

รักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา



รักษาอาการเจ็บป่วย
โดยไม่ใช้ยา



รักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา

นิคดา หงษ์วิวัฒน์



แสงแดด

รักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา

ปิตดา หงษ์วิวัฒน์

ภาพประกอบ แป้ง

ISBN 978-616-284-462-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2556

จำนวนพิมพ์ 5,000 เล่ม

ราคา 160 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย ©บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปรานี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการเล่มและพิสูจน์อักษร สมพร คารัมย์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ศิลปกรรม จิตรา นวสวัสดิ์

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

จัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576

e-mail : sdbooks@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

ความเจ็บป่วยบางโรคบางอาการนั้นไม่จำเป็นต้องกินยาเลย ไม่ว่าจะกินยาเพื่อหวังให้หายจากโรคหรือเพียงเพื่อบรรเทาอาการชั่วคราว หลากหลายอาการเจ็บป่วยที่เป็นกันบ่อยๆทุกวันนี้ เช่น เป็นไข้ตัวร้อน เป็นหวัด ปวดหัว ปวดท้องรอบเดือน ปวดหลัง ไขมันในเลือดสูง เอ็นฉีก เอ็นอักเสบ หรือครั้งไหนพลาดทำกินอาหารไม่สะอาด ไม่ถูกสุขลักษณะ แล้วเกิดท้องเสียอาเจียน ก็ไม่จำเป็นต้องกินยาเพื่อรักษา เพียงเรารู้จักปรับวิถีการใช้ชีวิต ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และนำธรรมชาติมาช่วยบำบัด ก็จะหลุดพ้นจากบ่วงโรคต่างๆได้ และดีเสียด้วย

“รักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา” เป็นหนังสือที่รวบรวมบทความเกี่ยวกับการบำบัดรักษาโรคภัยไข้เจ็บโดยสันติวิธีตามที่คุณเขียนเรียก คือ ต้องไม่ใช้ยาซึ่งเป็นสารประดิษฐ์เคมีใดๆเลย แต่ใช้วิธีธรรมชาติบำบัดเข้าช่วย ความจริงแล้วมีหลากหลายวิธีน่ารักๆและเป็นมิตรกับร่างกายในการรักษาอาการเจ็บไข้ ที่ทำให้ไม่เห็นความจำเป็นของการกินยา ซึ่งหากกินมากกินบ่อยก็รังแต่จะสร้างผลเสียต่อร่างกาย แต่สิ่งใกล้ตัวเรา อย่างเช่น แสงแดดอ่อนยามเช้า หรือน้ำสะอาด นั้นมีคุณภาพในการรักษาโรคได้ดีนักเชียวล่ะ

หนังสือ “รักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ใช้ยา” เล่มนี้ เป็นคู่มือ สำหรับพิชิตทุกสรรพโรคด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด เป็นมิตรแท้ ให้ทุกท่านหายจากอาการเจ็บไข้ได้ป่วยโดยไม่ต้องใช้ยาใดๆ ทำให้ทุกท่านสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง จิตใจเบิกบาน กันทุกคน

สำนักพิมพ์แสงแดด

มีนาคม 2556

สารบัญ

5

จากสำนักพิมพ์

10

บทนำ

18

ลดน้ำหนัก ต้องเข้าใจ ใจจึงจะเข้มแข็ง

26

อ้วนแล้วพอมแล้วอ้วน Yoyo Effect

32

เอ็นอักเสบเจ็บกล้ามเนื้อ

38

เอ็นอักเสบ เอ็นฉีก กันดีกว่าแท้

44

หมอนรองกระดูกคอปลิ้น

52

โยคะ รักษาหมอนรองกระดูกคอปลิ้น

62

ป้องกันมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูก ด้วยการอาบน้ำ กู๊ดว ชัดผิว

