาพเพราะประเทศชาติมีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ แร่ธาตุ อยู่ในสภาพที่เรียกว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ปัญหาสังคม มีไม่มาก ผู้คนมีความผูกพัน เอื้ออาทรต่อกัน แต่หลังจากประเทศพัฒนาเข้าสู่สังคมสมัยใหม่ การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแทบทุกด้าน (ธรรมรักษ์ การพิศิษฐ์, 2545)

การพัฒนาที่เน้นความเจริญทางวัตถุ และการเพิ่มรายได้ของประชาชาติทำให้เศรษฐกิจในประเทศขยายตัวอย่างรวดเร็ว บริการพื้นฐานด้านเศรษฐกิจและสังคมกระจายไปทั่วประเทศ การคมนาคมและบริการขนส่งเชื่อมต่อกันอย่างทั่วถึง ประชาชนได้รับการศึกษามากขึ้น การพัฒนาด้านสาธารณสุขได้รับความสำเร็จซึ่งทำให้อายุขัยโดยเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้น แต่การมุ่งเน้นการขยายตัวทางเศรษฐกิจและการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่งคั่งในด้านรายได้ กลับทำให้สังคมไทยมีความเป็นวัตถุนิยมมากขึ้น ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม เป็นระบบเศรษฐกิจที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้ แต่ด้วยกระบวนการขับเคลื่อนที่อาศัยการแสวงหากำไร ภายใต้กลไกตลาดและการแข่งขันเสรี ได้ส่งผลต่อสังคมให้เกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเสื่อมและทรุดโทรมลงไปเป็นลำดับ ปัญหาความเสื่อมโทรมของอากาศ ปริมาณฝุ่นละออง รวมทั้งมลภาวะทางเสียง

ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทยอย่างกว้างขวาง และขยายผลสู่วิกฤตที่บ่อนทำลายความผาสุกของสังคม

การพัฒนาที่ไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบและขาดการจัดการด้านทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งมองข้ามการพัฒนาคุณค่าของความเป็นคน ละเลยต่อภูมิปัญญาและความเป็นไทย ได้ก่อให้เกิดปัญหาด้านพฤติกรรมของคนในสังคม คือ การย่อหย่อนในศีลธรรม จริยธรรม ระเบียบ วินัย และการเอาตัวเอาเปรียบ เหล่านี้ ส่งผลให้วิถีชีวิตและค่านิยมดั้งเดิมที่ดีงามของคนไทยเริ่มจางหายไปพร้อมกับ การล่มสลายของสถาบันครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมของท้องถิ่น การเจ็บป่วยของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่โรคสมัยใหม่ (Modern diseases) เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง (กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2552) การบาดเจ็บล้มตายจากอุบัติเหตุและอุบัติเหตุที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รวมทั้งโรคสมัยใหม่อีกโรคหนึ่งซึ่งเรียกว่า โรคพร่องทางจิตวิญญาณ (spiritual deficiency) (ประเวศ วะสี, 2552) ได้ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อสภาพความเป็นอยู่และวัฒนธรรมของคนไทยซึ่งเคยเป็นวัฒนธรรมแห่งความเอื้ออาทร มีการพึ่งพาอาศัยกัน มีความกตัญญู เชื้อพ้องผู้ใหญ่ ฯลฯ ได้แปรเปลี่ยนไปสู่ความห่างไกลจากญาติพี่น้อง พ่อแม่ และต้องพึ่งพาตัวเอง และใช้ชีวิตแบบตัวใครตัวมัน

ในภาวะปัจจุบัน สุขภาพของคนไทยอยู่ในขั้นที่น่าวิตก ทั้งภัยจากโรคร้าย สิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษ การบริโภคสิ่งที่ไม่เหมาะสมเช่นเหล้า บุหรี่และสารเสพติด รวมถึงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน สะสมความเครียด ทำงานเกินกำลัง พฤติกรรมไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นเป็นประจำเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดโรค ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตมากมาย เช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคหัวใจ โรคอ้วน เป็นต้น

2. สารพิษ (Toxin) คืออะไร

สารพิษ คือสารที่ก่อให้เกิดโทษหรือมีพิษต่อร่างกาย เป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ มี 2 จำพวก ได้แก่ จำพวก ที่ 1 พิษที่ร่างกายสร้างขึ้นเอง ดังนี้

- กระบวนการเผาผลาญสารอาหารภายในร่างกาย มีออกซิเจนเป็นตัวช่วย จะเกิดออกซิเจนที่มีประจุลบ (O₂) ซึ่ง เรียกว่าอนุมูลอิสระ (free radicals)

- ปฏิกริยาเมตาโบลิซึม (Metabolism) ในเซลล์ทั่วร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ที่ร่างกายต้องขับทิ้งออกทางลมหายใจ จากการย่อยสลายโปรตีน หรือ จากผลของภาวะท้องผูก อาหารไม่ย่อย การขาดออกซิเจน เป็นต้น

- สภาพทางจิตใจและอารมณ์ในแง่ลบของบุคคล เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเกลียด ความเครียด ฯลฯ

จำพวกที่ 2 พืชที่ร่างกายได้รับเข้าไปทั้งจากการหายใจ การกิน การสัมผัส และสิ่งแวดล้อม เช่น

- มลภาวะในอากาศ ได้แก่ ไอเสียจากรถยนต์ ควันท่อพิษจากโรงงาน

- สารปนเปื้อนในอาหาร ได้แก่ สี กลิ่น รสสังเคราะห์ สารกันบูด สารกันเชื้อรา ฯลฯ ซึ่งมักจะมาจากอาหารจากโรงงานอุตสาหกรรม หรือที่เรียกว่ากลุ่มอาหารขยะ ผักผลไม้ที่เปื้อนยาฆ่าแมลง สารพิษที่เกิดจากการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

- สารเคมีในบ้านเรือน เช่น น้ำยาเคมีต่างๆ ที่ใช้ในการทำความสะอาดห้องนี้ พื้นบ้าน สารซักล้าง ยาฆ่าแมลง ฯลฯ

- อื่นๆ เช่น ยารักษาโรค (ลลิตา ชีระสิริ, 2548)

ตัวอย่างสารพิษที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ได้แก่

1. อนุมูลอิสระ (free radicals) เป็นสารพิษที่ทำลายสมดุลของร่างกาย เพราะเป็นสารซึ่งมีโมเลกุลที่มีอิเล็กตรอนพร่อง ซึ่งจะไปแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลตัวอื่นเพื่อให้ตัวเองมีอิเล็กตรอนเต็ม อิเล็กตรอนที่ถูกแย่งก็จะไปแย่งตัวอื่นมาอีกทีหนึ่ง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ต่อเนื่องกันไปไม่สิ้นสุด อนุมูลอิสระเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมเร็วกว่าปกติ เนื่องจากขณะที่อิเล็กตรอนวิ่งออกหาคู่ก็จะไปชนกับโมเลกุลของสารต่างๆ ในเซลล์ ทำให้เกิดประจุไฟฟ้าและพุ่งตรงไปทำลายเซลล์ เยื่อหุ้มเซลล์ DNA เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกายตลอดเวลา (บรรจบ ชุณหสวัติกุล, 2547)

2. โคเลสเตอรอลไม่ดี ชนิด LDL (Low Density Lipoprotein) เป็นไขมันที่สะสมบนผนังเส้นเลือดมีผลทำให้ผนังเส้นเลือดหนา แข็ง และเกิดเป็นก้อนอุดตัน หากมีการสะสมเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแข็งตัว ทำให้หลอดเลือดตีบตันและในที่สุดเกิดโรคหัวใจได้ (รีตเตอร์ส ไตเจสท์, 2550)

3. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เป็นไขมันชนิดอ้วนตัวที่เกิดจากการบริโภคคาร์โบไฮเดรต จากแป้ง น้ำตาล และการดื่มสุรามาก จนร่างกายใช้ไม่หมด ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์ พกพุนอยตามลำตัว ถ้ามีปริมาณไตรกลีเซอไรด์สูงมากๆ จะเป็นต้นเหตุให้เลือดข้น หนืด และหลอดเลือดเกิดอุดตันได้ง่าย (สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์, 2550)

4. ระดับน้ำตาลในเลือดสูง (High blood sugar levels) เนื่องจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้ไม่ดี ทำให้มีจำนวนอินซูลินน้อย จึงเป็นเหตุให้น้ำตาลเหลืออยู่ในกระแสเลือดมาก น้ำตาลจะถูกขับถ่ายออกมา

ในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน จึงเรียกโรคนี้ว่า เบาหวาน (Diabetes) หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงติดต่อกันนานๆ จะมีการคลั่งไส้ อาเจียน หายใจลำบาก หอบ ซึม หมดสติ และอาจถึงตายได้ (พันธุกรรม มลิสสุวรรณ์, 2552)

5. ภาวะทางด้านจิตใจที่เคร่งเครียดเกินไปเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ ทำให้มีผลกระทบต่อระบบประสาท และทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน (Adrenaline) และฮอร์โมนคอร์ติซอล (Cortisol) ซึ่งเป็นสารพิษ เป็นสาเหตุเกี่ยวข้องกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ภาวะจิตใจที่สร้างความเครียดแก่ร่างกาย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า (Depression) ความกังวล (anxiety) ความโกรธเกลียด พยาบาท (anger and hostility) (พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์, 2550)

ตามปกติ ถ้าร่างกายมีของเสียและมีสารพิษสะสมในปริมาณที่เป็นอันตรายถึงขั้นที่จะก่อให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ ร่างกายก็จะส่งสัญญาณเตือน

สัญญาณเตือนเมื่อมีการสะสมสารพิษในปริมาณมาก

- ร่างกายอ่อนเพลียเรื้อรังและเหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีแรง เชื่องซึม หดหู่ใจ ไม่กระปรี้กระเปร่า

