

คม·สด·ลึก

ปีที่ 12 ฉบับที่ 4171 วันศุกร์ที่ 22 มีนาคม พ.ศ. 2556 หน้า 22

‘กินอยู่’ ให้สวยสมส่วน (1)



ตามทฤษฎีการแพทย์แผนไทย ร่างกายมนุษย์ จะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุขัย แบ่งเป็น 3 ช่วงวัย คือ ปรุภวัยอายุ 0-16 ปี มัชฌิมวัยอายุ 16-32 ปี และ ปัจฉิมวัยอายุ 32 ปีขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับการแพทย์แผนปัจจุบันที่ยอมรับว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เริ่มเสื่อมเมื่ออายุเกิน 30 ปี

ทางการแพทย์แผนไทยต้องการให้คนเราไม่ประมาท หันกลับมาดูแลสุขภาพเสียตั้งแต่ช่วงเข้าสู่ปัจฉิมวัย คือ เริ่มตั้งแต่ 32 ปีขึ้นไป โดยการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีทั้งในเรื่องของการรับประทานอาหารที่เหมาะสม การออกกำลังกาย การมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง การพักผ่อนที่เพียงพอ การวางจิตวางใจในการอยู่ในสังคมอย่างเป็นปกติสุข ไปจนถึงการทำจิตใจให้สงบผ่อนคลาย หลีกเลียงพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง สิ่งเหล่านี้จะเป็นทุนความแข็งแรงให้ร่างกายยามเข้าสู่วัยชรา

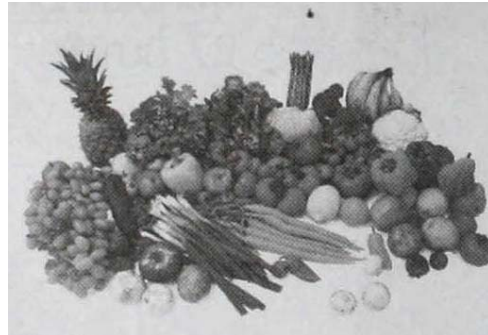
เนื่องจากร่างกาย ชีวิตและจิตใจของแต่ละคนล้วนแตกต่างกันไป เราจึงต้องหาและเลือกวิถีในการดูแลสุขภาพที่เหมาะสมกับตัวเรา ซึ่งการกินเพื่อการแก้ไขจุดอ่อน เป็นแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งการกิน

การออกกำลังกายที่เหมาะสม การพักผ่อนที่เพียงพอ สำหรับผู้ที่มักประสบกับปัญหาเรื่องน้ำหนักตัวเกินหนักหนอยก็อ้วน

การกินเพื่อการแก้ไขจุดอ่อน ในการรักษารูปร่างให้สมส่วนของบุคคลในธาตุต่างๆ แบ่งได้เป็น 3 ประเภทหลัก

1. ผู้ที่มีลักษณะเจ้าเรือนเป็นปิตตะ ซึ่งเกิดจากการรวมกันของธาตุไฟกับธาตุน้ำ จะมีลักษณะรูปร่างสูงปานกลาง กล้ามเนื้อเจริญปานกลาง ผิวนุ่ม อุ่น ผสมละเอียด บาง ผมหงอกล้านก่อนวัย ปิตตะมีคุณสมบัติ ร้อน, ทะลุ ทะลวง, เหลว, สว่าง, เบา สัมพันธ์กับการมองเห็นและดวงตา ทำให้เกิดความร้อนและการเปลี่ยนสภาพ ซึ่งอาการเจ็บป่วยที่พบได้บ่อยๆ คือ ไข้ อาการอักเสบร้อนแดงที่ผิวหนัง ดิฉะอืด เจ็บคอ มีแผลในกระเพาะอาหาร เหนือมาก ท้องเสีย เลือดออก อายุกอาหาร

ดังนั้นการทำให้เย็นจึงเป็นการรักษาโรคและอาการของกลุ่มปิตตะเป็นอันดับแรก โดยจะใช้สมุนไพร



ขม ฝาด หวาน ซึ่งมีคุณสมบัติเย็น นอกจากนี้พื้นฐานของปิตตะ คือ ไฟ และน้ำ น้ำอาจลดไฟย่อยอาหารทำให้เกิดอาการเมื่ออาหาร ลื่นเหลือ บัสสาวะ อุจจาระสีเหลือง ลมหายใจเหม็น ปากมีรสขม เปรี๊ยะ

