

## การแพทย์แบบองค์รวม (Holistic Medicine)

### การดูแลสุขภาพประจำวัน เพื่อรักษาโรคและฟื้นฟูร่างกายให้แข็งแรง

#### 1. อาหาร

- ดื่มน้ำจืดอย่างน้อย 2-3 แก้ว ระหว่างวันดื่มน้ำให้มากอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร เพราะการดื่มน้ำน้อย เป็นสาเหตุแห่งโรคภัยไข้เจ็บที่เกิดขึ้น
- น้ำจืดที่มีคุณภาพ คือ น้ำแร่ธรรมชาติจากแหล่งกำเนิดภูเขาสูง
- ดื่มน้ำผลไม้สดแบบแยกกากออก เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 300 - 500 ซีซี สำหรับผู้ป่วย เช่น มะเขือเทศ, แครอท, ส้ม, แอปเปิ้ล, สับปะรด อื่นๆ โดยไม่ผสมน้ำตาล ( ไม่ใช้น้ำผลไม้กล่องแบบสำเร็จรูป )
- ดื่มน้ำจากเมล็ดธัญพืช เช่น น้ำจากข้าวกล้อง ข้าวเจ้า จมูกข้าวสาลี ลูกบัว ลูกเดือย งา หรือเมล็ดธัญพืชต่างๆ เป็นประจำ
- กินผลไม้ที่มีไฟเบอร์สูงก่อนอาหารเช้า เช่น แอปเปิ้ล เพื่อช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้ดีขึ้น
- กินผลไม้สดชนิดต่างๆ เป็นประจำทุกวัน ก่อนหรือหลังอาหารทุกมื้อ
- กินกล้วยน้ำว้าเป็นประจำ
- กินอาหารให้ถูกหลักโภชนาการที่ดี เช่น ประเภทคาร์โบไฮเดรตจากข้าวกล้อง 40% , วิตามินเกลือแร่จากผักและผลไม้ 50% , โปรตีนและไขมันจากพืชหรือเนื้อสัตว์ 10 %
- กินผักสดชนิดต่างๆ ที่ไม่ผ่านการปรุงด้วยความร้อน เช่น สลัดผักสด น้ำพริกผักสด เป็นประจำ
- ระหว่างการรักษาโรค ควรงดการกินอาหารประเภทโปรตีนและไขมันจากเนื้อสัตว์ทุกชนิด ให้เปลี่ยนเป็นโปรตีนและไขมันจากพืชแทน อาจทานปลาได้บ้างเล็กน้อย เมื่อรักษาหายดีแล้ว อาจทานเนื้อสัตว์อื่น ๆ ได้บ้างเล็กน้อย
- ทานวิตามินเกลือแร่ชนิดต่าง ๆ เสริมเป็นประจำ เช่น วิตามิน A, B, C, E, Fish Oil และอื่นๆ ตามคำแนะนำของแพทย์ เพื่อเสริมสร้างสารอาหารที่ได้รับไม่เพียงพอจากการทานอาหารปกติประจำวัน

## 2. อากาศ

- ผู้บริหารการหายใจแบบเทคนิคต่าง ๆ ทุกวัน เพื่อการฟอกปอดให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น จะทำให้ปอดมีประสิทธิภาพที่สุด เพราะออกซิเจนจากปอดจะถูกส่งผ่านกระแสเลือด เพื่อนำไปเลี้ยงและซ่อมแซมอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะเดียวกันเป็นการนำของเสียออกจากปอดอีกด้วย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ ความชื้น ด้วยเทคนิคการบริหารลมหายใจดังนี้

- การหายใจเข้าได้เฉพาะทางจมูกเท่านั้น ส่วนการหายใจออกสามารถออกได้ทั้งทางจมูกและทางปาก

- ควรให้ลมหายใจออกยาวกว่าลมหายใจเข้าเสมอ

- การหายใจเข้าให้ลึกและหายใจออกให้ยาวจนเป็นนิสัย

- ผู้บริหารลมหายใจด้วยเทคนิคต่าง ๆ นานต่อเนื่องกันอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10-20 นาที ในสถานที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