- มีอาการของโรคภูมิแพ้ มักแพ้อะไรง่าย เช่น แพ้กลิ่น แพ้อากาศบ่อยๆ ฯลฯ
- ภูมิมีตำแหน่งซ้ำๆ โรคซ้ำๆ ทำให้ไม่สบายหรือเป็นหวัดได้ง่าย
- ปวดศีรษะ มึนงงบ่อยๆ หรืออาจปวดถึงขั้นเป็นไมเกรน
- มีสิวและผดผื่นขึ้น
- นอนหลับยาก หรือรู้สึกวุ่นนอนไม่พอ
- มีกลิ่นปาก หรือมีแผลในช่องปาก
- จุกเสียด แน่นท้อง ปวดท้องเป็นประจำ เนื่องจากระบบการย่อยอาหารมีปัญหา
- ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- ระบบขับถ่ายมีปัญหา ท้องผูกเป็นประจำ หรือท้องเสียง่าย เป็นริดสีดวงทวาร
- อารมณ์แปรปรวนง่าย ประสาทตึงเครียด
- มักปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่างๆ เช่น ปวดหลัง เมื่อยลำ
- ปวดตามข้อ
- อาการอื่นๆ นอกจากที่กล่าวมาข้างต้น (กานต์วี ทองพูล, 2546)

สารพิษปริมาณมากเมื่อสะสมในร่างกายเป็นเวลานานหลายปี จะรบกวนการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ และส่งผลให้ความสมดุลตามธรรมชาติของร่างกายผิดปกติ ทำให้เกิดความบกพร่องของอวัยวะต่างๆ ทำลายเนื้อเยื่อ หรืออาจไปเปลี่ยนแปลงข้อมูลทางพันธุกรรม

ภายในเซลล์ และเป็นปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค ต่างๆ อาการแสดงของโรคจากสาเหตุของสารพิษสะสมในร่างกายได้แก่โรคดังต่อไปนี้

1. อาการอ่อนเพลียเรื้อรัง มีอาการคือ อ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่กระปรี้กระเปร่า เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นต้น อาการเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะมีความผิดปกติในกระบวนการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย

2. โรคเสื่อมเรื้อรัง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถกำจัดสารพิษได้หมด ทำให้พิษมีผลต่อร่างกาย กลายเป็นโรคเสื่อมเรื้อรัง เช่น ในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน โรคอัลไซเมอร์ โรครูมาตอยด์ ในกรณีนี้หากมีอาการของโรคในระยะเริ่มต้น การล้างพิษจะช่วยให้

3. โรคที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน สารพิษที่เป็นมลภาวะรอบตัว ในน้ำ อากาศ และในอาหาร เช่น สารดีดีที (DDT) เพนตาคลอโรฟีนอล (Pentachlorophenol) และ เฮกซะคลอโรเบนซีน (Hexachlorobenzene) แนฟทาลีน (Naphthalene) จะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนเพศชาย และเตลิดริน (Dieldrin) จะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิง

4. อาการทางประสาท การสัมผัสสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นตัวทำลาย เช่น เบนซีน ทินเนอร์ จะทำให้มีอาการทางประสาท และอาการทางจิต และทำให้ตับอ่อนอักเสบได้ด้วย

5. กลุ่มอาการกิลเบิร์ต เป็นโรคทางพันธุกรรม เพราะขาดเอนไซม์ในกระบวนการกำจัดสารพิษ จึงมีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ตัวเหลือง ปวดศีรษะ มีขนมากในผู้หญิง มีเต้านมโตในผู้ชาย เป็นต้น (ปาริชาติ สักกะทำนุ, 2545)

อย่างไรก็ตาม โรคที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ไม่สามารถรักษาได้โดยการขับพิษออกจากร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว การล้างพิษเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งซึ่งอาจจะช่วยบรรเทาอาการของโรคเหล่านี้ได้

3. ดีท็อกซ์ (Detoxification)

ดีท็อกซ์ (Detox) ย่อมาจากคำในภาษาอังกฤษ Detoxification หมายถึง วิธีการหรือกระบวนการทำความสะอาดและขจัดสิ่งสกปรก ของเสีย จากอาหาร รวมทั้งสารพิษที่ตกค้างในอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ให้น้อยลงหรือหมดไป (พริตตี้ เค, 2552) นิยมเรียกสั้นๆ ว่าการล้างพิษหรือการกำจัดพิษ ตามปกติร่างกายจะสามารถขับของเสียต่าง ๆ ออกได้เองโดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งมีอวัยวะที่ทำหน้าที่ขับของเสียโดยเฉพาะเช่น ลำไส้ใหญ่ ตับ ถุงน้ำดี ไต ต่อมเหงื่อ ปอดและผิวหนัง อวัยวะแต่ละอย่าง มีวิธีการขับของเสียออกจากร่างกายแตกต่างกัน ดังนี้

3.1 การขับสารพิษทางลมหายใจ

การหายใจเข้า เป็นกระบวนการเอาออกซิเจนจากอากาศเข้าสู่ร่างกาย และขับสารพิษที่เกิดจากกระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism) ในร่างกาย คือ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (CO₂) ออกไปทั้งภายนอกเมื่อหายใจออก นอกจากนี้แล้วร่างกายสามารถขับสารพิษที่เป็นก๊าซหรือสารระเหยออกจากปอดหรือทางลมหายใจออกได้ด้วย เช่น ก๊าซแอมโมเนีย (NH₃) ซึ่งเป็นสารประกอบไนโตรเจนที่ค้างในเลือด การขับสารพิษทางลมหายใจจะมีประสิทธิภาพเมื่อมีการสูดหายใจเข้าและออกได้เต็มที่

3.2 การขับสารพิษทางไต

ไต มีหน้าที่ขับน้ำและเกลือแร่ที่ล้นเกินออกทิ้งในรูปปัสสาวะ ของเสียที่ถูกขับออกทางไต ได้แก่ สารประกอบไนโตรเจน (BUN) (blood urea nitrogen) ครีเอตินีน (Cr) เกลือที่ล้นเกิน และสารพิษที่สามารถละลายน้ำได้ การเร่งการขับสารพิษออกทางไตสามารถทำได้ โดยการดื่มน้ำให้มากขึ้นกว่าปกติ เพราะน้ำจะเป็นตัวทาละลายที่ดี

3.3 การขับสารพิษทางอุจจาระ

อาหารที่รับประทาน เมื่อผ่านการย่อยและถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กแล้ว จะเหลือเป็นกากอาหาร และผ่านไปสู่ลำไส้ใหญ่ภายใน 6-8 ชั่วโมง กากอาหารจะต้องถูกขับออกจากลำไส้ภายใน 24 ชั่วโมง หากในแต่ละวันอาหารที่รับประทานมีสารเส้นใยเพียงพอ ซึ่งมีปริมาณ 20 กรัม อุจจาระก็จะไม่คั่งค้างอยู่ในร่างกายให้เกิดสารพิษ แต่ถ้าอาหารที่กินเข้าไปไม่มีสารเส้นใยไม่เพียงพอ เมื่อลำไส้ใหญ่ดูดเอาน้ำออกจากกากอาหารแล้ว จะเหลือสิ่งที่เป็นก้อนเหนียว มีลักษณะแข็ง ยากต่อการขับทิ้ง บางครั้งจะเป็นคราบตะกอนของอุจจาระติดกับผนังลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นอาหารของแบคทีเรียตัวร้าย เช่น อีโคไล (Escherichia) คลอสทริเดียม (Clostridium) และซูโดโมแนส (Pseudomonas) สารเหล่านี้ จะสร้างสารเสียออกมาในรูปของสารที่มีกลิ่นเหม็นและอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

การขับสารพิษทางอุจจาระ ทำได้โดยมีวิธีดังต่อไปนี้

- 1) กินอาหารที่มีเส้นใยเพียงพอ
- 2) ดื่มน้ำมากๆ จะทำให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ
- 3) เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเพียงพอ เมื่อร่างกายได้เคลื่อนไหวลำไส้ก็จะเคลื่อนไหวไปด้วย
- 4) พังสัญญาณเตือนของร่างกาย เมื่อรู้สึกปวดอุจจาระหรือเมื่อดื่นนอน ควรจัดการขับถ่าย

3.4 การขับสารพิษทางผิวหนัง

ผิวหนังถือเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดในร่างกาย หน้าที่ของผิวหนังคือปกป้องอวัยวะภายในและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ ผิวหนังมีหน้าที่ควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย หากอุณหภูมิภายในร่างกายสูงขึ้น ผิวหนังจะระบายความร้อนออกทางรูเปิดของต่อมเหงื่อ ขับหยดเหงื่อพร้อมกับความร้อนออกไปนอกร่างกาย ทำให้อุณหภูมิร่างกายเย็นลง นอกจากนั้นเหงื่อยังนำสารพิษที่อยู่ในร่างกายออกไปด้วย สารพิษนั้นได้แก่ ยูเรีย (Urea) ซึ่งเป็นของเสียชนิดเดียวกับสิ่งที่ไตขับออกนอกร่างกายพร้อมกับสารเสียที่เกิดจากกระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism) ในร่างกาย บางครั้งเมื่อร่างกายมีสารพิษคั่งค้างอยู่มากก็จะมีกลิ่นตัวแรง

การขับสารพิษทางผิวหนังกระทำได้โดยการกระตุ้นการขับเหงื่อ การกระตุ้นการขับเหงื่อสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

- 1) อบอุ่น อบสมุนไพร อบชาวน้ำ แช่น้ำร้อน อาบแดด เมื่ออุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ร่างกายจะสั่งให้เลือดไปเลี้ยงผิวหนังมากขึ้น เอน้ำจากเลือดไปกลั่นเป็น เหงื่อเพื่อระบายเอาความร้อนออก สารพิษที่ถูกกำจัดออกทางเหงื่อก็จะออกไปนอกร่างกายได้มากขึ้น