68

รักษาโรคผิวหนัง ด้วยการอาบน้ำ กู๊ดว ชัดผิว

72

กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ดื่มน้ำขับพิษ



78

แผลร้อนใน ภูมิต้านทานอ่อนแอ



88

ปวดท้องเมนส์ ภาวะร้อนในมดลูก



94

ลดไขมันในเลือด ด้วยการเดินเร็ว



100

ไซนัส โพรงจมูกแห้งลมหายใจ



106

ท้องร่วง โรคสำนึก ที่ไม่น่าตกใจ



110

ท้องอืด แก๊สในกระเพาะ ทำให้อืดอึด



116

ปวดท้อง อาการประจำของคนช่างเครียด



120

สมอง ต้องการการดูแลอย่างยิ่ง



128

สมอง ต้องการการพักผ่อน

132

อาหารเข้าบำรุงสมอง กับเครื่องเคลือบ

140

น้ำตาล อันตรายต่อสมอง

146

น้ำตาลหวานเกิน ก่อภัยก่อโรค

154

คลอโรฟิลล์ กินให้ได้สมบูรณ์ต้องจากผักใบเขียวสด

158

รักษาต่อกระดูก ด้วยผักใบเขียว

162

ท้องร่วงอาเจียน อย่าเพิ่งใช้ยา

168

อานูกาพแห่งชาติ สำคัญอย่างยิ่งต่อร่างกาย

174

ดื่มน้ำให้เพียงพอ ร่างกายสมดุล

180

ความสะอาดด้วยน้ำ คือหัวใจของสุขภาพดี

186

ดื่มน้ำตอนเช้า ช่วยแม่แก้ท้องผูก

192

บทศรรักษ์แห่งชาติ รักษาอาหารนอนไม่หลับ

198

อาการไข้เจ็บพลงัน ต้องนอนพักอย่างเดียว



204

แสงแดด คือโอศกอันวิเศษ



208

แกว่งเข่นน้ำบัตโรค ต้นชาซาของแม่จัน



214

ตาแห้ง พร่ำบัว อุปสรรคของชีวิต



220

ปวดหัว ปวดไมเกรน



226

เป็นหวัด เป็นไข้



232

โรคภูมิแพ้ ไอ จาม น้ำมูกไหล



238

โยคะ บริหารอวัยวะภายในให้แข็งแรง



244

อยู่หน้าเตา ความร้อนสะสม อวัยวะพัง



250

น้ำผึ้ง กับสภาวะความเป็นต่างของเลือด

บทนำ

ทำไมจึงรักษาอาการเจ็บป่วย โดยไม่ต้องใช้ยา ???

ครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เมื่อประมาณปี พ.ศ.2545 อาการเจ็บป่วยทั้งหลายรุมเร้าฉันอย่างหนัก ตั้งแต่อาการอาหารไม่ย่อย ขับถ่ายไม่ดี กระดูกบางมาอยู่ระดับขายขอบประจำเดือนมาอย่างกะลักหลาย ทำเอาซีดหมดแรงไปเลย แถมยังต้องเผชิญกับภาวะการเต้นของหัวใจผิดปกติชนิดทำให้อ่อนแรง พุดไม่ออกบอกไม่ถูกเลยทีเดียว

แต่ละอาการถูกวินิจฉัยด้วยหมอแผนปัจจุบัน เพื่อช่วยเยียวยารักษา สรุปออกมาดังนี้

อาการอาหารไม่ย่อย ขับถ่ายไม่ดี ต้องแก้ที่พฤติกรรมกรากิน ปรับเมนูอาหารเสียใหม่ ให้มีผักผลไม้มากขึ้น ลดอาหารประเภทเนื้อ นม ไข่ หรือไม่ก็อดไปเลย เพราะเป็นอาหารย่อยยาก

ประจำเดือนมากะลักหลาย จนกระทั่งเกิดภาวะซีด เม็ดเลือดแดงตก มีจำนวนน้อยกว่าปกติ ได้ตัดเนื้อในมดลูกไปตรวจ ทำแปลเมียร์ปากมดลูกแล้ว ไม่พบมีอะไรผิดปกติ ดังนั้นทางเดียวคือ ตัดมดลูกเจ้าปัญหาทิ้งเสีย

กระดูกบาง เหลืออยู่ 69% ถือว่าอยู่ในขอบล่างสุดของมวลกระดูกปกติแล้ว หมอให้ต้องกินทั้งแคลเซียมและฮอร์โมนเอสโตรเจนช่วยไปตลอด

อาการหัวใจเต้นผิดปกติ เกิดจากไฟฟ้าช็อตที่หัวใจ ต้องกินยาลดอาการช็อตไปตลอดชีวิต เป็นทางที่หนึ่ง อีกทางหนึ่งคือการผ่าตัดหัวใจปรับเส้นเลือด เป็นโรคที่รักษาไม่หาย

