

การดูแลสุขภาพด้วยการแพทย์ทางเลือก (ตอนที่ 1)

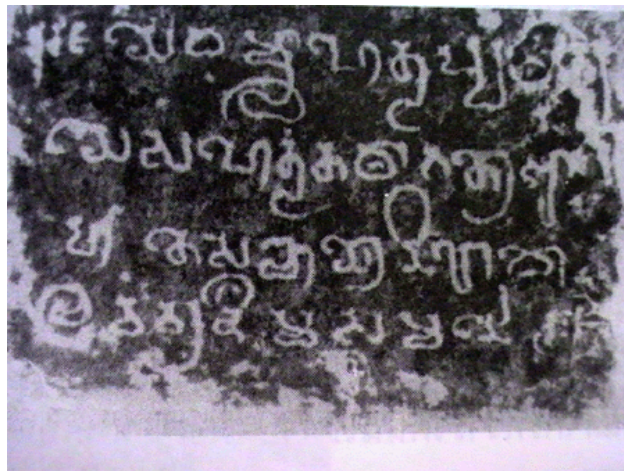
รศ.ดร.อัมมบุญ วลิสุต

ภาควิชาเภสัชวินิจัย

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เนื่องจากประเทศไทยมีการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นการแพทย์กระแสหลัก ดังนั้นการแพทย์อื่นๆ แม้แต่การแพทย์แผนไทยจึงถูกจัดว่าเป็นการแพทย์ทางเลือก แต่ก็นับว่าเป็นประโยชน์ในการดูแลสุขภาพตนเอง และใช้เป็นเวชศาสตร์ป้องกันได้ รวมทั้งสามารถนำไปประยุกต์ในธุรกิจบริการสุขภาพ หรือที่เรียกสั้นๆ ว่า “สปา” อนึ่ง การแพทย์แผนไทยใช้สมุนไพรที่มีในประเทศไทยเป็นหลัก จึงเป็นการนำเอาแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้กับการดูแลสุขภาพในระดับบุคคล ถ้าคนไทยทุกคนมีสุขภาพดีด้วยสมุนไพรไทย จะช่วยลดการนำเข้ายาจากต่างประเทศได้ จึงเท่ากับได้ช่วยชาติในทางอ้อม

การแพทย์แผนไทยนั้นมีความเชื่อมโยงกับการแพทย์ของอินเดีย ซึ่งน่าจะเกี่ยวข้องกับ การได้รับการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมมาตั้งแต่สมัยอาณาจักรทวารวดี (พ.ศ. 800-1400) ภาษาเขียนของคนในยุคนั้นได้รับอิทธิพลจากภาษาคฤณหรือปัลลวะ จากอินเดียตอนใต้ ซึ่งมีหลักฐานจารึก “เย รัมมา” ที่องค์พระปฐมเจดีย์ จ.นครปฐม และที่อื่นๆ อีกมากมาย ต่อมา มีการปรับเปลี่ยนและลดรูปตัวอักษรของไทยจนแทบไม่เหลือเค้าเดิม อย่างไรก็ตาม การแพทย์แผนไทยมีหลักการแพทย์ที่สำคัญซึ่งตรงกับอายุรเวท และการแพทย์สัทธาของอินเดีย



รูปที่ 1 จารึก เยรัมมา ด้วยอักษรคฤณที่พระปฐมเจดีย์ จังหวัดนครปฐม

	ปัลลวะ	อักษรขอม		อักษรมอญ	
		โบราณ	ปัจจุบัน	โบราณ	ปัจจุบัน
ก	𑀓	𑀓	𑀓	𑀓	𑀓
ข	𑀔	𑀔	𑀔	𑀔	𑀔
ค	𑀕	𑀕	𑀕	𑀕	𑀕
ฌ	𑀖	𑀖	𑀖	𑀖	𑀖
ด	𑀗	𑀗	𑀗	𑀗	𑀗

รูปที่ 2 ตัวอักษรไทยในปัจจุบันเทียบกับอักษรขอม หรือ ปัลลวะ

มนุษย์ประกอบด้วยไตรธาตุ

ตามหลักไตรธาตุ หรือ ไตรโทษะ (Tridosha) ของอายุรเวท มีหลักการว่า ร่างกายของมนุษย์จะเป็นปกติสุขได้นั้นขึ้นอยู่กับความสมดุลย์ของระบบทั้ง 3 ในตัวบุคคลนั้น คือ วาตะ ปิตตะ คัฟพะ บางทีเรียก กพะ (Kapha) และบางตำราเรียก สเลษมะ (Slesama) ซึ่งตรงกับภาษาไทยว่าเสมหะ ไตรธาตุของคนไทยจึงรู้จักกันในนาม วาตะ ปิตตะ เสมหะ โรคใด ๆ ก็ตามที่เกิดการแพทย์ตะวันตกจัดเป็นโรคชื่อต่างๆ ในอดีตกาลและอนาคตกาล ล้วนตกอยู่ในระบบของ วาตะ ปิตตะ และ เสมหะ ทั้งสิ้น

การแพทย์ตะวันออกมีแนวคิดว่าคุณคนไม่เหมือนกัน และมีความแตกต่างกันไปได้ตาม Prakruti (ปกติ) ของแต่ละคน เช่น อาจเป็นผู้ที่มีการทำงานของธาตุใดธาตุหนึ่งเด่น เช่น วาตะโตชาเด่น ปิตตะโตชาเด่น คัฟพะโตชาเด่น หรือมีส่วนผสมของ 2 ธาตุเด่นกว่าอีกธาตุหนึ่ง เช่น วาตะ-ปิตตะ วาตะ-คัฟพะ คัฟพะ-ปิตตะ และการทำงานของทั้ง 3 ธาตุ สมดุลย์กัน รวมเป็น 7 ประเภท อย่างไรก็ดี ไม่ได้หมายความว่า ประเภทใดจะดีกว่าใคร เพียงแต่ให้รู้ว่าควรจะทำอะไรเพื่อช่วยให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลย์ และแข็งแรง โดยมีลักษณะของธาตุทั้ง 3 ที่นำมาใช้สังเกตได้ (โดยย่อ) คือ

วาตะ	ปิตตะ	คัฟพะ
แห้ง*	มัน	มัน
เย็น	ร้อน*	เย็น
เบา	เบา	หนัก*
ไม่แน่นอน	เอาจริงเอาจัง	สม่ำเสมอ
เคลื่อนที่ได้	ของไหล	เหนียวข้น
ผอมบาง	กรด	หนาแน่น
หยวบ	ของเหลว	เรียบ
เร็ว	แหลมคม	ช้า

* เอกลักษณะของแต่ละธาตุ

ดูแลสุขภาพตนเอง

ดังนั้น เมื่อร่างกายมีความแห้งมากนั่นคือพลังวาตะสูงมาก เช่น ผิวแห้ง ผมหแห้ง ปากแตก หรืออาการท้องผูก พลังปิตตะสูงเมื่อมีความร้อนสูง เช่นในกรณีที่เป็นไข้ หรือเกิดอาการอักเสบขึ้น และเมื่อรู้สึกว่าร่ากายหนัก แสดงว่ามีพลังคัพพะมากเกินไปทำให้น้ำหนักเกิน เซลลูไลท์ การบวมน้ำ หรือ จู

สภาวะปกติ (prakruti) ของแต่ละคนไม่เปลี่ยนแปลง แต่สภาวะของโทษะ (doshas) หรือความไม่ปกติ เปลี่ยนแปลงได้ ตามสภาพแวดล้อม พฤติกรรมและอารมณ์ของเรา รวมทั้งอาหาร สิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อความสมดุลและการแปรเปลี่ยนของการทำงานของระบบธาตุทั้ง 3 การที่แต่ละคนรู้จักธรรมชาติของตนเองจึงมีความสำคัญต่อการดูแลสุขภาพ ซึ่งมีธรรมชาติคือความแห้ง เมื่อบุคคลใดมีวาตะโดดเด่น จึงทำให้ผิวแห้งและแตกง่าย อีกลักษณะหนึ่งของลมคือความเย็น ดังนั้นคนที่มีวาตะเด่นจึงต้องทำตัวให้อบอุ่นอยู่เสมอ **ปิตตะ** คือความร้อน อาหารที่มีลักษณะที่มีความมัน รสจัด ร้อนและมีน้ำมัน จะเพิ่มพลังปิตตะทำให้ผิวมันและ เป็นสิ่ว ผู้ที่มีปิตตะเด่น จึงต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่มีความมัน และควรเลือกเครื่องเทศที่ให้ความเย็นและช่วยในการย่อยอาหารจำพวกขมิ้น การนอนที่มากเกินไปเป็นธรรมชาติของคัพพะ จึงเพิ่มคัพพะโตชา ความเฉื่อยชาจะเพิ่มน้ำหนักตัว ดังนั้นผู้ที่มี คัพพะเด่นจึงต้องทำร่างกายและจิตใจตื่นตัวอยู่เสมอ

บุคลิกลักษณะตามโตชา

เนื่องจากการทำงานของร่างกายขึ้นอยู่กับระบบวาตะ ปิตตะ และ คัพพะ ดังนั้น โตชา จึงกำหนดบุคลิกลักษณะต่างๆ ของบุคคล

(ตอนต่อไป ท่านอยู่ในโตชาใด)