- ก่อนเริ่มต้นการหายใจด้วยเทคนิคต่าง ๆ ให้หายใจออกจนหมดปอดและท้องก่อนเสมอ เพื่อขับอากาศและของเสียในระบบทางเดินหายใจออกให้หมด ก่อนที่จะนำอากาศใหม่เข้าไปแทนที่

- เทคนิคการหายใจด้วยกระบังลม คือ การหายใจเข้าลึก ๆ ให้เต็มปอด ทั้งปอดส่วนบน กลาง ล่าง แทนที่จะหายใจเข้าไปได้แค่ช่องอก กลั้นลมหายใจไว้ 3-5 วินาที จากนั้นหายใจออกช้า ๆ จนลมหายใจหมดปอด

- เทคนิคการหายใจด้วยท้อง คือ การหายใจให้ลมหายใจถึงท้อง ท้องจะป่องออก เวลาหายใจออกท้องจะแฟบ โดยกระบังลมที่หน้าอกยกขึ้นลงเล็กน้อย

- เทคนิคการหายใจแบบเต็มรูปแบบ คือ หายใจให้ลมหายใจเต็มปอด (ทั้งปอดส่วนบน กลาง ล่าง) และให้เต็มถึงท้อง กลั้นลมหายใจไว้ 3-5 วินาที ปล่อยลมหายใจออกจนหมดปอดและท้อง

- เทคนิคการหายใจเพื่อฟอกปอด โดยหายใจเข้าทางจมูกให้เต็มที่ 3 จังหวะ แล้วกลั้นไว้ประมาณ 3-5 วินาที และปล่อยลมหายใจออกทั้งทางจมูกและทางปากแรง ๆ 3 จังหวะ จนลมหายใจหมดปอดและหมดท้อง

### 3. ออกกำลังกาย

- ออกกำลังกายเป็นประจำแบบแอโรบิก เช่น เดินเร็ว, วิ่งเหยาะๆ, ว่ายน้ำ เป็นเวลานาน ติดต่อกัน 30-60 นาที อย่างน้อย 5 วัน/สัปดาห์ (สำหรับผู้ป่วย) หรือ 3 วัน/สัปดาห์ (สำหรับคนปกติ)
- การออกกำลังกายที่ได้ผลดี ต้องให้นานติดต่อกันจนรู้สึกตัวร้อนผ่าวหรือเหงื่อออก จะทำให้หัวใจเต้นแรงเพื่อสูบฉีดโลหิตไปทั่วร่างกาย ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น ช่วยขยายหลอดเลือด ป้องกันไขมันอุดตันในเส้นเลือด
- ฝึกรับพลังชีวิตจากธรรมชาติ เพื่อจัดประจุขั้วไฟฟ้าของเซลล์ในร่างกายให้เป็นระเบียบ และเพิ่มพลังชีวิตให้ความแข็งแรงต่อร่างกายและจิตใจ ด้วยการฝึกชี่กงพลังจักรวาล ไทเก๊ก โยคะ เป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30-60 นาที
- ควรอาบแสงแดดยามเช้าระหว่างเวลา 7.00 - 9.00 น. เป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 นาที

### 4. เอาพิษออกจากร่างกาย

- ถ่ายอุจจาระเป็นประจำทุกวัน เพราะอาการท้องผูกเป็นประจำ คือ สาเหตุของโรคต่าง ๆ ตามมา
- ล้างพิษออกจากร่างกาย หรือ การทำดีท็อกซ์ (Detox) ด้วยการสวนทวารด้วยน้ำกาแฟได้ทุกวันสำหรับผู้ป่วยระหว่างการรักษา หรือสัปดาห์ละครั้งสำหรับคนปกติ
- ล้างพิษออกจากร่างกายด้วยการอบความร้อนจนเหงื่อออก สำหรับผู้ป่วยมะเร็งไม่ควรอบความร้อนแบบไอน้ำ เพราะจะทำให้ความชื้นเข้าสู่ปอด อาจทำให้ปอดชื้นและปอดอักเสบตามมา
- ล้างพิษออกจากร่างกาย ด้วยการออกกำลังกายนานต่อเนื่องจนเหงื่อออก