ฟังแล้วท้อใจ เพราะฉันไม่ชอบและไม่ศรัทธาในยาทุกชนิด ยาเป็นสารประดิษฐ์เคมีจะมาช่วยร่างกายเราได้อย่างไร ยาเท่าที่ฉันศึกษามา อันตรายแทบทุกชนิด แม้แต่ยาสามัญประจำบ้าน เช่น พาราเซตามอล

หันมาดูอาการเจ็บป่วยทั้งหลายของทั้งที่เกิดกับฉันและเกิดกับผู้คนรอบตัว ล้วนแล้วแต่เป็นความเจ็บป่วยที่ไม่มีเชื้อโรค หากแต่เป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากร่างกายเสียสมดุล จนทำให้อวัยวะภายในตัวใดตัวหนึ่งเสียศูนย์ จึงก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วย รวมตลอดทั้งโรคที่กำลังสุ่มรุมตัวฉันอยู่ในตอนนั้นก็เช่นกัน ในเมื่อก่อนหน้านั้นฉันยังทรงตนเองอยู่เลยว่า “เป็นคนแข็งแรง จะขอทำงานไปจนตลอดชีวิต” ตายเมื่อไรค่อยเลิกทำงาน

มาบัดนี้ฉันป่วยรุนแรงเสียแล้ว ด้วยหลาย ๆ อาการเสียด้วย นั้นย่อมหมายความว่า “ฉันนั้นแหละเป็นคนสร้างโรค” ด้วยวิถีการทำงานที่ไม่ยอมหยุดพัก ด้วยการออกกำลังกายน้อยมากแทบไม่ออกเลย ด้วยการกินอาหารตามแต่ที่มี ไม่ชวนขวยกินอาหารดีเพื่อร่างกายให้มากกว่านี้ ไม่พักผ่อนนอนหลับเสียบ้างเลย ไม่เที่ยวเตร่ใดๆ เอาแต่งานกับงาน

หันไปดูคนรอบตัว คนในสังคมที่ต่างเจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่มีเชื้อโรคแบบรุนแรง เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง โรคท้องผูกอย่างรุนแรง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคไต โรคตับ โรคปอด โรคลำไส้ และโรคมะเร็งอันเป็นสาเหตุทำให้คนตายมากมาเป็นอันดับหนึ่ง ครองแชมป์มายาวนาน ตั้งแต่ปี พ.ศ.2542 จนถึงปัจจุบันนี้

มีสถาบันมากมาย ต่างออกมารณรงค์ลดโรคกันอย่างถ้วนหน้า ดังเช่น

ศูนย์เตือนภัยพิบัติกรรมสุขภาพ เป็นหน่วยงานที่ตั้งขึ้นโดยกระทรวงสาธารณสุข รณรงค์เตือนคนไทยให้พ้นโรคร้าย คือ มะเร็ง โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดในสมอง โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน ทั้งนี้ได้ทำการสำรวจเมื่อปี พ.ศ.2550 ขององค์การอนามัยโลก พบว่าคนทั่วโลกเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือดปีละ 17 ล้านคน มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 25 ล้านคน สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ.2550 เช่นกัน พบว่าคนไทยตายด้วยโรคมะเร็งปีละ 5 หมื่นคนเศษ ตายจากโรคหัวใจ 1.8 หมื่นคน ตายด้วยโรคหลอดเลือดในสมอง และความดันโลหิตสูง 1.5 หมื่นคน

ศูนย์ฯนี้ จึงรณรงค์ให้ประชาชนป้องกันภัยด้วยการ

1. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ต่อวัน อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
2. ให้อินผักสด ผลไม้สด อย่างน้อยกว่าครึ่งกิโลกรัมต่อวัน
3. นอนหลับพักผ่อนให้ได้ 6 ชั่วโมงต่อวัน
4. ถ่ายอุจจาระทุกวัน

ทั้งนี้เพราะเหตุแห่งการป่วยมาจากผู้คนไม่ปฏิบัติในทั้ง 4 ข้อดังกล่าว

สุขภาพคนไทยภาพรวม 'แย่ลง' (ไทยโพสต์, 17 ก.ย. 2553)

