

ธรรมชาติบำบัด

การดูแลสุขภาพแบบยั่งยืน

ธรรมชาติดำบัด คือหลักการดูแลสุขภาพที่เชื่อว่าร่างกายสามารถเยียวยา รักษาตนเองได้ เน้นการรักษาด้วยธรรมชาติ ไม่พึ่งยาแผนปัจจุบัน จัดเป็น แพทย์ทางเลือกรูปแบบหนึ่งซึ่งบางอย่างก็ได้รับการยอมรับมากในปัจจุบัน แนวทางการดูแลตัวเองด้วยธรรมชาติดำบัดอาจจะเริ่มจากสิ่งต่อไปนี้



5 พื้นฐาน ธรรมชาติบำบัด เริ่มต้นง่ายๆ ด้วยตัวคุณ

1. การรับประทานอาหาร เน้นทานอาหารมังสวิรัต ไม่ทานเนื้อสัตว์ หากกลัวได้รับโปรตีนไม่เพียงพอก็ทานถั่วต่าง ๆ ให้มากขึ้น การปรุงอาหารควรปรุงรสชาติให้น้อยที่สุด ส่วนวิธีการปรุงใช้วิธีนี้้ง ต้มหรือรับประทานแบบสดๆ



2. การข้บถ่่าย ควรข้บถ่่ายให้เวลาในท่ก ๆ วัน เวลาที่เหมาะสมในการข้บถ่่ายคือ 05:00-07:00 น. เนื่องจากเป็นเวลาทำงานของล่้าไล้ใหญ่



3. การข้้านอน

การนอนหลับอย่างมีประสิทธิภาพจะช่วยให้ร่างกายซ่อมแซมตัวเองได้ดี เวลาที่ควรข้้านอนคือ 22:00-06:00 น. ก่อนจะนอนควรปิดไฟ งดเล่นโทรศัพท์หรือจอต่าง ๆ เพื่อให้ร่างกายหลับสนิท



4. **การรักษาอาการป่วย** หากเป็นเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ ควรดูแลตัวเองด้วยวิธีง่ายๆ ไม่ควรทานยา เช่น เป็นหวัดคัดจมูก ลองใช้น้ำเกลือล้างจมูก จะช่วยให้หายไวโดยไม่ต้องพึ่งยา แต่ต้องเป็นน้ำเกลือที่มีมาตรฐานไม่ใช้น้ำเกลือผสมเอง ไม่อย่างนั้น อาจจะคัดจมูกมากกว่าเดิม



5. **การดื่มน้ำ** ควรดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่าดื่มครั้งละเยอะๆ ให้จิบทีละน้อยแต่บ่อย ๆ หรือดื่มเป็นครั้งๆ ครั้งละ 1 แก้วก็ได้ แนะนำว่าควรเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำอุณหภูมิปกติจะดีต่อสุขภาพมากกว่า



การดูแลสุขภาพด้วย “ธรรมชาติบำบัด” ในช่วงแรก อาจจะทำให้การใช้ชีวิตลำบากสักเล็กน้อย เพราะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลายอย่าง แต่เมื่อค่อยๆ ปรับไปเรื่อยๆ สักพัก จะเกิดความเคยชินและทำได้สบายๆ ในที่สุด



นอกจากวิธีการบำบัดพื้นฐานที่แนะนำมา 5 ข้อยังมีธรรมชาติบำบัดอีกหลายประเภท

สมาธิบำบัด เป็นอีกหนึ่งการรักษาที่ในปัจจุบันเป็นเทรนด์ที่กำลังมาแรงและเป็นที่ยอมรับในหมู่คนทำงานไปจนถึงผู้สูงอายุ โดยพื้นฐานแล้วจะเป็นการนั่งสมาธิเพื่อให้จิตใจปลอดโปร่งโดยยึดหลักการฝึกจิตใจตามแบบพุทธศาสนา ผสมผสานกับแนวคิดปัจจุบันเพื่อให้เกิดการบำบัดและรักษาเยียวยาสุขภาพทางจิตใจขึ้นนั่นเอง

ศิลปะบำบัด คือ การใช้กิจกรรมทางศิลปะในรูปแบบต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการวาด การปั้น การระบายสี เป็นต้น

หัวเราะบำบัด ถือเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่เน้นให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานขับเคลื่อนไปได้ตามปกติ ซึ่งต้องฝึกการหายใจให้ถูกต้องไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็จะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ขับเคลื่อนได้ดีขึ้น