### 5. เอนกายพักผ่อน

- การนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสาเหตุให้ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ อย่างอนดึกหรือนอนน้อย จนทำให้ร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียตอนกลางวัน
- ควรนอนหลับให้ตรงเวลา ก่อนเวลา 22.00 น.
- ควรนอนพักผ่อนตอนกลางวันประมาณ 30-60 นาที หลังจากรับประทานอาหารเที่ยง

## 6. อารมณ์

- มีทัศนคติที่ดี มองโลกในแง่ดี มองสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่เกิดขึ้นให้เป็นด้านบวก ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส อารมณ์ดี ด้วยการออกกำลังกาย หรือการทำสมาธิ เพราะเป็นการปรับคลื่นสมองให้เข้าสู่คลื่นอัลฟา

- ฝึกการทำสมาธิเป็นประจำทุกวัน อย่างน้อยครั้งละ 15-30 นาที เป็นการปรับคลื่นสมองเข้าสู่คลื่นอัลฟา มีผลช่วยเรื่องการควบคุมอารมณ์ไม่ให้แปรปรวน จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยลดความเครียด ลดอาการหุดหืดซึมเศร้า การนอนไม่หลับ เจ็บป่วยเรื้อรัง ช่วยทำให้จิตใจสงบ กระตุ้นการทำงานของสมองให้ผลิตสารฮอร์โมนเอ็นโดฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันร่างกายแข็งแรง

- การทำสมาธิมีหลายวิธี แบ่งเป็น 2 แนวทางหลัก คือ การทำสมาธิแนวปิดโสตประสาท และ การทำสมาธิแนวเปิดโสตประสาท

- การทำสมาธิแนวปิดโสตประสาท คือ การทำสมาธิที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อยที่สุด ได้แก่ การนั่งสมาธิหลับตา โดยยึดหลักการภาวนาที่ลมหายใจ, ท้องยุบ-ท้องพอง, ดวงแก้ว และยึดคำภาวนาต่าง ๆ เช่น พุทโธ, หยุบหนอพองหนอ, สัมมาอรหัง เป็นต้น หรือด้วยการนั่งเก้าอี้ในท่าที่สบาย หลับตา กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก สามารถช่วยในเรื่องการควบคุมอารมณ์ และสร้างความสงบสุขให้กับจิตใจ

- การทำสมาธิแนวเปิดโสตประสาท มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย ได้แก่ การสวดมนต์ การเดินจงกรม โยคะ ชี่กง ไทเก๊ก เป็นต้น หรือการทำกิจวัตรประจำวันอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีสติ เช่น ระหว่างการเดินออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ เป็นการฝึกสติให้แข็งแกร่งไม่คิดฟุ้งซ่าน ความจำดี เพิ่มศักยภาพการทำงานของสมองให้เป็นระบบ เพื่อให้เกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน

- หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความเครียดต่อเนื่องเป็นประจำ เช่น ความเร่งรีบ การทำงานหนักเกินไป การคิดฟุ้งซ่าน การไม่รู้จักรับปล่อยวางอารมณ์และความคิด หรือมีอารมณ์แปรปรวนอยู่เสมอ เช่น โกรธ เศร้า เสียใจ น้อยใจ เพราะจะทำให้การหายใจผิดปกติทำให้ได้รับออกซิเจนน้อยลง และทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งสารฮอร์โมนที่จะไปทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย เป็นต้นเหตุของโรคเสื่อมต่าง ๆ รวมถึงโรคมะเร็ง

## 7. อื่นๆ

- หลีกเลี่ยงสิ่งทีก่อให้เกิดภาวะมลพิษในชีวิตประจำวัน อันได้แก่มลพิษที่ได้รับจากอาหาร อากาศที่หายใจ การสัมผัส เช่น การกินอาหารทอดด้วยน้ำมันทอดซ้ำ อาหารปิ้งย่าง อาหารไขมันสูง ผุ่นละออง คิว้นไฟ คิว้นรถยนต์ สารเคมีต่างๆ
- ตรวจสอบสุขภาพตามโปรแกรมที่แพทย์แนะนำเป็นประจำทุกเดือน ทุกไตรมาส หรือทุกปี เช่น เอกซเรย์ ผลเลือดต่าง ๆ