จึงสามารถใช้สมุนไพรสดเพื่อเพิ่มไฟย่อยอาหาร แต่ต้องใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่น ๆ เพราะรสเผ็ดทำให้ปิตตะรุนแรงขึ้น หรือใช้สมุนไพรขม โดยอาศัยคุณสมบัติแห่งของรสขมเพื่อเพิ่มไฟย่อยอาหาร แต่ไม่ทำให้ปิตตะรุนแรงขึ้น การลดน้ำก็เป็นอีกแนวทางหนึ่ง โดยการใช้สมุนไพรขับปัสสาวะหรือระบาย

การทำความสะอาดลำไส้ เป็นการชำระและล้างเมือกมันในลำไส้ เพื่อให้ลำไส้สามารถดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น ถ้าลำไส้ดูดซึมสารอาหารได้ดีขึ้น ทำให้สารอาหารเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย การรับประทานอาหารก็จะลดลงด้วย ยาที่ใช้ เช่น ดริฟลา มะขามแขก

ขุมเห็ดเทศ

อาหาร ควรรับประทานอาหารโดยเน้นที่รสหวาน ขม ฝาด อาหารที่ไม่ผ่านการปรุง เช่น ผักสด ข้าวที่ไม่ผ่านการขัดสี ผักใบเขียว เช่น ผักบุ้ง กระน้ำ ตำลึง ควรหลีกเลี่ยง อาหารที่ปรุงรสจัดรส(เผ็ด เปรี๊ยะ เค็ม) ผักที่มีรสร้อนและเปรี๊ยะ เช่น หน่อไม้ กุยช่าย มะเขือเทศ อาหารมัน ของทอด (ในน้ำมัน)

น้ำสมุนไพร แนะนำให้ดื่มชากำแพงเจ็ดชั้น (สามารถรับประทานได้ทั้ง 3 ธาตุ ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลในเลือด ช่วยระบาย ขับถ่ายของเสีย ขับลม) หลีกเลียงการดื่มกาแฟ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์

(ต่อด้านหลัง)

ยาสมุนไพร แนะนำให้ใช้ยาหอมเทพจิตร บอระเพ็ด พริกไทยดำ หัวหมู

การออกกำลังกาย ไม่ควรเล่นกีฬากลางแจ้ง หรือ กีฬาที่หนักหน่วง ควรออกกำลังกายเบาๆ ในที่เย็นสบาย เช่น ว่ายน้ำ การฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจให้เกิดการ ผ่อนคลาย

หลักการดำเนินชีวิตของชาวปีศาจ ควรหลีกเลี่ยง การสัมผัสหรือใกล้ชิดกับความร้อนหรือสิ่งที่ร้อน เช่น

‘กินอย่างไรให้ผอม’

ศูนย์การเรียนรู้การดูแลสุขภาพภาคประชาชน ด้านการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร ซึ่งจะรวบรวม เรื่องราวและกิจกรรมดีๆ ตลอดเดือนมีนาคม 2556 นี้ อาทิ เมนูสมุนไพรช่วยไดเอท น้ำสมุนไพรยังดื่ม ยิ่งดีกับตัวคุณ กินอย่างไรให้ผอม และเทคนิคการ ออกกำลังกายชนิดเดียวก็เพียว

ผู้ที่สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดและลงทะเบียนได้ที่ โทร. 0-3721-1088 ต่อ 3333 หรือ 08-7582-0597

อากาศ สถานที่และสิ่งแวดล้อมที่มีความร้อน อยู่ในที่มีอากาศเย็น สดชื่น อากาศดี มีลมพัดผ่าน พยายาม สัมผัสกับธรรมชาติที่ร่มรื่นโดยเฉพาะที่มีต้นไม้ เช่น ไร่ ไร่ สวน ป่า ฝึกหายใจออกยาวๆ เจริญเมตตาภาวนาทั้ง แก่ตัวเองและชีวิตอื่นๆ เรียนรู้ที่จะมองเห็นและยอมรับ ในความเป็นจริงว่าไม่มีสรรพสิ่งใดในชีวิตที่จะสมบูรณ์ พร้อมเสมอไป เพื่อที่จะปล่อยวางความยึดถือหรือขุน เเคืองใจในสิ่งที่ไม่เป็นไปตามความต้องการของตัวเอง

ภญ. ดร. สุภากรณ์ ปิติพร
หัวหน้ากลุ่มงานเภสัชกรรม
โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร