

การรักษาโรคโดยวิธีธรรมชาติบำบัด

มีโอกาสไปเสถียรธรรมสถาน ในวันนั้นแม่ชีคันสนีย์ ได้เชิญคุณหมอ Jacob ซึ่งเป็นหมอประเทศอินเดีย ที่รักษาโรคต่างๆ โดยวิธีธรรมชาติบำบัด มาบรรยายให้เราฟัง ซึ่งคุณหมอมิ่เรื่องที่น่าสนใจหลายเรื่อง ทำให้เราอยากมาแบ่งปันให้เพื่อนๆ ฟังบ้าง(อาจจะจำได้ไม่หมดนะค่ะ)

ประวัติ Dr. Jacob Vadakkanchery N.D.

Dr. Jacob เป็นคุณหมอในประเทศอินเดีย เป็นเจ้าของโรงพยาบาลธรรมชาติบำบัดอยู่ 3 แห่ง ซึ่งคุณหมอจะเน้นการรักษาให้กับคนยากจนประมาณ 80% คุณหมอเป็นนักต่อต้าน, นักอนุรักษนิยม, นักพูด (อันดับหนึ่งในรัฐคาน (ถ้าจำชื่อรัฐไม่ผิดนะ)) ฯลฯ คุณหมอใช้วิธีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดกับตัวเองมาประมาณ 30 ปี ปัจจุบันคุณหมอแข็งแรงมาก ผู้แนะนำบอกว่า “คุณหมอสามารถว่ายน้ำข้ามแม่น้ำเจ้าพระยา ไป-กลับ ภายใน 15 นาทีได้”

คุณหมอเล่าให้ฟังว่า คนเราส่วนใหญ่ มักนิยมกินยาพิษในรูปแบบต่างๆ ดังนี้ 1. ยารักษาโรค (ยาพาราเซตามอล, ยาทิปฟี, ฯลฯ) 2. อาหารเสริม และ 3. อาหารที่ไม่มีประโยชน์ เช่น McDonald, KFC, Pizza ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักและเป็นบ่อเกิดโรคต่างๆ

คุณหมอบอกว่าร่างกายเราเป็นสิ่งที่วิเศษมาก มันสามารถเปลี่ยนแปลงอาหารที่เรากินเข้าไปให้กลายเป็นสารอาหารต่างๆ เพื่อนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป และมีวิธีการกำจัดของเสียในร่างกาย ออกไป 5 ทางคือ 1. ทางลมหายใจ 2. ทางเหงื่อ 3. ทางปัสสาวะ 4. ทางอุจจาระ และ 5. ทางประจำเดือน แล้วร่างกายเรายังมีความวิเศษอีกอย่างคือ หากเรามีของเสียมาก ร่างกายจะกำจัดโดยแสดงออกในรูปแบบต่างๆ เช่น การเป็นหวัด คือ ร่างกายเราจะมีน้ำมูกมาชะล้างเชื้อโรคบริเวณเยื่อจมูก แต่คนเราส่วนใหญ่ เมื่อมีอาการเหล่านี้ ก็มักจะกินยา เพื่อรักษาอาการโรคเหล่านี้ ซึ่งความจริงเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ทำให้ร่างกายเราไม่สามารถกำจัดเชื้อโรคต่างๆ ได้ ทำให้โรคยังคงอยู่ในร่างกายเราต่อไป

คุณหมอบอกว่าคนเราส่วนใหญ่ เวลาที่เราปวดหัว เราก็จะกินยาพารา 1 เม็ด แล้วกินน้ำตาม แต่วิธีการของคุณหมอจะแตกต่างจากคนทั่วไป คือคุณหมอจะใช้ยาพารา 2 เม็ด มาบดให้ละเอียดแล้วคลุกกับข้าว แล้วไปตั้งที่ห้องครัว 2 - 3 วัน เมื่อกลับมาดูอีกครั้ง คุณหมอจะพบหนูดายประมาณ 10 - 15 ตัว นี่แสดงว่า ยาพาราเซตามอลเป็นยาม่าหนูชนิดหนึ่ง และเมื่อเราเป็นไข้ เรากินยาพาราเซตามอล แสดงว่าเราได้กินยาพิษเข้าไปในร่างกายด้วย