- 2) กินสมุนไพรช่วยขับเหงื่อ

3.5 การขับสารพิษทางต่อมน้ำมันที่ผิวหนัง

ผิวหนังมีรูเปิดของต่อมน้ำมันใต้ผิวหนัง รูเปิดอยู่ร่วมกับรูขุมขน น้ำมันที่ออกมาทางผิวหนังจะกลายเป็นคราบเหลืองโคลที่สกปรก เซลล์ที่ตายแล้วจะถูกขับออกนอกร่างกายตามรูขุมขนนี้ การกระตุ้นการขับสารพิษทางต่อมน้ำมันที่ผิวหนังสามารถทำได้ด้วยการถูผิวหนังด้วยสารเส้นใยธรรมชาติ เช่น โยบวบ ผ่าชนหนู ฯลฯ

3.6 การกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลือง

น้ำเหลืองเป็นของเหลวใส สีค่อนข้างเหลือง แทรกอยู่รอบเซลล์ร่างกายทุกเซลล์ หน้าที่ของน้ำเหลือง คือ เป็นตัวกลางในการพาอาหารไปหล่อเลี้ยงเซลล์ร่างกาย หากในเซลล์มีปฏิกิริยาเคมีที่เกิดสารพิษ เซลล์จะปล่อยของเสียและสารพิษออกมาในน้ำเหลือง น้ำเหลืองรวบรวมสิ่งปฏิกูลที่ร่างกายไม่ต้องการเข้าสู่หัวใจ จากนั้นหัวใจจะกระจายสารพิษไปให้อวัยวะขับของเสียต่างๆ เพื่อช่วยกันลำเลียงออกไปทิ้งนอกร่างกาย

การช่วยขับของเสียออกทางน้ำเหลืองกระทำโดยวิธีการกระตุ้นการไหลของน้ำเหลืองโดยใช้แรงกดรีดน้ำเหลืองจากปลายมือ ปลายเท้า ให้ไหลขึ้นไปสู่ด้านบนของร่างกาย

3.7 การกระตุ้นการขับสารพิษของตับ

หน้าที่สำคัญของตับ คือ การดึงเอาสารพิษออกจากเลือด ทำหน้าที่ปลดพิษ ทำให้สารพิษละลายน้ำได้มากขึ้น แล้วส่งไปให้อวัยวะขับของเสียออกนอกร่างกาย เช่น ไต ท่อน้ำดี แล้วส่งออกไปตามลำไส้ในที่สุด การขับของเสียออกทางตับเพื่อให้ระบบของร่างกายสะอาดขึ้น

ทำได้ด้วยวิธีกระตุ้นให้ตับทำงานได้มากขึ้น โดยวิธีการสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ (ลลิตา ชีระสิริ, 2548)

4. พฤติกรรมและความเข้าใจความหมายของการดีท็อกซ์ (Detox) ในปัจจุบัน

ดีท็อกซ์ (Detox) ตามความหมายที่ใช้ในปัจจุบัน หมายถึง การสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำกาแฟ น้ำสะอาด หรือน้ำสมุนไพรมะนาว โดยเหตุที่เชื่อกันว่า อวัยวะภายในร่างกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งอวัยวะในระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่าย เป็นที่เริ่มต้นของปัญหาสุขภาพ เพราะสารพิษที่ปะปนมากับอาหารถูกนำเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากเกินไป สารพิษเหล่านี้ได้แก่ สารทดแทนน้ำตาล สารเติมแต่งสี สารเพิ่มรสชาติของอาหาร คลอรีนในน้ำดื่ม คาเฟอีน บุหรี่ สุรา เป็นต้น จึงมีความจำเป็นที่ร่างกายจะต้องขับสารเหล่านี้ออกโดยเร็ว

สัญญาณเตือนที่บ่งบอกว่าจะต้องทำดีท็อกซ์ (สวนล้างลำไส้)

- 1) ท้องผูกบ่อย หรือถ่ายเหลวแต่ไม่ใช่ท้องเสีย
- 2) ถ่ายผิดปกติ ถ่ายไม่เป็นเวลา
- 3) ลำไส้แปรปรวน ท้องอืดง่าย
- 4) นอนหลับยาก
- 5) อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด

วิธีดีท็อกซ์ หรือ สวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ

- 1) ดื่มน้ำกาแฟบริสุทธิ์ 2 ช้อนโต๊ะ กับน้ำธรรมดา 1 ลิตรจนเดือด แล้วทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเท่ากับอุณหภูมิของร่างกาย
- 2) ปิดวาล์วที่ปลายท่อขวดดีท็อกซ์ แล้วนำน้ำกาแฟที่อุ่นพอดีใส่ขวดดีท็อกซ์
- 3) แขนงขวดดีท็อกซ์ไว้ด้านปลายทำให้สูงจากพื้นประมาณ 120 ซม. (ถ้าแขนงสูงเกินไปความดันน้ำจะมากทำให้น้ำไหลเร็ว อาจกลืนไม่อยู่ ถ้าแขนงต่ำเกินไปจะไหลช้า)
- 4) เปิดวาล์วเพื่อให้อากาศออกจากสายยาง โดยให้น้ำกาแฟจำนวนเล็กน้อยไหลผ่านสายยาง แล้วปิดวาล์ว หลังจากนั้นให้ทาเจลหล่อลื่นที่ปลายท่อประมาณ 2 นิ้ว
- 5) นอนตะแคงขวา (สะโพกด้านขวาลงพื้น) เหยียดขาขวาให้ตรง เอาขาซ้ายก่ายบนขาขวาเหมือนท่ากอดหมอนข้าง
- 6) สอดปลายท่อที่หล่อลื่นด้วยเจลเรียบร้อยแล้วเข้าทางทวารหนัก ลึกประมาณ 2 นิ้ว เปิดวาล์วให้น้ำกาแฟไหลเข้าจนหมดขวด ปิดวาล์ว แล้วดึงท่อออกจากทวารหนัก

7) นอนหงาย เหยียดขาตรง ใช้มือนวดท้องวนจากขวาไปซ้าย (ได้ชายโครง เหนือบริเวณสะดือ) กลั้นไว้นานประมาณ 5-10 นาที แล้วลุกขึ้นถ่ายโดยไม่ต้องเบ่ง (อารีย์ วชิรmino, 2551)



รูปที่ 1 ตัวอย่างทำนอนตะแคงในการทำดีท็อกซ์

5. วิธีการล้างพิษโดยธรรมชาติบำบัด

วิธีการล้างพิษแบบธรรมชาติบำบัด มีหลายวิธีการ ดังนี้

1) การกินเพื่อล้างพิษ ได้แก่การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ โดยไม่เลือกกินเนื้อสัตว์ แบ่ง น้ำตาล มากจนเกินไป และไม่กิน อาหารที่มีสารปนเปื้อนหรือยาฆ่าแมลง

2) การอดเพื่อล้างพิษ การอดเป็นสัญญาณของคนและสัตว์ เมื่อเกิดอาการเจ็บป่วย คนหรือสัตว์จะไม่อยากกินอาหาร ฮิปโปเครติส (Hippocrates) บิดาทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้อธิบายว่า “การอด” เป็นการลดการทำงานของอวัยวะภายใน กระเพาะอาหารไม่ต้องย่อยอาหาร ลำไส้เล็กไม่ต้องดูดซึม อวัยวะภายในอื่นๆ จะทำงานน้อยลง ร่างกายได้พักและได้ซ่อมแซมส่วนที่บกพร่อง สารพิษที่มีอยู่ในร่างกายจะสลายออกมาจากเซลล์และถูกกำจัดทิ้งไป ร่างกายสะอาดขึ้น สุขภาพจะดีขึ้น

3) การฝึกสมาธิเพื่อล้างพิษ ผู้ที่ฝึกสมาธิได้ระดับหนึ่ง ร่างกายจะหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphine) หรือสารแห่งความสุขออกมา เมื่อร่างกายสงบ มีสมาธิ หัวใจจะเต้นช้าลง ลมหายใจจะยาวขึ้น เมื่อควบคุมลมหายใจได้ ปอดจะขยายตัว ร่างกายจะสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น เกิดกระบวนการเผาผลาญไขมัน ลดการอักเสบในระบบภูมิคุ้มกัน หนึ่งจิตที่เป็นสมาธิจะช่วยยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

4) การสวนลำไส้เพื่อล้างพิษ ปัจจุบันผู้คนส่วนใหญ่จะกินอาหารที่สะสมสารพิษมากขึ้น เช่น อาหารที่ขัดสี อาหารที่มีกากใยน้อย เนื้อสัตว์ ไขมัน ขนมเค้ก ไอศกรีม น้ำอัดลม อาหาร เหล่านี้ไม่มีเส้นใยที่จะช่วยการขับถ่าย จึงหมักหมมอยู่ในลำไส้เป็นเวลาหลายวัน เชื้อแบคทีเรียจะก่อให้เกิดการบูดเน่าในลำไส้ เมื่อผนังลำไส้ดูดซึมน้ำเพื่อให้อุจจาระเป็นก้อน จึงดูดซึมสารเสียเข้าไปด้วย ส่งผลให้ลำไส้ทำงานไม่ดีเพิ่มสารพิษให้ร่างกาย และกลายเป็นจุดเริ่มต้นของความเจ็บป่วย

วิธีการทำความสะอาดลำไส้ มี 2 รูปแบบ คือ

(1) การสวนลำไส้ใหญ่ระดับบนด้วยน้ำอุ่น คือการใช้ น้ำอุ่น 5 แกลลอน ทำความสะอาดตลอดลำไส้ เพื่อล้างอุจจาระที่ตกค้างและเมือกที่เป็นอาหารบูดเน่าซึ่งเกาะอยู่ตามผนังลำไส้

(2) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ระดับกลางด้วยกาแฟ วิธีนี้ทำได้ง่ายและสามารถทำเองที่บ้านได้ ประโยชน์ที่สำคัญคือ ฤทธิ์กาแฟจะซึมเข้าทางผนังลำไส้เส้นเลือดและตับ จะช่วยให้ตับทำหน้าที่กรองของเสียให้ร่างกายทำงานได้ดีขึ้น

ประโยชน์จากการล้างพิษ

จากเอกสารและประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับผู้มาเข้ารับการล้างพิษที่ชุมชนศิริระอโคก ประโยชน์ของการล้างพิษสามารถประมวลผลจากการสัมภาษณ์ผู้ที่ผ่านการล้างพิษที่ชุมชนศิริระอโคก ได้ดังนี้

- 1) ผิวพรรณนุ่มนวล เปล่งปลั่งขึ้น
- 2) หลับง่ายขึ้นและหลับสบาย
- 3) จิตใจผ่อนคลาย ไม่รู้สึกตึงเครียด
- 4) น้ำหนักลดลง
- 5) ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
- 6) อาการบวมลดลง
- 7) ภูมิต้านทานโรคแข็งแรงขึ้น
- 8) บรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ให้ทุเลา
- 9) สภาพจิตใจดีขึ้น
- 10) กระตุ้นความคิด และความจำ
- 11) มีสมาธิมากขึ้น
- 12) ร่างกายสดชื่น มีเรี่ยวแรง และกระปรี้กระเปร่า
- 13) ริวรอยแห่งวัย เกิดช้าลง
- 14) มองโลกในด้านบวกขึ้น

6. การสร้างสุขภาพตามหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. เป็นแนวความคิดของสมณะโพธิรักษ์ (ผู้นำกลุ่มปฏิบัติธรรมชาวโคก) ได้พัฒนาเรื่องสุขภาพโดยนำหลักธรรมมาเป็นแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเริ่มต้นเมื่อปี 2546 สมณะโพธิรักษ์ มีความเห็นว่าสุขภาพของคนในปัจจุบันถูกมอมเมา และเอาสารพิษมาสร้างกายมากจนสุขภาพกายและสุขภาพจิตเสีย สมณะโพธิรักษ์จึงได้ริเริ่มทำงานเรื่องสุขภาพโดยเรียกว่า “สุขภาพบุญนิยม” การทำงานสุขภาพบุญนิยมเป็นงานสร้างบุญ เพราะต้องทำงานด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความเกื้อกูลช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์โดยไม่ได้อำนาจเงินเป็นหลัก แต่คำนึงถึงชีวิต ความเจ็บป่วย และจิตใจของคนไข้เป็นสำคัญ

สุขภาพองค์รวม 8 อ. ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย เอาพิษออก อากาศ เอนกาย และอาชีวะ

1) อิทธิบาท 4 (Itthibath 4) คือการสร้างแรงบันดาลใจเพื่อเพิ่มพลังให้ตัวเอง (Empowerment) ความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีองค์ประกอบทั้ง 4 ด้านที่มีความสมดุลและเหมาะสม ซึ่งทางศาสนาพุทธเรียกว่า อิทธิบาท 4 ได้แก่ จันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

จันทะ (Satisfaction) คือความยินดี พอใจ สนใจ เห็นความสำคัญ ถ้าไม่มีความยินดีจะทำอะไรก็ไม่มีความสำเร็จเพราะจิตใจถูกบีบบังคับและมีความกดดัน

วิริยะ (Diligence) เป็นความพากเพียร ลงมือกระทำในสิ่งที่มีความตั้งใจไว้อย่างสม่ำเสมอ

จิตตะ (Attentiveness) ความเอาใจใส่ มีอุตสาหะ จิตโถมไปในเป้าหมาย

วิมังสา (Examination) การตรวจสอบ วินิจฉัยใคร่ครวญความถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

อิทธิบาท 4 เป็นหลักธรรมทางศาสนาพุทธที่นำพาสู่ความสำเร็จ ผู้ต้องการจะมีสุขภาพดีแต่ไม่มีอิทธิบาทที่จะศึกษาเรียนรู้และปรับปรุงความเคยชินของตัวเอง ความต้องการเหล่านั้นก็ไม่บรรลุผล (สมณะโพธิรักษ์, 2547)

2) อารมณ์ (Attitude) เป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพและส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของคนในปัจจุบัน การต้องเผชิญกับปัญหามากมายรอบตัวที่เกินความสามารถในการปรับตัวของร่างกายได้ จะมีผลให้เกิดความแปรปรวนทางด้านอารมณ์ เกิดความทุกข์ใจ เครียด ซึมเศร้า เสียใจ หงุดหงิด รำคาญ วิตกกังวล ห่อเหี่ยว หดหู่ น้อยใจ แค้นใจ โกรธ ผูกใจเจ็บ พยาบาท ฯลฯ ล้วนเป็นอารมณ์ในด้านลบที่ทำให้สุขภาพทรุดโทรม และเจ็บไข้ได้ป่วย เมื่อสะสมเป็นระยะเวลายาวนานจะเป็นต้นเหตุของโรคแห่งความเสื่อมทั้งหลาย อารมณ์มีผลต่อสุขภาพดังนี้

(1) อารมณ์โกรธ จะส่งผลต่อร่างกายที่บริเวณ ตับ และถุงน้ำดีมากกว่าอวัยวะอื่นๆ หากมีอาการโกรธเป็นประจำตับและถุงน้ำดีจะเสื่อมสภาพเร็วกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อตับเสื่อมสภาพของครีมาทั้งร่างกายจะเสียสมดุลตามไปด้วย เพราะตับเป็นอวัยวะที่สำคัญในการผลิตเอ็นไซม์สำหรับย่อยอาหารและทำลายสารพิษ

(2) อารมณ์เศร้าโศกเสียใจ มีผลต่อ ปอด และลำไส้ใหญ่ หากเศร้าโศกเสียใจเป็นประจำจะส่งผลต่อการทำงานของปอดและลำไส้ใหญ่คือประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

(3) อารมณ์วิตกกังวล กลุ้มใจ มีผลต่อกระเพาะอาหารและม้าม เมื่อมีอาการเครียดจะทำให้กรดในกระเพาะอาหารหลั่ง ออกมามาก ทำให้เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

(4) อารมณ์กลัว ประหม่า ไม่มั่นใจ มีผลต่อไตและกระเพาะปัสสาวะ คือ ทำให้ควบคุมปัสสาวะไม่ดีเท่าเดิม ดังมีสำนวนที่พูดกันว่า “กลัวจนฉี่ราด” นั่นเพราะการทำงานของไตและกระเพาะปัสสาวะถูกทำให้ผิดปกติไปจากอารมณ์ปกติ

(5) อารมณ์ดีใจมาก ตื่นเต้น มีผลต่อหัวใจและลำไส้เล็ก ทำให้ทำงานไม่สมบูรณ์ ดังมีสำนวนที่พูดกันว่า “ดีใจจนช็อก” หัวใจอาจหยุดเต้นได้ฉับพลันถ้าเกิดอารมณ์ตื่นเต้นมากเกินไป (มานพ ประภาษานนท์, 2551)

จิตใจหรืออารมณ์ที่เป็นแง่บวก ร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนตัวดีกลุ่มเอนโดรฟิน (Endorphin) มีผลทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และระบบโลหิตในร่างกายไหลเวียนคล่อง ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรง เมื่อภูมิคุ้มกันแข็งแรงก็จะคุ้มกันและดูแลระบบอื่นๆ ให้ทำงานได้อย่างเป็นปกติ ส่วนจิตใจหรืออารมณ์ที่เป็นแง่ลบ เช่น อารมณ์เครียด ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายอ่อนแอลง

3) อาหาร (Diet) อาหารมีความสัมพันธ์กับร่างกายและมีผลในการกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิต การก่อรูปวัฒนธรรมของสังคมและบุคคล อาหารที่ดีย่อมสร้างความสุขแก่สังคมและบุคคลทั้งในทางกายและทางใจ ดังที่ฮิปปોકเรติส (Hippocrates) ปราชญ์ของวงการแพทย์ปัจจุบัน กล่าวไว้เมื่อ 2 พันกว่าปีมาแล้วว่า “เราจะใช้อาหารเป็นยา” (วิจิตร บุญยะโหดะ, 2537) นั่นเป็นหลักใหญ่ของการรักษาด้วยวิถีธรรมชาติ และป้องกันไม่ให้มีโรคได้เป็นอย่างดี

อาหารที่ก่อให้เกิดโทษต่อร่างกาย

(1) อาหารไขมันสูงมีผลต่อหลอดเลือดแดง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างถาวรของหลอดเลือด และเพิ่มโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจเฉียบพลันได้ (จินตนา คำชู, 2545.)

(2) เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์มีสารเคมีที่เป็นพิษ เนื่องจากสัตว์ที่มีชีวิตจะผลิตของเสียอยู่ตลอดเวลา เมื่อสัตว์ใกล้จะตายเพราะถูกฆ่า จะมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีอย่างมาก

สารพิษต่างๆ เช่น ฮอโมนอะดรีนาลิน และกรดยูริก ซึ่งถูกขับออกมาเมื่อสัตว์เกิดความกลัว จิต หรือได้รับความเจ็บปวดอย่างรุนแรง จะกระจายไปทั่วร่างของสัตว์และตกค้างอยู่ตามเส้นเลือดและเนื้อเยื่อ ในทันทีที่สัตว์เสียชีวิต ร่างกายของสัตว์จะมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปอย่างมากมาย โปรตีนในตัวของมันจะเป็นก้อน พร้อมกับปล่อยเอนไซม์ที่มีพิษออกมา ทำให้เนื้อสัตว์มีการเน่าเสียอย่างรวดเร็ว (ชมรมชีวิต, 2550.)

(3) เหล้า ผลิตมาจากแอลกอฮอล์ชนิดเอทานอล ไม่มีความจำเป็นต่อร่างกาย เพราะไม่มีกระบวนการทางชีวเคมีใดๆ ในร่างกายที่ต้องการแอลกอฮอล์ไปใช้งาน การดื่มสุรา เป็นเหตุที่ทำให้เกิดโรค และมีผลต่อการทำลายอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น

- สมองถูกทำลาย ความจำเสื่อม นอนไม่หลับ
- หลอดเลือดหัวใจตีบ
- กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้มีเลือดออก และขาดสารอาหาร
- ตับถูกทำลาย เกิดโรคตับแข็ง ตีช้ำน ท้องมาน
- ทารกในครรภ์พิการ สมองผิดปกติ
- การไหลเวียนผิดปกติ มีอาการชาปลายมือ ปลายเท้า หรือมีอาการบวม

(สถาบันวิทยุภารักษ์, <http://www.thanyarak.go.th/thai/index.>)

4) การออกกำลังกาย (Exercise) การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำ เป็นหนึ่งในหลายๆ วิธีที่จะทำให้สุขภาพดีทั้งกายและใจ ผลของการออกกำลังกายต่อการส่งเสริมสุขภาพ คือ

(1) ช่วยลดความอ้วน ในขณะที่ออกกำลังกายร่างกายต้องใช้พลังงานซึ่งได้มาจากการเผาผลาญไขมันที่สะสมไว้ หากร่างกายใช้พลังงานไปครบ 7,700 แคลอรี น้ำหนักตัวจะลดลงไป 1 กิโลกรัม ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้พลังงาน 7,700 แคลอรีในคราวเดียว สามารถสะสมทีละเล็กทีละน้อยได้ การออกกำลังกายเป็นการลดไขมัน ในขณะที่เดียวกัน ก็เพิ่มกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้นน้ำหนักอาจลดลงไม่มากนัก เพราะน้ำหนักของไขมันกลายเป็นน้ำหนักกล้ามเนื้อแทน

(2) กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และช่วยป้องกันอาการปวดข้อ ปวดหลัง ปวดเอว ฯลฯ เพราะกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

(3) รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้รูปร่างกระชับได้สัดส่วนขึ้น หากต้องการลดเฉพาะจุด ก็สามารถลดได้ด้วยการบริหารร่างกาย

(4) อาการของโรคต่างๆ ดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดไขมันตัวร้ายในเลือด และช่วยเพิ่ม HDL ซึ่งเป็นไขมันที่ดีที่ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบและอุดตันได้ ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรืออัตราการเต้นของหัวใจจะช้าลง

ช่วยให้หัวใจทำงานเบาขึ้น การออกกำลังกายช่วยลดความรุนแรงของโรคหรืออาการหลายๆ อย่างได้ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

(5) ช่วยชะลอความแก่ การออกกำลังกายเป็นยาอายุวัฒนะที่ดีอย่างหนึ่ง เพราะช่วยให้ระบบการไหลเวียนเลือดและการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ เป็นปกติ ทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยชะลอความเสื่อมถอยของร่างกาย

(6) ระบบขับถ่ายของเสียดีขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นทางเหงื่อ ปัสสาวะ หรืออุจจาระ

(7) สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่หักโหมมากเกินไป จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การหลั่งฮอร์โมนดีขึ้น จึงทำให้สมรรถภาพทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง

(8) นอนหลับดี คนที่เครียด คิดมาก วิตกกังวล นอนไม่หลับ หากได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้หายเครียด ความจำดี และทำให้นอนหลับสนิท

(9) จิตใจเบิกบานแจ่มใส การออกกำลังกายเป็นการคลายเครียดที่ดี ทำให้จิตใจร่าเริง ยิ่งเป็นกีฬาที่ชื่นชอบหรือมีเพื่อน จะยิ่งสนุกสนานกับการออกกำลังกาย (ผู้จัดการ, 2549.)

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

(1) จะต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหว ยืดหด

(2) จะต้องค่อยเป็นค่อยไป แล้วจึงเพิ่มปริมาณทีละน้อย เพิ่มระยะเวลาให้นานเข้า และเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับจนร่างกายอยู่ตัว ออกกำลังติดต่อกันได้เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20-30 นาที หรือมากกว่านั้นก็ยิ่งดี แต่ระวังอย่าให้เกิดกำลังของตน

(3) จะต้องออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

(4) ในขณะที่ออกกำลังกายนี้ ห้ามคิดเรื่องการทำงาน ต้องปล่อยจิตใจว่างๆ เฉยๆ วิธีการนี้เป็นการพักจิต ทำสมาธิ จะได้ประโยชน์อย่างมาก (เจก ธนะสิริ, 2541)

ในบรรดาปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่องค์การอนามัยโลกคำนวณว่าได้สร้างความเสียหายมากมายคร่าชีวิตคนทั่วโลกถึงปีละ 1.9 ล้านคน ก็คือ ขาดการออกกำลังกาย (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2548) ดังนั้นการสร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จึงเป็นอีกหนึ่งวิธีการที่บุคคลทั่วๆ ไป จะสามารถปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพได้

5) การพักผ่อนนอนหลับ (เอนกาย) (Relaxation)

ประโยชน์ของการนอน คือ การได้พักผ่อน เมื่อร่างกายหลับสนิทหรือหลับลึกไปได้ประมาณ 60-90 นาที ฮอรโมนจากต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) จะหลั่งเข้ากระแสเลือดไปยังตับ ตับจะหลั่งสาร ไอจีเอฟ-1 (Insulin Like Growth Factor - 1) ออกไปทั่วร่างกาย ทำให้เซลล์ทั่วร่างกายกระปรี้กระเปร่า ส่งผลให้ร่างกายแข็งแรงต้านทานโรคและอายุยืน ฮอรโมนนี้

เรียกว่า Growth Hormone หรือ Human Growth Hormone = HGH จำเป็นมากสำหรับทารก และเด็ก เพราะจะทำให้ระบบพัฒนาการเป็นปกติ ทารกและเด็กจึงจำเป็นต้องนอนหลับมาก ๆ ฮอรโมนนี้จะหลั่งน้อยลงและหยุดหลั่งเมื่ออายุมากขึ้น ส่งผลให้อวัยวะในร่างกายเข้าสู่การเสื่อมถอย คือ โรคชรา (ัญญลักษณ์ เหล็กพิมาย, 2547.)

ผลของการนอนหลับไม่เพียงพอ ส่งผลต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ดังนี้

(1) ระบบการย่อยอาหาร มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อง่าย อาหารย่อยไม่ดี ทำให้ อุจจาระหยาบ

(2) ระบบปัสสาวะ ถ้านอนไม่ดึก ประมาณ 3-4 ทุ่ม พอตื่นเข้าห้องน้ำจะปัสสาวะ ครั้งเดียว แต่ถ้านอนดึก ประมาณตีหนึ่ง กลางดึกจะต้องลุกเข้าห้องน้ำบ่อยครั้ง เพราะ กล้ามเนื้อข้างในจะบีบคั้นเอาพลังงานออกมาใช้จึงต้องใช้น้ำมาก มีผลให้ปัสสาวะบ่อย ทำให้เกลือแร่ที่อยู่ในร่างกายถูกขับออกมาพร้อมกับปัสสาวะ หากกลั้นปัสสาวะจะทำให้ซึมกลับ เข้าเส้นเลือด ทำให้น้ำเหลืองเสีย จากนั้นจะไปอยู่ที่ขาหนีบ บางคนไม่กลั้นปัสสาวะแต่ดื่มน้ำน้อยทำให้ลำไส้บีบตัวไม่ไหว จะอ่อนเพลีย ทำให้กรดยูเรียเข้มข้น พอกลั้นปัสสาวะบ่อยๆ จะทำให้ปัสสาวะไม่หมด

(3) ระบบเหงื่อ ถ้าเหงื่อไม่ออกจะทำให้ความร้อนภายในร่างกายระบายออกไม่ได้ ทำให้อึดอัด เป็นโรคผิวหนัง สิว ผื่น ฯลฯ คนนอนดึกเป็นประจำเหงื่อจะไม่ออก เพราะของเสียจะถูกขับออกทางปัสสาวะแทน ทำให้ไตทำงานหนัก

(4) ระบบหายใจ ร่างกายจะใช้ออกซิเจนเพื่อแลกเปลี่ยนให้เป็นเม็ดเลือดแดงซึ่ง ต้องมีความชื้น ถ้าความชื้นไม่เพียงพอร่างกายจะอึดอัด ถ้าหากอากาศแห้งจะเอาความชื้นในตัวไปทำให้ปอดทำงานไม่สะดวก (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2548.)

สมองและร่างกายใช้เวลาช่วงนอนหลับในการบำรุงซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ที่สึกหรอ เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงานวันรุ่งขึ้น การนอนหลับที่เพียงพอจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่ดี

6) การเอาพิษออก (Detoxification)

สารพิษ (Toxin) คือสารที่ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางเคมีหรือเกิดการเปลี่ยนแปลง สภาพทางเคมีในร่างกายก่อให้เกิดเป็นพิษขึ้น ซึ่งสารพิษส่วนใหญ่จะทำให้เกิดความอึดอัด รำคาญใจ (กานต์รวี ทองพูล, 2546) สารพิษแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ

(1) สารพิษที่เกิดทางด้านร่างกาย (Body poison) แบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด

1.1 สารพิษจากภายในร่างกาย (Internal poison) ความไม่สมดุลของร่างกายซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับพิษภัยภายนอกที่ร่างกายรับเข้ามา เช่น อาหาร น้ำ สิ่งเสียด

ก่อให้เกิดความเป็นกรด เป็นด่างผสมกันในกระเพาะอาหาร มีผลทำให้ระบบการย่อยอาหาร เป็นไปด้วยความลำบาก อาหารไม่ย่อย เกิดการหมักเน่า เกิดกรด แก๊สและลมในกระเพาะอาหาร เป็นต้น

1.2 สารพิษที่เกิดจากภายนอกร่างกาย (External poison) คือ สารพิษที่เกิดจากปัจจัยภายนอก เช่น จุลินทรีย์จำพวกเชื้อโรคต่างๆ ที่อยู่รอบตัว แบคทีเรีย ไวรัส เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะปล่อยสารพิษออกมา ทำให้ร่างกายอ่อนแอและเกิดการเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นได้

(2) สารพิษที่เกิดมาจากจิตใจ คือ สารพิษที่ถูกหลั่งออกมาจากแรงกดดันในร่างกาย เช่น มาจากแรงบีบคั้นทางสังคม ทำให้เกิดความเครียด ความกลัว ความโกรธ ความไม่สบายใจ ความกังวลและหวาดวิตกต่าง ๆ นานา โดยเฉพาะความเครียดเป็นสาเหตุสำคัญทำให้ต่อมอะดรีนาลินหลั่งสารพิษออกมา สารพิษส่วนใหญ่จะมีสารอินนทรีนเคมีปนเปื้อนโดยรับมาจากอาหาร ร่วมกับร่างกายมีกรดมากเกินไป จึงเข้าไปทำปฏิกิริยาการเผาไหม้กับออกซิเจนเกิดตะกอนตกค้างเผาไหม้ไม่หมดกลายเป็นอนุมูลอิสระ (กรรณิณี เปล่งข้า, 2542)

สารพิษที่สะสมในร่างกายแต่ละวันจะถูกทำลายโดยอวัยวะที่มีหน้าที่กำจัดของเสีย 5 อวัยวะดังนี้

- (1) ทางผิวหนัง โดยขับของเสียออกทั้งในรูปแบบของเหงื่อทางรูขุมขน
- (2) ระบบลำไส้ ของเสียคืออุจจาระซึ่งถูกขับออกทั้งผ่านทางลำไส้ใหญ่
- (3) ไต เป็นอวัยวะฟอกเลือดที่สำคัญ
- (4) ตับ เป็นอวัยวะที่กรองสารพิษทั้งหมดที่อยู่ในร่างกาย
- (5) ปอด เป็นอวัยวะที่ขับของเสียโดยกระบวนการหายใจออก นำก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และคาร์บอนมอนนอกไซด์ออกทิ้ง

การรับสารพิษเข้าไปในร่างกายด้วยปริมาณที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของอวัยวะภายในทั้งระบบ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่เกิดจากสารพิษสะสม ทำให้ต้องแสวงหาวิธีการจัดการกำจัดสารพิษออกสู่ภายนอกให้เร็วที่สุด

7) อากาศ (Breathing)

1 ใน 5 ของแร่ธาตุสำคัญที่ทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้คือ ออกซิเจน ประโยชน์ของออกซิเจนคือ เป็นแหล่งพลังงานให้กับเซลล์สิ่งมีชีวิต หากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง เช่น บริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ดื่มสุรา อาศัยอยู่ในห้องที่แออัดมีสารพิษและไม่ได้ออกกำลังกาย จะส่งผลต่อเซลล์ในร่างกาย คือ จะถูกกีดกันไม่ให้ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอและส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง เช่น มีผลกระทบต่อระบบการย่อย การผลิตสารเคมีในร่างกาย เพราะออกซิเจนจะถูก

ดูดซึมโดยฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) เพื่อเอาเข้าไปเก็บไว้ในเม็ดเลือด แล้วค่อย ๆ เคลื่อนย้ายไปยังทุก ๆ เซลล์ของร่างกาย ภาวะสมดุลทางฟิสิกส์กับเคมีในของเหลวที่อยู่ในระดับเซลล์ของร่างกายขึ้นอยู่กับจำนวนออกซิเจนในเม็ดเลือดที่มีอย่างเพียงพอ หากขาดออกซิเจน จะเป็นสาเหตุทำให้ร่างกายเกิดการไม่สบาย ไม่กระฉับกระเฉง เมื่อยล้า (นุไซต์ คอปเปอร์เรชั่น)

การหายใจที่ถูกรวียจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะช่วยให้ได้รับออกซิเจนอย่างเพียงพอ ช่วยเพิ่มให้เลือดเป็นด่าง มาตรฐานความเป็นกรดเป็นด่างในเลือด PH ระหว่าง 7.2 - 7.4

8) การประกอบอาชีพ (Vocation)

พื้นฐานสำคัญของชีวิตคือ การหาเลี้ยงตนเองและครอบครัวโดยการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอาชีพ การเลือกประกอบอาชีพที่ดีในทางพุทธศาสนาเรียกว่า สัมมาอาชีพ ซึ่งเป็นการประกอบอาชีพที่ไม่เบียดเบียนตัวเอง ไม่ทำให้ตัวเองเสียสุขภาพ ไม่ทำให้ตัวเองตกต่ำ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีโอกาสได้พัฒนาตัวเอง ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม (ธรรมทัศน์สมาคม, 2535) สร้างความปลอดภัยให้แก่ชีวิตตัวเองและผู้อื่น ไม่เป็นการไปส่งเสริมให้ผู้อื่นกระทำความผิด พระพุทธเจ้าบัญญัติอาชีพที่ไม่ควรทำเรียกว่า มิจฉานนิชชา 5 ได้แก่ การค้าขายอาวุธ ค้าขายสัตว์ การค้าขายเนื้อสัตว์ การค้าขายน้ำเมา การค้าขายยาพิษ

พระพุทธเจ้าได้ทรงกำหนด อาชีวะไว้ 5 ระดับ เพื่อให้พุทธบริษัทได้ใช้ปัญญาพิจารณา แยกแยะงานที่เรียกว่า ไมดี ไม่ถูก ไม่ควร และงานที่ดีกว่า เหมาะควรกว่า โดยพิจารณาข้อมูลจากผลของงานว่า จะก่อความเสียหาย ความทุกข์มากน้อยเท่าใด การงานที่ดีควรหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังต่อไปนี้ คือ การโกง การล่อลวง การตลบตะแลง การมอมบ่น ในทางที่ผิด การเอาลากับต่อลากับ

7. การส่งเสริมสุขภาพที่ชุมชนศรัทธาอโศก

ชุมชนศรัทธาอโศกเป็นชุมชนทวนกระแสสังคม เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มคนที่มีอุดมการณ์ ความศรัทธา ความเชื่อที่คล้ายคลึงกัน มีศรัทธาในคำสอนของพุทธศาสนา โดยใช้หลักพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อขัดเกลาและลดละกิเลส และมุ่งสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา คือ การหลุดพ้น หรือนิพพาน สมาชิกของชุมชนมีจิตชวนชวย หมั่นศึกษาหาความรู้ ทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม เพื่อรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกและเกิดปัญญาที่จะอยู่เหนืออิทธิพลของการเปลี่ยนแปลง หรือไม่ตกเป็นเหยื่อของระบบต่างๆ เช่น ระบบทุนนิยม และเพื่อร่วมกันพัฒนาสาธารณูปโภคที่เป็นความต้องการพื้นฐานของชุมชนในรูปแบบ สาธารณโภคีที่เรียกว่า “ระบบบุญนิยม” ชาวชุมชนศรัทธาอโศกเชื่อมั่นในระบบวัฒนธรรมบุญนิยมที่ตน

ดำรงชีวิตอยู่ว่าจะก่อให้เกิดผลดีต่อจิตวิญญาณ และได้นำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปผสมผสาน บูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตของชาวอโศก (ชุมชนวัฒนธรรมศรีระอโศก, 2552)

การดูแลสุขภาพชุมชนใช้หลักของสุขภาพบุญนิยมในรูปแบบการดำเนินชีวิตปกติประจำวันอย่างเป็นองค์รวม คือ เน้นการป้องกันโรคมามากกว่าการรักษา เน้นการปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจ เน้นสิ่งแวดล้อมที่ดี รับประทานอาหารที่สะอาด อาหารที่ปราศจากสารพิษและพืชผักที่ปลูกเองหรือขึ้นตามธรรมชาติ เน้นการออกกำลังกายด้วยการทำงาน เน้นการทำจิตใจให้สงบและไม่เครียด ใช้แนวธรรมชาติบำบัดและการแพทย์ทางเลือกในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ พยายามพึ่งตนเองด้วยการใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นและใช้เทคนิควิธีการที่ชุมชนสามารถดำเนินการเองได้อย่างเรียบง่ายโดยพยายามลดภาระของรัฐลดการใช้จ่ายแผนปัจจุบันให้ได้มากที่สุด แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันถ่ายทอดวิถีชีวิตการพึ่งพาตนเองสู่ลูกหลานของชาวชุมชนและคนรอบข้าง รวมทั้งสังคมรอบกว้างและผู้ที่มีสัมผัสกับชุมชนแห่งนี้ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ, 2542)

การอบรมการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.

