

ชะลอวัยด้วยการแพทย์ภูมิปัญญาไทย

รศ.ดร.ภญ.พาลี ศิริสะอาด

การแพทย์แผนไทย กล่าวถึง พฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค หรือความเจ็บป่วยของมนุษย์ นอกจากสาเหตุของ ธาตุสมุฏฐาน อุตสมุฏฐาน กาละสมุฏฐาน ดินที่อยู่อาศัย อายุสมุฏฐาน ประเทศสมุฏฐาน และปัจจัยที่สำคัญที่สุดได้แก่พฤติกรรมที่ก่อโรค 8 ประการเมื่อเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นมาได้อธิบายว่า เกิดการกำเริบ หย่อนพิการ ได้เป็นสามกลุ่มสมุฏฐานคือ

ปิตตะสมุฏฐานอาพาธ หมายถึงการเจ็บป่วยที่เกิดจากธาตุไฟ ได้แก่ การมีไข้สูง ตัวเหลือง ตาเหลือง อืดท้อง อาหารไม่ย่อยวาระตะสมุฏฐานอาพาธ หมายถึงการเจ็บป่วยที่เกิดจากวาตะหรือธาตุลมได้แก่ การวิ่งเวียน หนามืด ตาตาย ปวดศีรษะ ชัก หรือหมดสติ ปวดท้อง มีลมในท้องเสมหะสมุฏฐานอาพาธ หมายถึงการเจ็บป่วยที่เกิดจากเสมหะหรือธาตุน้ำ ได้แก่ การมีน้ำมูก การถ่ายผิดปกติ การบวม การมีปัสสาวะผิดปกติ การมีปัสสาวะที่ผิดปกติ การบวม

การแก้ไขอาการเจ็บป่วย ทางกรแพทย์แผนไทย เริ่มต้นจากการปรับอาหารการกิน โดยอาหารนั้น เป็นธาตุหรือดิน น้ำ ลม ไฟ ที่จะบำรุงร่างกาย อาหารแต่ละชนิด มีธาตุ ซึ่งเมื่อย่อยแล้วก็จะไปเสริมสร้างอวัยวะภายในให้แก่ร่างกาย เมื่อร่างกาย มีอาการแสดงของธาตุ หนักไปทางใด เช่นอ้วน หมายถึงมีธาตุดิน น้ำบริบูรณ์ อาจจำกัดอาหารรสเปรี้ยว รสหวาน เพิ่มอาหารรสฝาด เช่นนี้เป็นต้น การแก้ไขปัญหาสุขภาพ จึงควรเริ่มต้นด้วยอาหารสุขภาพเสียก่อน จะแก้ปัญหา ด้านอื่น หรือ อาจจะแก้ไขไปพร้อมกัน

ในระดับชุมชน การแพทย์พื้นบ้านหรือการดูแลสุขภาพของภาคประชาชน Indigenous medicine, Folk medicine เป็น ภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพของท้องถิ่นมีการปรับตัว ผสมผสานกับการแพทย์แบบอื่นมีการสืบทอดผ่านประสบการณ์ตรง และ เรียนรู้จากการปฏิบัติเป็นการแพทย์แบบวัฒนธรรมเป็นการแพทย์ที่ใช้อยู่ในภาคประชาชน ๆ เป็นผู้สร้างระบบ และ คุณค่าสัมพันธ์กับชีวิต ทั้งยามเจ็บป่วย และ ยามปกติการดูแลสุขภาพ เป็นการป้องกันตนเองตั้งแต่ยังไม่เจ็บป่วย โดยการสืบทอดความรู้และประสบการณ์ในการเลี้ยงดูบุตรภายในครอบครัว เริ่มแต่แม่ตั้งครรภ์ จนกระทั่งเกิด แก่ เจ็บ และตาย สำหรับวิถีชีวิตเริ่มด้วยการกิน - กำกั้น - กำอู่ ในช่วงเวลาที่วิกฤติ เช่นตั้งครรภ์ อยู่ไฟ คลอด มีการกำหนดอาหารและพฤติกรรม นอกจากนี้ ในชาวล้านนายังมีวัฒนธรรมการบริโภคอาหารเหนือซึ่งใช้ ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล มีอาหาร แผลง อาหารทิ้งแฉะหรืออาหารที่เหมาะสมกับวัยต่างๆ และเมื่อเจ็บป่วย ยังมี ยากลางบ้าน - ยาเมือง - สมุนไพร ในตำรายาล้านนากล่าวถึงอาหารเลี้ยงธาตุ ว่าคนธาตุใด ควรบำรุงด้วยอาหารชนิดใด จะใช้กินอาหารยาเหล่านี้ได้อย่างไรให้พิจารณาดูเลือดลมตัวเอง กินอันใดได้ ก็ให้กินอันนั้น คนเราอยู่ด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อาหารเหล่านี้ ก็จะคอยช่วย

เลี้ยงไว้ต่อไป การดูแลสุขภาพในแต่ละวัย จะเริ่มตั้งแต่ ในครรภ์มารดาตลอดอยู่ไฟให้นมวัยเด็ก
หนุ่มสาว/ผู้ใหญ่และ วัยชรา สรุปการจัดการทางร่างกาย เมื่อเกิดโรคคือ รักษาตามอาการ ทำให้
ธาตุในร่างกายกลับสู่ปกติ การฆ่าเชื้อ ตัดราก และ ใช้ยาขับพิษออกการปรับพฤติกรรม กำกั้น
(ห้ามของแสลง) ถ้าอยู่ (ดูแลที่อยู่อาศัย) การปรับด้านจิตใจใช้หัตถกรรม และ ใช้คำสอนดั้ง
เดิมของพื้นถิ่นการปรับปรุงพฤติกรรม ในสาเหตุเกิดโรค ได้แก่กายานามัย เช่น การนวด ฤๅษี
ตัดตน จิตตนาสมาธิ เช่น นั่งสมาธิ และ ชีวิตนามัย เช่น การยึดหลักธรรมะในการดำเนินชีวิต
และ รักษาด้วยอาหารและยาสมุนไพร

การเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจของโลก ทำให้การแพทย์แผนไทย การนวดไทย และ
สมุนไพร นำไปทดแทน การใช้ยาแผนปัจจุบัน เป็นทางเลือกในดูแลสุขภาพ นับเป็นข้อดี แต่
หากไม่ได้ตั้งรับ จะนำไปสู่การทำลายระบบคุณค่า ตัวอย่างเช่น การใช้สมุนไพรเชิงเดี่ยว การใช้
ในทางส่งเสริมร่างกายทางใดทางหนึ่งที่ไม่ใช่การดูแลสุขภาพองค์รวม เช่น รากปลาไหลเผือก ทำให้
คุณค่าบางอย่างของหลักการแพทย์ ได้หายไป โดยเฉพาะ การนวดไทยหรือ การรักษาโรค ต้อง
มีความเคารพในร่างกายผู้ป่วย มีคารวะ ระลึกต่อครูอาจารย์ และมีหลักวิชาที่กระทำต่อจุดต่อ
เส้นของร่างกาย ไม่ใช่เพียงแต่ทำตามศิลปะความสวยงามเพียงอย่างเดียว

ปรึกษาเรื่องสมุนไพร/ภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพได้ที่

คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

e-mail: pharpost@gmail.com

www.pharmacy.cmu.ac.th