ยาพิษอีกตัวหนึ่งที่คุณหมอกำชับหนักหนากับพวกเราที่นั่งฟังอยู่ก็คือ น้ำตาลทรายขาว ที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน คุณหมอกถามพวกเราว่า เคยรู้หรือเปล่าน้ำตาลทรายขาว มาจากไหน? ทุกคนก็ตอบว่ามาจาก “อ้อย” ซึ่งคุณหมอบอกว่า “ใช่” แต่ก่อนที่มันจะเป็นน้ำตาลทรายขาว ผู้ผลิตได้นำอ้อยที่มีประโยชน์ ไปใช้ในขบวนการผลิตเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เรียบร้อยแล้ว นำน้ำตาลส่วนที่เหลือซึ่งมีสีดำและไม่มีประโยชน์ ไปผ่านมาฟอกสี จนกลายเป็นน้ำตาลทรายขาวที่เรากินอยู่ทุกวัน น้ำตาลทรายขาวนี้จะเข้าไปทำร้ายร่างกายเรา ตั้งแต่ลำคอ ผ่านไปกระเพาะ ลำไส้ ดังนั้นคุณหมोजึงอยากให้เราทุกคนเลิกกินน้ำตาลทรายขาว และหันมากินน้ำตาลทรายแดง ซึ่งมีประโยชน์มากกว่า

การรักษาโรคโดยวิธีธรรมชาติบำบัด

คุณหมอ ถามพวกเราอีกว่า เราเคยใช้ยาสีฟัน หรือเปล่า พวกเราก็บอกว่า “เคย” คุณหมอบอกว่า ยาสีฟัน ก็เป็นสารซักฟอก เช่นเดียวกับสบู่ที่เราใช้อาบน้ำนั่นแหละ เพราะเมื่อเราแปรงฟัน จะมีเศษของ ยาสีฟันตกลงไปอยู่ในท้องของเรา อาจทำให้เรามีปัญหาอาจเป็นโรคกระเพาะได้ คุณหมอบอกว่าคุณ หมอใช้ไบมะม่วงหรือผงสมุนไพร ในการแปรงฟัน คุณหมอก็ใช้แปรงสีฟันธรรมชาติที่พระเจ้าประทาน ให้มาแล้ว (นั่นก็คือไม้ซี้ของคุณหมองัย) คุณหมอแปรงฟันด้วยวิธีนี้มานาน 28 ปี แล้ว ฟันของคุณหมอ ยังขาวและแข็งแรงอยู่เลยนะ

มีผู้ฟังถาม คุณหมอว่า “เราควรจะบริโภคนมวัวหรือเปล่า” คุณหมอบอกว่า “แล้วเราเป็นลูกวัวหรือ เปล่าละ ที่ต้องกินนมแม่ (แม่วัว) ถ้าไม่ใช่ เราก็ไม่ควรกิน นมอยู่อย่างเดียวกับที่เรากินได้ คือ นมของแม่ เราเอง ซึ่งเป็นนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเราจริงๆ นอกนั้นนมอื่นๆ นั้น ไม่มีประโยชน์สำหรับร่างกาย เราเลย” คนฟังก็ถามต่อว่า “แล้วเราจะกินนมอะไรได้บ้าง หรือเปล่า กินนมแพะ ได้ไหมคะ” คุณหมอ บอกว่า “แล้วเราเป็นลูกแพะหรือเปล่าละ ถึงจะไปกินนมแพะนะ ถ้าไม่ใช่ก็ไม่ควรกิน แต่ถ้าจะให้เปรียบเทียบระหว่างนมวัวและนมแพะ นมแพะจะมีคุณค่าสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเรามากกว่า นมวัวนะ” และมีผู้ฟังถามเรื่องโยเกิร์ต (เราจำรายละเอียดไม่ค่อยได้เท่าไร) คุณหมอบอกว่ากินได้บ้าง แต่ไม่ควรจะบ่อยๆ เพราะมันก็ไม่มีความจำเป็นและไม่ดีอย่างที่เราคิดไว้นะคะ

การรักษาแบบธรรมชาติบำบัดของคุณหมอ สามารถรักษาโรคได้หลายๆ โรค เช่น โรคผิวหนัง ภูมิแพ้ต่างๆ โรคกระเพาะบางชนิด โรคไมเกรน ฯลฯ มีบางโรคที่รักษาให้หายขาด และมีบางโรคที่ช่วยให้ ทุเลาลงได้มาก หากใครสนใจติดต่อ เสถียรธรรมสถาน พี่สมบุรณ์ 08-4115-1114 ได้นะคะ เค้าจะมี การจัดอบรมการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดในเดือนนี้และเดือนหน้าตามจังหวัดต่างๆ หรือขอคำ ปรึกษาได้นะคะ

วิธีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด

สิ่งที่ควรรู้อีกก่อน

1. การตากแดด ควรเป็นแสงแดดช่วงเวลาก่อน 9 โมงเช้าและหลัง 4 โมงเย็น
2. น้ำมะพร้าว คือ น้ำมะพร้าวสดแต่ไม่ต้องทานเนื้อ (ไม่ใช่มะพร้าวเผา) และต้องเป็นมะพร้าวที่ยังมี เปลือกสีเขียว เนื่องจากยังไม่ผ่านมาใช้สารฟอกเปลือกให้เป็นสีขาว
3. กินผลไม้สด (ไม่ควรแช่ตู้เย็น) คือ การกินผลไม้ 2 ชนิด โดยให้มีรสชาติเดียวกัน เช่น รสชาติหวาน เหมือนกันทั้ง 2 อย่าง หรือเปรี้ยวทั้ง 2 อย่าง
4. นำหยวกกล้วย คือการนำหยวกกล้วยที่ผ่านการมีผลมาแล้ว นำมาสับและปั่นแล้วคั้นน้ำออกมา
5. การออกกำลังกายที่ดี คือ การเดิน การว่ายน้ำ และการเล่นโยคะ

ช่วงเวลาที่เหมาะสม คือ ก่อน 8 โมงเช้า และ 5 โมงเย็น ถึง 1 ทุ่ม และควรทำทุกวัน

การรักษาโรคโดยวิธีธรรมชาติบำบัด

การดำรงชีวิตประจำวัน

1. ตื่นนอนก่อนพระอาทิตย์ขึ้น หรือตื่นนอนก่อน 6 โมงเช้า
2. ต้มน้ำมะพร้าวหรือน้ำผึ้ง
3. ไปนั่งถ่าย และแปรงฟันด้วยมือกับใบมะม่วงหรือผงสมุนไพร นวดเหงือกและฟัน ประมาณ 10 นาที
4. ชโลมน้ำมันงาหรือผงถั่วเขียว (แทนสบู่) ที่ศีรษะ หน้าและร่างกาย หลังจากนั้น ให้นวดศีรษะ นวดหน้า (เป็นการนวดเป็นนวดขึ้น เพื่อให้หน้าตาเต่งตึง) นวดร่างกาย เช่น นวดท้อง และนวดหัวใจ พร้อมทั้งพูดคุยกับอวัยวะของตัวเอง ประมาณ 15 - 20 นาที แล้วนวดฝ่าเท้าประมาณ 15 - 20 นาที รอให้น้ำมันซึมเข้าผิวประมาณ 15 - 20 นาทีแล้วค่อยล้างออก
5. กินอาหารเข้าประมาณ 8 โมง ควรเป็นผักหรือผลไม้
6. เวลาเที่ยง 12.00 น. ให้นานอาหารมื้อหลัก
7. เวลา 6 โมงเย็น ให้นหยุดกิจกรรมให้น้อยลง
8. อาหารเย็นควรเป็นผักและผลไม้ หรือน้ำผลไม้หรือน้ำมะพร้าว
9. ให้นอนประมาณ 4 ทุ่ม เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่จะทำให้เราหลับง่ายที่สุด หากเลยเวลานี้ ร่างกายเราจะดึงพลังงาน แล้วทำให้เรานอนหลับยากขึ้น

การรับประทานอาหารที่ดี คือ

ให้นานผลไม้ 2 มื้อ คือ มื้อเช้าและมื้อเย็น
ทานอาหารหลัก 1 มื้อ คือ มื้อเที่ยง

วิธีการรักษาโรคแบบต่างๆ โดยวิธีธรรมชาติบำบัด

โรคปวดท้องประจำเดือน

วิธีการรักษา วันแรกให้กินน้ำมะพร้าวและผลไม้ กินไปประมาณ 3 - 4 วัน ประมาณ 3 เดือน จะหายปวดท้องและดีต่อการคลอด

โรคปวดหัว

วิธีการรักษา ให้อาบน้ำเปล่าราดหัว ประมาณ 5 นาที

โรคสิว

วิธีการรักษา ไม่ให้กินขนมปังเบเกอรี่ กินของทอด กินพวกน้ำมัน กินอาหารเผ็ด กินแป้งขัดสี กินน้ำตาลทรายขาว ควรกินแต่ผัก ผลไม้ และน้ำมะพร้าว

โรคปวดเมื่อย

วิธีการรักษา ให้อาบน้ำเป็ยกมาคลุมบริเวณที่ปวดเมื่อย ประมาณ 1 ชม. (ไม่ให้เกินนี้)

ผู้มีสุขภาพเรื้อรัง

วิธีการรักษา 1. ให้น้ำขมิ้นชงดื่มตอน 6 โมงเช้าประมาณ 1 เดือน หรือให้น้ำขมิ้นชงดื่มสัปดาห์ได้
2. ให้น้ำขมิ้นชงดื่มวันละ 1 ชม. ทั้ง เช้า 0.30 ชม. และเย็น 0.30 ชม.

การรักษาโรคโดยวิธีธรรมชาติบำบัด

โรคผิวหนัง

วิธีรักษา ใส่เสื้อผ้าที่ทำด้วยผ้าฝ้ายและไปตากแดด วันละ 2 ชม. เช้าและเย็น

โรคหัวใจ

วิธีรักษา ให้กินเจ และกินผลไม้ตอนเย็น ประมาณ 3 เดือน และไปตากแดดเช้า 1 ชม. และเย็น 1 ชม. กินน้ำเปล่า น้ำมะพร้าว น้ำผึ้ง หรือน้ำผลไม้ต่างๆ

โรคไมเกรน

วิธีรักษา ใช้น้ำราดศีรษะวันละ 5 ครั้งๆ ละ 5 นาที และกินผลไม้ทั้งวัน 3 มื้อ ประมาณ 1 - 2 วัน

คนสายตาสั้นหรือยาว

วิธีรักษา ให้บริหารสายตาด้วยการกรอกลูกตา

1. จากบนลงล่าง
2. จากขวาไปซ้าย
3. บนขวาไปเฉียงล่างซ้าย
4. บนซ้ายไปเฉียงล่างขวา
5. บน ซ้าย ล่าง ขวา
6. บน ขวา ล่าง ซ้าย

แล้วใช้น้ำมะพร้าวหยอดตา รวมทั้งให้มองพระอาทิตย์ตอน 7 โมง และตอน 6 โมงเย็น และไม่ให้กินอาหารเย็น และให้กินผลไม้ ผัก และน้ำมะพร้าว ประมาณ 2 อาทิตย์ อาการจะดีขึ้น

โรคเหน็บชา

วิธีรักษา ไปนั่งตากแดด เช้าเย็น และกินเจ

โรคเบาหวาน

วิธีรักษา กินผักสด 1 - 2 เดือน และหลังจากนั้น หากอยากกินน้ำผลไม้ก็ได้

ความดันโลหิตสูง

วิธีรักษา เอนน้ำราดศีรษะ 5 ครั้งและกินผลไม้

โรคสะเก็ดเงิน

วิธีรักษา กินผลไม้ 2 - 3 เดือนและตากแดด

โรคคอเรสเตอรอล

วิธีรักษา กินผักและผลไม้

โรคกระเพาะ

วิธีรักษา กินผักและผลไม้

การรักษาโรคโดยวิธีธรรมชาติบำบัด

โรคหวัด

วิธีการรักษา กินแต่ผลไม้

ท้องเสีย

วิธีการรักษา กินน้ำผลไม้และน้ำมะพร้าว และพักผ่อนเยอะๆ

โรคนอนไม่หลับ

วิธีการรักษา ก่อนนอนให้ราดหัว ประมาณ 10 นาที

การเตรียมตัวตั้งครรรภ์และการคลอดให้ราบรื่น

1. ให้กินผลไม้ 2 มื้อและอาหารเจ 1 มื้อ
 2. การตากแดด (เช้า-เย็น)
 3. รักษาจิตใจ ให้มีความสุข
- จะช่วยให้เด็กแข็งแรง และไม่ปวดท้องตอนคลอด
(คุณหมอให้คนไข้ของคุณหมอในประเทศอินเดียทำอย่างนี้นะคะ)

การล้างสารพิษในผักและผลไม้

ใช้น้ำผสมเกลือเล็กน้อย แช่ผักและผลไม้ทิ้งไว้ ประมาณ 1 ชม.