การดำเนินโครงการฟื้นฟูสุขภาพได้เริ่มต้นดำเนินงานมาตั้งแต่ พ.ศ. 2549 และได้อบรมตามโครงการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2554) ในกระบวนการอบรมได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งองค์ความรู้ บุคลากร กระบวนการอบรม สถานที่และสิ่งแวดล้อมพร้อมทั้งการอธิบายองค์ความรู้เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสร้างพฤติกรรมใหม่ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของชีวิตด้วยการใช้

หลัก 8 อ. เป็นวิถีชีวิตประจำวัน การเข้ารับการฟื้นฟูสุขภาพที่ชุมชนศรีระอโศก นับเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อการสร้างสุขภาพ และปรับสมดุลชีวิตด้วยวิธีการล้างพิษอวัยวะที่สำคัญ 4 อวัยวะ คือ

- อวัยวะที่ 1 การล้างสารพิษจากลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่
- อวัยวะที่ 2 การล้างสารพิษจากตับ
- อวัยวะที่ 3 การล้างสารพิษจากถุงน้ำดี
- อวัยวะที่ 4 การล้างสารพิษจากไต

วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1) เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและเพิ่มความตระหนักในการให้ความสำคัญในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ
- 2) เพื่อส่งเสริมหลักการสร้างสุขภาพตามหลักสุขภาพองค์รวม

- 3) เพื่อเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านสุขภาพระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกันและวิทยากรที่ได้รับเชิญมาบรรยาย
- 4) เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้ชีวิตแนวส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม
- 5) เพื่อลดความรุนแรงของโรคต่างๆ ด้วยการปลดปล่อยสารพิษที่สะสมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คุณลักษณะของผู้เข้ารับการอบรม

- 1) ผู้เข้าอบรมจะเป็นบุคลากรภายในชุมชนชาวไทก และเปิดโอกาสให้แก่บุคคลภายนอกที่สนใจการดูแลสุขภาพทั่วไป มีจิตใจพร้อมในการเรียนรู้และต่อสู้กับความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างเข้ารับการอบรม
- 2) ผู้เข้าอบรมจะต้องไม่เป็นโรคภัยแรง ดังต่อไปนี้ เช่น โรคหัวใจ โรคไต ความดันสูงหรือต่ำ โรคที่เกี่ยวกับการติดเชื้อเช่น วัณโรค และโรคอื่นๆ ที่ผู้ป่วยมีอาการของโรคอยู่ในระยะรุนแรง
- 3) ผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ และมีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมในการฝึกฝนและเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพ ทั้งภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี
- 4) ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้าร่วมปฏิบัติตามกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าฟังวิทยากรบรรยายในประเด็นความรู้ต่างๆ การสร้างจิตอาสาในกิจกรรมระหว่างอบรม
- 5) ผู้เข้ารับการอบรมต้องให้ความร่วมมือปฏิบัติตามโปรแกรมต่างๆ และเชื่อฟังผู้ดูแลการอบรมอย่างเคร่งครัด แจ้งให้ผู้ดูแลทราบเมื่อเกิดปัญหาในระหว่างการอบรม

การเตรียมตัวเพื่อเข้ารับการอบรม

- 1) การเตรียมร่างกายให้พร้อม คือ สภาพร่างกายไม่เหนื่อยล้า หรือเจ็บป่วยรุนแรง
- 2) ควรลดปริมาณการบริโภคอาหารก่อนจะเข้ารับการอบรมเพื่อปรับสภาพร่างกายไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันและให้ร่างกายมีเวลาในการปรับสมดุลโดยเฉพาะบริเวณที่เกี่ยวข้องกับช่องท้อง
- 3) ควรงดเว้นการบริโภคอาหารที่มีสภาพเป็นกรดมาก เช่น เนื้อสัตว์ อาหารที่ผ่านการทอด ขนมหวาน อาหารจำพวกหมัก ดอง เป็นต้น

หมายเหตุ

- 1) การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันในเรื่องการกินอาหาร จะทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อร่างกายในทางลบ เช่น จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นไข้ เป็นต้น

ตารางที่ 1 ตารางกิจกรรมการอบรมโครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพ
องค์รวม 8 อ.

การเตรียมความพร้อม	
เวลา	รายละเอียด
13.00-16.00 น.	เข้าที่พัก ลงทะเบียน กรอกรายข้อมูลสุขภาพ วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
16.00-17.00 น.	รับประทานอาหาร
17.00-18.00 น.	พักผ่อน
18.00-19.00 น.	ปฐมนิเทศ
วันที่ 1,2 และ 3	
เวลา	รายละเอียด
04.30-05.00 น.	ตื่นนอน
05.00-06.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างน้อย 20 รอบสนาม พร้อมกับบ่ม น้ำมันมะพร้าวประมาณ 15-20 นาทีแล้วบันทึก จากนั้นสวนล้าง ลำไส้ 1 ครั้ง
06.00-06.30 น.	ดื่มน้ำข้าวงอกและน้ำสมุนไพรมะนาว 5 แก้ว
06.30-09.00 น.	แช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมะนาว 30 นาที
09.00-09.15 น.	ดื่มน้ำสมุนไพรมะนาว 1 แก้ว
09.15-12.00 น.	การบรรยายภาคทฤษฎี/ ตรวจสุขภาพ และจัดสมุดสุขภาพ (รายการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
12.00-12.15 น.	ดื่มน้ำสมุนไพรมะนาว 1 แก้ว
13.00-15.00 น.	ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ (รายการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
15.00-15.15 น.	ดื่มน้ำขมิ้น 1 แก้ว
15.15-16.30 น.	การสร้างจิตอาสา/ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ (รายการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
16.30-18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย และสวนล้างลำไส้ 1 ครั้ง
18.00-20.00 น.	สุขภาพทางจิตวิญญาณโดยท่านสมณะ

ตารางที่ 1 (ต่อ) ตารางกิจกรรมการอบรมโครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพ
องค์รวม 8 อ.

เวลา	รายละเอียด
20.00 น.	พักผ่อน
หมายเหตุ	ในระหว่างวันควรดื่มน้ำชาวกัลลงงอก น้ำสมุนไพรชนิดต่างๆที่จัดไว้ให้ เมื่อรู้สึกหิว หรืออ่อนเพลีย
วันที่ 4	
เวลา	รายละเอียด
04.30-05.00 น.	ตื่นนอน
05.00-06.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างน้อย 20 รอบสนาม พร้อมอมน้ำมะพร้าว
06.00-06.30 น.	ดื่มน้ำชาวกัลลงงอก ดื่มน้ำสมุนไพร 5 แก้ว
06.30-09.00 น.	แช่เท้า 30 นาที
09.00-10.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
10.00-12.00 น.	ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ
12.00-12.15 น.	ดื่มน้ำมะละกอดิบ 1 แก้ว เพื่อช่วยในการขับน้ำ
13.00-13.15 น.	ดื่มน้ำมะพร้าว 1-2 ลูก/น้ำสับปะรด/น้ำผลไม้อื่นๆ ตามฤดูกาล
16.40-18.00 น.	ดื่มน้ำผสมน้ำเอ็นไซม์ 2 ซ้อนโต๊ะ จากนั้นสวนล้างลำไส้ 2 รอบ (จะถ่ายเป็นน้ำ)
18.00-18.15 น.	ดื่มน้ำละลายแมกนีเซียมซัลเฟต (Magnesium Sulfate) (MgSO4) จำนวน 1 ซ้อนชา ครั้งที่ 1
18.15-20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
20.00-20.15 น.	ดื่มน้ำละลายแมกนีเซียมซัลเฟต (Magnesium Sulfate) (MgSO4) จำนวน 1 ซ้อนชา ครั้งที่ 2
18.15-22.00 น.	ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ
22.00-22.15 น.	ดื่มน้ำมันมะกอกผสมน้ำมะนาว 300 ซี.ซี.
22.15 น.	พักผ่อนด้วยการนอนตะแคงขวาหรือนอนหงาย

ตารางที่ 1 (ต่อ) ตารางกิจกรรมการอบรมโครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพ
องค์รวม 8 อ.

วันที่ 5	
เวลา	รายละเอียด
05.30	ตื่นนอน
06.00-06.30	ออกกำลังกายเบา ๆ ตามพลังกำลึง พร้อมอมน้ำมันมะพร้าว 15-20 นาที
06.30-07.00	ดื่มน้ำข้าวกล้องงอก น้ำสมุนไพรมะนาว 5 แก้ว
07.00-09.00	แช่เท้า 30 นาที
09.00-10.30	พักผ่อน
10.30-11.00	สวนล้างลำไส้ด้วยน้ำต่าง
11.00-12.00	รับประทานอาหารชนิดอ่อน ย่อยง่าย เช่น ผักลวก ผลไม้ วิธีรับประทาน เคี้ยวให้ละเอียด รับประทานอาหารช้าๆ ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยๆ
12.00-13.00	สรุปการเข้ารับการอบรม และแนะนำแนวทางในการปฏิบัติตัวเพื่อ สร้างสมดุล ในการใช้ชีวิตให้มีสุขภาพที่ยืนยาว
13.00-14.00	ปิดการอบรม

หมายเหตุ หลังจากจบสิ้นการอบรมแล้ว ต้องไปทำการสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟตอนเช้า และ
น้ำเปล่าตอนเย็นติดต่อกัน 7 วัน

อาการข้างเคียงในขณะล้างพิษ

ในระหว่างการจัดสารพิษออกจากร่างกาย เป็นธรรมดาที่จะพบอาการข้างเคียง
เกิดขึ้น อาการข้างเคียงที่ปรากฏออกมาให้ตัวเองรับรู้ได้นั้นเกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายมีการ
เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น อาการข้างเคียงที่มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ได้แก่

1) อาการหน้ามืด เป็นลม เนื่องจากการเปลี่ยนอาหาร และถูกควบคุมปริมาณการ
กิน ย่อมทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนไป เป็นอาการที่เกิดขึ้นและเห็นได้ชัดเจนมาก

วิธีการแก้ไข พยายามอยู่ในที่โล่ง อากาศถ่ายเทดี ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำ
ผลไม้ 1 แก้ว จะสามารถบรรเทาอาการได้

2) อาการปวดศีรษะ จะมีอาการมากในช่วง 1-3 วันแรก โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มกาแฟ
เป็นประจำจะปวดศีรษะมาก

วิธีการแก้ไข ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็น เช็ดแล้ววางประคบไว้บนหน้าผากทิ้งไว้สักครู่ อาการปวดจะทุเลา และหายในที่สุด

3) อาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้

วิธีการแก้ไข ให้ดื่มน้ำขิงร้อนๆ ล้างหน้าให้รู้สึกสดชื่น นอนพักผ่อนในที่มืด อากาศถ่ายเท

นอกจากอาการที่กล่าวมา 3 อาการนี้แล้ว ยังจะมีการข้างเคียงอื่นๆ เกิดขึ้นด้วย อาการข้างเคียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะแสดงให้เห็นถึงความเจ็บป่วยที่เคยเกิดขึ้นในอดีตได้อย่างไร อย่างหนึ่ง บางโรคจะปรากฏอาการมากขึ้นกว่าเดิม เช่น ไมเกรน จะมีอาการปวดศีรษะมากกว่าเดิม เมื่อร่างกายสามารถปรับระดับความสมดุลได้ อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นจะหายไป เป็นในช่วง 3 วันแรกเท่านั้น จากนั้นร่างกายก็จะเริ่มเป็นปกติ (ชุมชนศีรษะคอ, 2550)

8. บทสรุป

การล้างพิษด้วยวิธีการต่างๆ ที่กล่าวไว้เบื้องต้น เป็นวิถีทางธรรมชาติบำบัด ที่ได้รับการสนับสนุนและปฏิบัติมานานหลายร้อยปี ได้รับความนิยมในคริสต์ทศวรรษที่ 19 นิยมกันมานานในสหรัฐและยุโรป เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการรับประทานอาหารส่วนใหญ่จะเน้นประเภทเนื้อสัตว์ การล้างพิษได้เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทยภายหลังการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการพัฒนาประเทศสู่วิถีชีวิตสมัยใหม่ตามการพัฒนาอย่างประเทศอุตสาหกรรม โดยรับเอาวัฒนธรรมการบริโภคแบบชาวตะวันตก ผลจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้สุขภาพของคนไทยเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมมากขึ้น ปรากฏการณ์ความเจ็บป่วยที่เปลี่ยนไป ทำให้คนบางกลุ่มต้องแสวงหาทางออกเพื่อรักษาสุขภาพและป้องกันโรค การล้างพิษเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มคนผู้รักสุขภาพ แม้จะมีบางคนที่ไม่ชอบหรือมองว่าการล้างพิษก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย แต่ในกลุ่มของผู้รักสุขภาพกลับมองว่าการล้างพิษ เป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เป็นการแพทย์ทางเลือกที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพได้

ที่ผ่านมาเรื่องของสุขภาพเป็นระบบต้งรับ ผู้คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจเรื่องสุขภาพเสีย (ill health) โดยให้ความสนใจเรื่องสุขภาพดี (good health) น้อยมาก ทรัพยากรทั้งภาครัฐและเอกชนถูกทุ่มไปในการสร้างโรงพยาบาล แต่ใช้น้อยมากในการสร้างสุขภาพดี ทำให้ระบบสุขภาพไทยเป็นระบบต้งรับ คือรอให้เจ็บป่วยแล้วค่อยมารักษา การส่งเสริมสุขภาพที่ชุมชนศีรษะคอ เป็นมิติใหม่ในการทำงานสาธารณสุข ที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ซึ่งต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพดี และมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพ โดยส่งเสริมให้ชุมชนมีการพัฒนาศักยภาพการพึ่งตนเองในด้านสุขภาพ การสร้างทางเลือกเพื่อจัดการปัญหาทางสุขภาพที่หลากหลาย เช่น การนำภูมิปัญญาทางแพทย์แผนไทย

การแพทย์พื้นบ้าน พร้อมกับเปิดรับแนวการรักษาทางเลือกจากหลายประเทศ มาประยุกต์ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิตคนไทย ส่งเสริมชุมชนให้เข้มแข็งและพึ่งตนเองในการดูแลสุขภาพ การสนับสนุนนโยบายกระทรวงสาธารณสุขเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งชุมชนได้อบรมการสร้างสุขภาพด้วยหลักของสุขภาพองค์รวม 8 อ. ประกอบด้วย อิทธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ (เอนกาย) เอาพิษออก อากาศ และอาชีพ ชาวชุมชนศิระะอโศกและผู้ที่มาเข้ารับการฟื้นฟูสุขภาพที่ชุมชนศิระะอโศก ได้นำหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. ไปปฏิบัติเพื่อบรรลุสู่เป้าหมายของคำว่าสุขภาพดี ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก คือการสร้างชีวิตให้มีสุขภาพะอย่างยั่งยืน สมดุล ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ (ปัญญา)

การส่งเสริมสุขภาพในสังคมปัจจุบัน เป็นปัญหาที่ต้องมองมิติสุขภาพให้เป็นองค์รวม สุขภาพคือความเป็นองค์รวม เป็นเรื่องขององค์ประกอบทุกส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตทั้งเรื่องเศรษฐกิจ จิตใจ ครอบครัว ชุมชน สังคม วัฒนธรรม การเมือง สิ่งแวดล้อม การศึกษา ฯลฯ การส่งเสริมสุขภาพต้องทำแบบบูรณาการพร้อมกันทุกส่วน ประชาชนต้องพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความคิด เพื่อนำไปสู่การสร้างความสุขของชีวิต และมีความสุขภาวะที่สมบูรณ์

เอกสารอ้างอิง

กรรติน์ เป็ล่งข้า. 2542. **ทฤษฎีการบำบัดมะเร็งของนายแพทย์แม็กซ์ เกอร์สัน**

(Max Gerson). กรุงเทพฯ: ฟออภัย.

กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. 2552.

แนวทางการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง ความ ดัน หัวใจและหลอดเลือด. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง.

กานต์รวี ทองพล. 2546. **ล้างพิษ.** กรุงเทพฯ: สายรุ้งกิจ.

โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ. **พลวัตรสุขภาพกับการพึ่งตนเอง.** งานวิจัยทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการสภาวิจัยแห่งชาติ ประจำปี 2542 และ 2543.

จินตนา คำชู. 2545. **ภัยร้ายของอาหารไขมันสูง.** <http://www.school.net.th/>.

1 ตุลาคม 2550.

เจน ธาระสิริ. 2541. **การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต.** กรุงเทพฯ: ป. สัมพันธ์พาณิชย์.

ชมรมชีวจิต. **มะเร็งกับการกินเนื้อสัตว์.** <http://www.geocities.com/>. 1 ตุลาคม 2550

ชุมชนวัฒนธรรมศิระะอโศก. 2552. วิถีวัฒนธรรมบุญนิยมสู่ความสำเร็จ ความเข้มแข็ง ความยั่งยืน ของศิระะอโศก

. ____ . 2550. เอกสารโครงการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.

ณ ชุมชนสิริระอโศก.

ธรรมทัศน์สมาคม. 2535. หัวใจยอดนักธรรมและของดีจากพระไตรปิฎก. กรุงเทพฯ:
ฟ้าอภัย.

ธรรมรักษ์ การพิศิษฐ์. 2545. แผนพัฒนาประเทศ, สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน.
กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.

ัญญลักษณ์ เหล็กพิมาย. 2547. การนอนหลับกับสุขภาพ. สำนัก

บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยบูรพา.

http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=659 .

1 ตุลาคม 2550.

นุไซร์ คอเปอร์เรชั่น. 2545. ประโยชน์ของออกซิเจน.

<http://www.gmwebsite.com/Website/index>.

13 พฤษภาคม 2551.

ผู้จัดการ. 2549. ความเสียหายที่เกิดขึ้นกับคนนอนตึก.

<http://www.samunpai.com/>. 1 ตุลาคม 2550.

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล. 2547. ล้างพิษรักษาโรค อุดเพื่อสุขภาพ.

กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์รวมธรรม.

ประเวศ วะสี. 2552. จิตวิญญาณในสังคมไทย.

<http://www.dhamma4u.com/>. 30 ธันวาคม 2553.

ปาริชาติ สักกะท่าน. 2545. ทฤษฎีใหม่ ดีที่ออกซ์และเปิดปิดยืน

เพื่ออายุยืนยาว. กรุงเทพฯ: รวมธรรม.

พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. 2550. **Detox solutions 14** แผนล้างพิษ

เพื่อชีวิตสุขภาพดี. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.

พรดี ดี. 2552. ล้างพิษเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ไพลินบุ๊คเน็ต.

พนัธรี มะลิสุวรรณ. 2552. เบาหวาน รู้ทันป้องกันได้. กรุงเทพฯ: อิมเมจิมีเดีย.

มานพ ประภาษานนท์. 2551. แข็งแรงอายุเกิน 100 ด้วยวิธี

รักษาสุขภาพแบบองค์รวม. นนทบุรี: ชบา

พับลิชชิงเวิร์กส์.

รีดเดอร์ส ไดเจสท์. 2550. ลดคอเลสเตอรอลใน 12 สัปดาห์.

กรุงเทพฯ: รีดเดอร์ส ไดเจสท์.

ลลิตา ธีระสิริ. 2548. **ล้างพิษ 10 วัน** ตำรับบัว. กรุงเทพฯ: รวมทรงคน.

วิจิตร บุญยะโหดระ. 2537. **อาหารอายุวัฒนะ**. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

สถาบันธัญญารักษ์. 2548. **ฤทธิ์ของสุราต่อสุขภาพและผลกระทบจากการดื่มสุรา**.

<http://www.thanyarak.go.th/thai/index>. 15 กุมภาพันธ์ 2554.

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. 2550. **โรคภัยแห่งการพอกพูนสะสม**. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.

สมณะโพธิรักษ์. 2547. **อิทธิบาท 4**. กรุงเทพฯ: ฟ้ามุข.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2548. **ออกกำลังกายเป็นยาวิเศษ**.

กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. 2554. **โทษของ การนอนดึก**.

<http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/20529>.

วันที่ 17 กุมภาพันธ์ 2554.

อารีย์ วชิรมโน. 2551. **รู้วิธีดีที่ออกซ์**. กรุงเทพฯ: ฟ้ามุข.