สำนักงานศูนย์เวชศาสตร์ชุมชน คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี ได้ทำการสำรวจสุขภาพคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในเดือน ก.ค. 2550-มี.ค. 2552 พบว่า มีภาวะอ้วนลงพุง เหวอหยา ไขมันในเลือดสูงมามากขึ้น เพราะขาดการกินผัก ผลไม้ โรคโลหิตจางมีเพิ่มขึ้น โรคเบาหวาน 3 ล้านคน โรคความดันโลหิตสูง 10 ล้านคน เด็กหญิงเป็นประจำเดือนเร็วขึ้นที่อายุเฉลี่ย 13 ปี ไขมันในเลือดผิดปกติ 10 ล้านคน คนแก่อายุ 60 ปีขึ้นไป เป็นโรคสมองเสื่อมมากขึ้น

โรครุมเร้าวัยทำงาน (กรุงเทพธุรกิจ, 21 มิ.ย. 2555)

กระทรวงแรงงาน ร่วมกับกระทรวงอุตสาหกรรม ทำการสำรวจวัยคนทำงานในปี พ.ศ.2552 พบว่า กว่า 1 ใน 10 ของแรงงาน ป่วยเป็นโรคเรื้อรังสูงสุด สามอันดับแรกคือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่นภูมิแพ้ ต่อจากนั้นเป็นบาดเจ็บจากอุบัติเหตุในท้องถนน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคจากการสูบบุหรี่ โรคจากการดื่มสุรา โรคจากการใช้สารเสพติด โรคมะเร็ง

ทั่วโลกคนวัยทำงานป่วยจากงาน 160 ล้านคน

พบคนไทยป่วย เหตุเพราะดูบหรี-ปาร์ตี้-ซิงมอเตอร์ไซด์ (ASTV ผู้จัดการ, 30 ต.ค.

2555)

พบผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้มากกว่า 10 ล้านคน วัยรุ่นมีแนวโน้มป่วยมากขึ้น ดังนั้น โรคภูมิแพ้ทางระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคภูมิแพ้ทางจมูก โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง โรคภูมิแพ้ทางตา โรคภูมิแพ้อาหาร โรคภูมิแพ้ยา

วัยรุ่นมีพฤติกรรมนอนดึก ใช้ชีวิตอยู่นอกบ้านที่มีสารก่อภูมิแพ้และสารระคายเคืองสูง เช่น ซีมอเตอร์ไซด์ตามท้องถนน อยู่ในสถานที่แออัดนานๆ เช่น ร้านอินเทอร์เน็ต ห้องซ้อมดนตรี จัดงานปาร์ตี้ในห้องแคบๆ มีทั้งการสูบบุหรี่ ฝุ่นควัน ส่งผลทำให้ก่อโรคภูมิแพ้ และอาจมีโรคแทรกซ้อนรุนแรง คือ ไส้ลมชักเสบ ผื่นงอกอักเสบเรื้อรัง เกิดภาวะหยุดหายใจขณะหลับ หลอดลมอักเสบ หอบหืด ริดสีดวงจมูก หูชั้นกลางอักเสบ จมูกไม่ได้กลิ่น นอนกรน

เดือนมกราคม สืออาคาร อันตราย (คมชัดลึก, 25 พ.ค. 2555)

สุดดมกลิ่นสืออาคาร อันตรายต่อระบบประสาท ทำให้มีเหงา เวียนหัว คลื่นไส้ อาเจียน ความจำสับสนและเลื่อน ทั้งนี้เพราะมีตัวทำละลายชื่อ โทลูอิน (Toluene) ถ้าสูดดมนาน สารพิษสะสม เป็นสารก่อมะเร็ง

เรื่องกินเค็ม (ASTV ผู้จัดการ, 17 ต.ค. 2555)

คนชอบกินเค็ม เสี่ยงโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต ต้องลดเค็มในการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะเด็กให้หลีกเลี่ยงอาหารที่จิ้มซอส ปรับลิ้นกินจืดลง ช่วยลดโรค

เกลือที่ไม่เค็มก็ต้องเลี่ยง เพราะเป็นสารที่มีโซเดียมเป็นตัวประกอบ เช่น ผงชูรส ผงฟู สารกันบูด เป็นต้น สารพวกนี้จะอยู่ในขนมเค้ก ขนมอบ อาหารในกระป๋องทั้งหลาย

เรื่องอินเตอร์เน็ต (X-cite, 7-8 พ.ย. 2555)

มะเร็งเน็ตเสี่ยงตายโดยไม่รู้ตัว เป็นกลุ่มมะเร็งที่ชื่อ นิวโรเอนโดคริน (Neuroendocrine) เกิดจากการเล่นอินเตอร์เน็ตบ่อยๆ นานๆ พบในระบบอาหาร ตับอ่อน ปอด เป็นเซลล์ที่เกิดจากสารคัดหลั่งต่างๆ เกิดอาการตามสารคัดหลั่งนั้นๆ คือ ท้องเสียเรื้อรัง ปวดท้อง เมื่อคลำ ขายโครงถึงเชิงกรานพบก้อนเนื้อ

คอมพิวเตอร์ (X-cite, 7-8 ก.พ. 2556)

เล่นคอมพิวเตอร์บ่อยๆ นานๆ ก่อโรคทางตา ตาพร่า เห็นภาพซ้อน เกิดจากการเพ่งเกร็งกล้ามเนื้อนานๆ ปวดขมับ แสบตา เคืองตา ตาแห้ง ตาแดง เพราะกะพริบตาน้อย น้ำตาระเหยแห้ง ปวดคอ ปวดหลัง

นั่งแช่ อันตรายต่อสุขภาพ (X-cite, 12-13 ต.ค. 2555)

การนั่งแช่อยู่บนเก้าอี้เป็นเวลานานหลายชั่วโมง ทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวานประเภท 2 โรคหลอดเลือดหัวใจ และเสียชีวิตก่อนวัยอันควร ทั้งนี้เพราะการนั่งนานๆ ส่งผลกระทบต่อกระบวนการเผาผลาญอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น รวมทั้งไตรกลีเซอไรด์ ไขมัน ความดันโลหิตขณะพัก และฮอร์โมนเลปตินที่กระตุ้นการอยากอาหาร ทำลายระบบน้ำเหลืองที่ช่วยป้องกันการติดเชื้อ เพราะระบบน้ำเหลืองเคลื่อนตัวด้วยจังหวะการหดตัวของกล้ามเนื้อขา การออกกำลังกายนานแค่ไหนก็ไม่สามารถชดเชยร่างกายที่ต้องนั่งแช่นานๆได้ ขอให้ยับยั้งตัวอย่างน้อยทุกๆ 30 นาที

น้ำหอม และน้ำหอมในผลิตภัณฑ์ต่างๆ อันตราย (X-cite, 11-12 ต.ค. 2555)

น้ำหอม เทียนหอม สบู่หอม โลชั่นหอม น้ำหอมปรับอากาศ ผ้าเช็ดมือมีกลิ่นหอม แชมพูหอม โรลออนดับกลิ่นตัวหอม ผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นและมีกลิ่นหอม หอมในทุกๆ ผลิตภัณฑ์ นำอันตรายมาให้ โดยเฉพาะโรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคไมเกรน ทำให้ความต้องการทางเพศลดลง

นอกจากนี้ น้ำหอมทั้งหลายเหล่านี้ยังทำให้เกิดโรคผิวหนังในร่มผ้า เช่นโรคกลาก เกื้อื้อ เพราะโมเลกุลน้ำกลื่นหอมไปกระตุ้นอาการระคายเคืองให้เกิดขึ้นกับผิวหนัง ก่อให้เกิดอาการคัน เม็ดผื่นแดง ผิวแห้งลอก

เตือนผู้หญิงอยากสวย สารยึดผมก่อมะเร็ง (X-cite, 25-26 ธ.ค. 2555)

ในน้ำยายึดผมมีระดับสารฟอร์มัลดีไฮด์หรือฟอร์มัลลินในระดับสูง สารนี้เป็นสารก่อมะเร็ง แถมยังเกิดปัญหากับระบบประสาท ทำให้เวียนหัวเกิดปัญหาทางเดินหายใจ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก อาเจียน เป็นผื่นคัน

ประเทศแคนาดา ไอร์แลนด์ และออสเตรเลีย สั่งห้ามขายผลิตภัณฑ์ยึดเส้นผมที่มีสารนี้ เรียกร้อยแล้ว

นี่เป็นเพียงข่าวสารสุขภาพจากสื่อต่างๆ เท่านั้น ตัวก่อโรคอย่างหนักให้กับมนุษย์เรา คือ โรคเครียด ความกลัว ความโกรธ ความกังวล ความเคียดแค้นชิงชัง ก่อให้ทุกโรคเสียด้วย

เมื่อเหตุมาจากพฤติกรรม การกิน อารมณ์ สิ่งแวดล้อม แล้วเราจะเอาอะไรไปรักษาเล่า การโยนไม้โย่การแก้ไขที่เหตุแห่งโรค แต่เป็นการไปแก้ไข กลบเกลื่อนอาการที่ปรากฏต่างหาก

อันตรายจากยาหนักหนานัก

มหารัชมงคลยาไม้อ้น!!! (ASTV LIVE, 13 ธ.ค. 2555)

หมอจ่ายยาหวังผล : มีเรื่องธุรกิจการค้า ผลประโยชน์เข้ามาเกี่ยวข้อง ประชาชนตกเป็นเหยื่อความไว้วางใจ ผ่าชีวิตไว้ในมือหมอ

พิษร้ายกินยาเกินพอดี : เกิดพิษสะสมของยา ทำลายตับ ทำลายอวัยวะอื่นๆ ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ยาแก้แพ้ กินซ้ำซ้อนออกฤทธิ์กัดกระเพาะ กินพาราเซตามอลมากเกินไป ผลต่อดับ ขบไม่ทันอาจเกิดตับวายได้

กินยาแต่เล็ก ฆ่าเด็กทางอ้อม : เด็กที่ถูกให้กินยา ทำให้เด็กไม่โต อ่อนแอ ป่วยด้วยยาในที่สุด ยาร้ายกินมากก็ยิ่งไปกดภูมิคุ้มกันเด็ก โดยเฉพาะเด็กเป็นภูมิแพ้ ต้องกินยาหลังอาหารทุกมื้อ ทำให้โรคที่เป็นมีอาการดีขึ้นในตอนแรก แต่หลังจากนั้น จะพบกับสภาพที่หนักไปกว่าเดิม

- ยาแก้หวัดไม่มี เกิดเองก็หายเอง
- ผลที่ถูกให้สารต้านจุลินทรีย์นั้น นอกจากไม่ค่อยได้ผลดีแล้ว ยังส่งผลร้ายที่มากกว่า
- การมีไข้ ไม่ใช่เรื่องร้ายแรง เป็นปฏิกิริยาตอบสนองของร่างกายเพื่อจะได้ต่อสู้กับสาเหตุของโรคอย่างได้เปรียบ เมื่ออุณหภูมิสูงขึ้น ทั้งไวรัสและแบคทีเรียทำงานยากขึ้น ขยายพันธุ์ไม่ได้

ไทย เชื้อดื้อยาพุ่งหัวนเกิด ‘ซูเปอร์บั๊ก’ (ASTV ผู้จัดการ, 18 ก.พ. 2554)

ไทยพบแบคทีเรีย 4 ชนิดดื้อยาปฏิชีวนะสูงขึ้น บางชนิดสูงกว่า 30 เท่าตัว เหตุเพราะประชาชนใช้ยาปฏิชีวนะโดยไม่จำเป็น ใช้ยาพร่ำเพรื่อ ใช้ยาแรง เปลี่ยนยาบ่อย กินยาไม่ครบ ได้แก่

1. เชื้อสเตรปโตค็อกคัส นิวโมเนียอี (Streptococcus pneumoniae) ทำให้เกิดโรคปอดบวม สาเหตุการตายอันดับ 1 ในเด็กต่ำกว่า 5 ปี ดื้อยาเพนิซิลินเพิ่มจากร้อยละ 47 ในปี พ.ศ.2541 เป็นร้อยละ 64 ในปี พ.ศ.2553 และดื้อยาอิริโทรมัยซินจากร้อยละ 27 เป็นร้อยละ 54 และแม้แต่ยาใหม่ที่พัฒนาขึ้นมาพบว่าดื้อยาเสียแล้ว

2. เชื้ออีโคไล (Escherichia coli) ทำให้เกิดโรคทางเดินปัสสาวะอักเสบและการติดเชื้อในช่องท้อง ดื้อยาปฏิชีวนะกลุ่มที่ออกฤทธิ์กว้าง เพิ่มจากร้อยละ 19 เป็นร้อยละ 52 ดื้อยาในกลุ่มฟลูออโรควิโนโลน (Fluoroquinolones) ถึงร้อยละ 60 บางคนใช้ในสัตว์เลี้ยงแบบฟาร์ม

3. เชื้ออะซิเน็ตแบคทีเรีย มอแมนนิยา (Acinetobacter baumannii) เป็นเชื้อในโรงพยาบาลทำให้เกิดโรค ดื้อยาทุกชนิด ทั้งยาทุกกลุ่มคามายีนเม กลุ่มยาเซฟโทรเพราโซน/ซาลแบคแทม

4. เชื้อสเตรปโตโมเนส แอโรจิโนซา (*Pseudomonas aeruginosa*) ทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ ทางเดินปัสสาวะและระบบไหลเวียนเลือด ตื้อยาร้อยละ 20-40

เดือน ‘ยาตีกัน’ ภัยเงียบถึงตาย (ไทยโพสต์, 18 มิ.ย. 2554)

ผู้ป่วย 1 ใน 5 คน นอนป่วยในโรงพยาบาล สาเหตุมาจากยา ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง กินยาลดความดัน ร่วมกับยาปฏิชีวนะบางชนิด ส่งผลให้ระดับยาในเลือดเพิ่มสูงขึ้นกว่าเดิม อันตรายต่อผู้ป่วย

กรณีผู้ป่วยได้รับยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด ก็จะมีปัญหากับยาปฏิชีวนะ ยาลดไขมัน ยาโรคหัวใจ ยาขยายหลอดลม ทำให้ระดับยาในเลือดเพิ่มสูงขึ้น เกิดปฏิกิริยาต่อกัน อาจส่งผลให้เกิดภาวะเลือดออกผิดปกติ อันตรายร้ายแรง

การกินยามาซื้อบางกลุ่ม ร่วมกับยาลดกรด หรือแคลเซียม เหล็ก วิตามินบางชนิด ทำให้การดูดซึมยามาซื้อลดลงกว่าเดิม ผลการรักษาเกิดไปด้วย รวมทั้งอาหารเสริม หรือสมุนไพรบางชนิด เช่น น้ำผลไม้เกรปฟรุต แครนเบอร์รี่ กระเทียม เป๊าะก๊วย อาจไปเพิ่มฤทธิ์ยาที่ต้านการเกาะตัวของเกล็ดเลือด เช่น แอสไพริน หรือยาแอสไพริน

ยากลากัลลามีนี้อาจมีปฏิกิริยาตามออลสมอยู่ด้วย กินยารักษาตามออลเข้าไปอีก ทำให้ยาตีกัน มีผลกระทบต่อดับ

ยารกดไหลย้อน กินแคลเซียมเสริม ถ้ากินพร้อมกัน ประสิทธิภาพของแคลเซียมลดลง เพราะแคลเซียมละลายและดูดซึมได้ดีในสภาพความเป็นกรดในลำไส้

พาราเซตามอล ‘ยาสามัญ’ ที่ต้องระวัง

พาราเซตามอลเป็นยาแก้ปวด ลดไข้ ยอดนิยมของคนไทย ใช้มากที่สุด เนื่องจากเชื่อว่าปลอดภัย ไม่มีผลข้างเคียง แท้ที่จริงมีผลข้างเคียงที่อันตรายสุดๆ

ในสหรัฐอเมริกา ผู้กินยาพาราเซตามอลเกินขนาด เป็นเวลานาน เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดตับอักเสบเฉียบพลัน และเกิดภาวะตับวาย อาการรุนแรงถึงขั้นต้องได้รับการผ่าตัดเปลี่ยนตับอย่างทันด่วนที่ ไม่เช่นนั้นก็อาจเสียชีวิตได้

ในผู้ป่วยแบบอาการปวดเรื้อรัง แม้กินยาพาราเซตามอลไม่เกินขนาด แต่กินยาวนานต่อเนื่อง ก็ทำร้ายตับ ทำให้ตับอักเสบได้เช่นกัน

ระวังยาร้ายทำให้เด็กไม่โต (Kidz 10-11 มี.ค. 2555)