ยกตัวอย่าง การหัวเราะบำบัด

การหัวเราะบำบัดถือเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่น่าให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานขับเคลื่อนไปได้ตามปกติ ซึ่งต้องฝึกการหายใจให้ถูกต้องไปพร้อมกับการเคลื่อนไหวของร่างกาย ก็จะช่วยให้ระบบต่าง ๆ ขับเคลื่อนได้ดีขึ้น นอกจากนี้การหัวเราะบำบัดที่ถูกต้องได้ผลดีกว่าการออกกำลังกายทั่วไป โดยผลการศึกษาวิจัยในต่างประเทศพบว่า การออกกำลังกายครึ่งชั่วโมงต่อวัน เท่ากับการหัวเราะ 5 นาที และถ้าออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ 10 นาที เท่ากับการหัวเราะ 1 นาที เห็นได้ว่าการหัวเราะมีอัตราการเผาผลาญดีมาก หากหัวเราะอย่างต่อเนื่องก็จะยิ่งส่งผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ



เสียงโอ : ท้องหัวเราะ

ท่าท้องหัวเราะ ยืนตัวตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปด้านข้างลำตัว งอแขนเล็กน้อย กำมือทั้ง 2 ข้างโดยชูนิ้วหัวแม่มือขึ้น ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าปอดลึก ๆ และกักลมไว้ ค่อย ๆ เปล่งเสียง

"โอ โอะ ๆ ๆ..." แล้วปล่อยลมหายใจออกมาช้า ๆ พร้อมกับขยับแขนขึ้นลง

ท่านี้ช่วยให้กระเพาะอาหาร ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ตับ ไต ได้เคลื่อนไหว ระบบทางเดินอาหารจึงทำงานดีขึ้น ช่วยบำบัดโรคลำไส้อักเสบ กระเพาะอาหาร ท้องผูก ท้องเสีย รวมถึงคนที่มีปัญหาเบื่ออาหาร หรืออ้วนและมีพุง



ท้องหัวเราะ

เสียงอา : ทำอกหัวเราะ

ทำอกหัวเราะ ยืนตรง กางขาเล็กน้อย กางแขนออกไปข้างลำตัว เหมือนนกกระฟือปีก หงายมือขึ้น ปล่อยมือตามสบาย ตามองตรง สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ กักลมไว้ ค่อย ๆ เปล่งเสียง "อา อะ ๆ ๆ..." ดัง ๆ พร้อมกับปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ และกระฟือแขนขึ้นลง

ท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอก หัวใจ ปอด และไหล่ขยับ เขยื้อน ช่วยบำบัดโรคความดัน โรคหัวใจ โรคปอด อากาศเจ็บ แน่นหน้าอก เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจขาดเลือด การเต้นของ หัวใจทำงานปกติ การสูบฉีดและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น



อกหัวเราะ

เสียงอุ : ทำคอห้วเราะ

ทำคอห้วเราะ ยืนตรง กางขาเล็กน้อย แขนแนบลำตัวและยกตั้ง
ฉากชี้ไปข้างหน้า งอนิ้วนางกับนิ้วก้อยเข้าหาตัว ยกนิ้วหัวแม่มือ
ขึ้น ส่วนนิ้วชี้กับนิ้วกลางชี้ไปข้างหน้าลักษณะชิดกันเหมือนทำยิง
ปืน ตามองตรง สุดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วก็กลมไว้ ค่อย ๆ เปล่ง
เสียง "อุ อุ ๆ ๆ..." และปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ พร้อม
กับแกงมือไปข้างหน้า

ทำนี้จะกระตุ้นให้บริเวณลำคอสั้น บรรเทาอาการเจ็บคอ คอ
อักเสบ ปวดคอ คนที่มีปัญหาจากการใช้เสียงเยอะ เช่น ครู
นักร้อง ฯลฯ เพราะช่วยให้คอโล่งและรักษาโทนเสียงได้ดี



คอห้วเราะ

เสียงเอ : ทำใบหน้าหัวเราะ

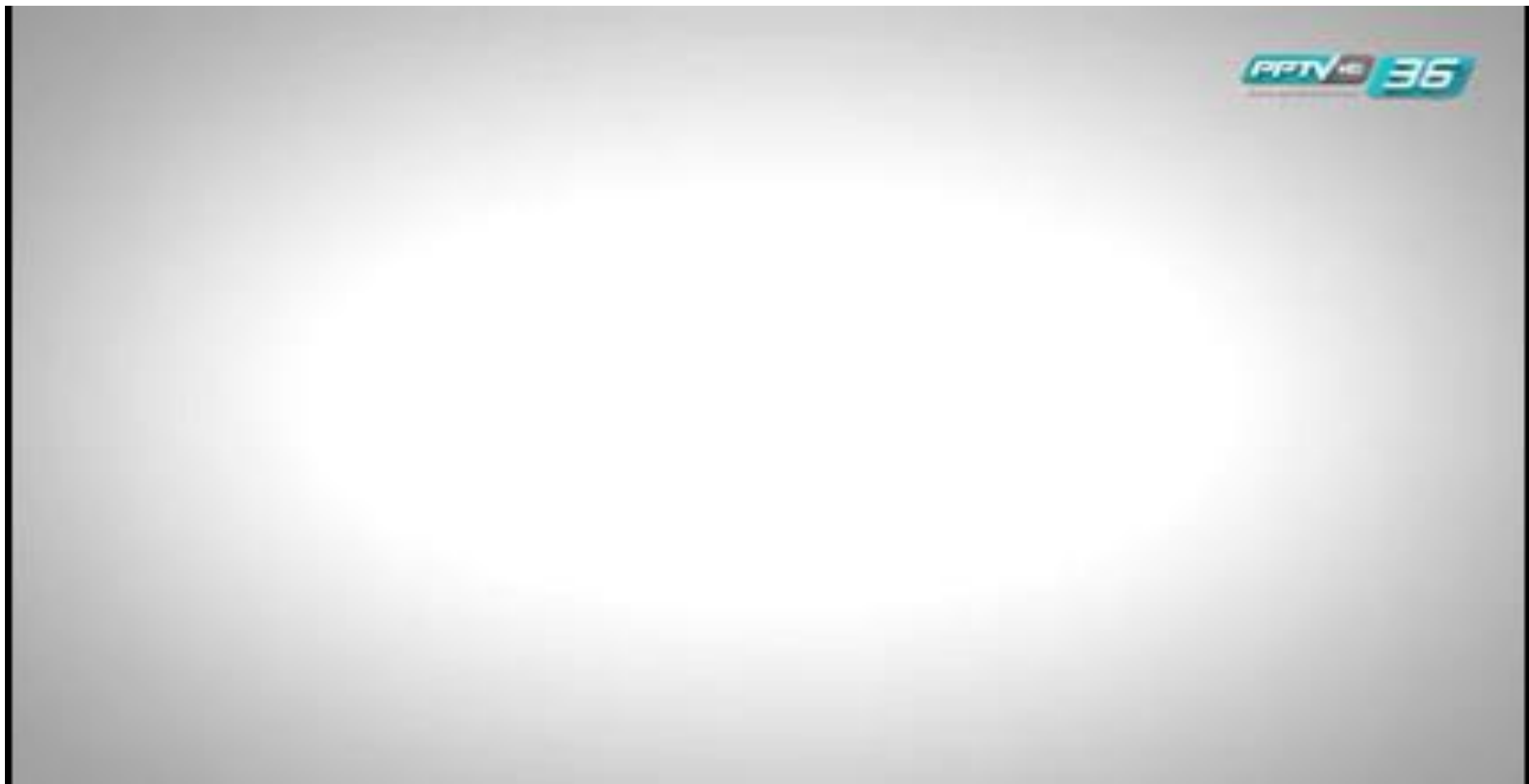
ทำใบหน้าหัวเราะ ยืนตามสบายแล้วค่อย ๆ ยกมือขึ้นมาตามถนัด สุดลมหายใจลึก ๆ และขยับทุกนิ้วทั้งหัวแม่มือชี้ กลาง นาง และก้อย ตามองตรง ระหว่างนั้นให้เปล่งเสียง "เอ เอะ ๆ ๆ..." ออกมาด้วย

ทำนี้ช่วย คลายความเครียด ลดอาการปวดศีรษะ ปวดสมอง เพราะเมื่อเปล่งเสียงเอ ใบหน้าจะมีลักษณะเหมือนกำลังฉีกยิ้มโดยอัตโนมัติ



ใบหน้าหัวเราะ

สารหน้ารู้



แหล่งที่มา

- WWW.madchima.org
- WWW.thaihelth.or.th
- <https://www.pptvhd36.com>

จัดทำโดย

น.ส กัญญา ชูเทียน

น.ส ญัฐนรี เจริญกุล

นายสมชาติ เสือสอาด