โรงพยาบาลเอกชนในนโยบายทางลัด นำยาที่แรงที่สุด เสี่ยงที่สุด มาใช้ก่อน แทนที่จะค่อยเป็นไปตามหลักวิชาการแพทย์ อันตรายของยาสะสมจึงเยอะขึ้นมากในปัจจุบัน ถึงขนาดว่าเด็กยังไม่มีการติดเชื้อ แต่ให้ยามาซื้อเข้มข้นแรงสุดให้เด็กกินเสียแล้ว

การกินยาเยอะ ยิ่งกดภูมิคุ้มกันเด็ก ทำให้ดูเหมือนโรคที่เป็นระยะแรกดูดีขึ้น แล้วกลับทรุดหนักลงยิ่งกว่าเดิม โดยเฉพาะเด็กเล็ก ทำให้เด็กอยู่ในสภาวะป่วยด้วยยา กล่าวคือ

1. ยาภูมิแพ้และยาฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ทำให้เด็กเรียนหนังสือไม่รู้เรื่อง ยิ่งกินนาน ภูมิคุ้มกันก็อ่อนแอลง ป่วยง่าย ยาฆ่าเชื้อบางชนิดเป็นตัวกระตุ้นไข้ได้เอง ถ้าใช้ติดต่อกันนาน (Drug fever)
2. ยาสเตียรอยด์ ตัวร้ายสุด มีทั้งแบบพ่นจมูก พ่นคอ ยากิน และยาทา ฤทธิ์ของมันจะไปปิดกระตุกให้หยุดโต เด็กจะตัวแกร็นและอ้วนจุ๋มๆ ให้กระดูกฝ่อ ปิดกั้นความสูงของเด็ก จนเด็กเสียโอกาสไปในวัยที่กำลังโต (ยายอดนิยมจ่ายให้คนไข้ภูมิแพ้)
3. ยายายหลดอลม ไข้มาก ทำให้เด็กกระวนกระวาย คล้ายไฮเปอร์ ใจสั้น ทรมาณ ถึงขั้นเรียนไม่รู้เรื่อง หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับทั้งคืน ผู้ใหญ่ก็เป็นเช่นกัน
4. ยาลดน้ำมูกแบบเมาๆ เพราะมีการใช้แอลกอฮอล์เข้าไป ทำให้สร้อย เหนือ รสขุ่น รสส้ม ทำให้เด็กขี้เมา นอนซบเซา
5. ยาแก้ปวด ยาพาราเซตามอลนี้แหละยาอันตราย เด็กกินทำอันตรายต่อดับเด็กได้
6. ยาลดไข้ กลุ่มยาลดไข้ เอ็นเสด (NSAID) อย่างไอบูโพรเฟน ที่เด็กป่วยเป็นไข้เลือดออกกินแล้วอาจชักได้ และช็อก
7. ยาธาตุ เด็กโรคกระเพาะ ถ้ากินยาธาตุน้ำขาวพวกอะลัมมีลค์บ่อยเกินไป ยาก็จะไปยับยั้งการดูดซึมแร่ธาตุ วิตามิน รวมถึงยาอื่น มีผลกระทบท่อสมองด้วย
8. ยาระบาย ไม่ว่าแบบน้ำ เม็ด หรือสวนกัน ถ้ามีอาการเพ็ชี่ ชีบ ขาดน้ำอยู่แล้วยาที่ทำให้ท้องเสียอันตรายถึงช็อกได้ ในเด็กท้องผูกต้องดูแลปากทวารให้ดีกว่าสวน
9. ยาช่วยนอน อย่างยาแก้โรคสมาธิสั้น เด็กกินแล้วจะนิ่งเป็นหุ่นยนต์ ดูเนือๆ ทำตามคำสั่งได้
10. วิตามินสังเคราะห์ ต้องระวัง เช่น กรดวิตามินเอ วิตามินอี หรือน้ำมันตับปลาที่มากเกินไป ก็อันตรายต่อดับ

ยาเหล่านี้สะสมในตัวเด็กนานนับเดือนนับปี ถ้าหยุดปั๊บบ่อย เด็กก็อาจทรุดได้ อย่างยาสเตียรอยด์ในเด็กภูมิแพ้ ถ้าหยุดแบบหักดิบ ทำให้ต่อมหมวกไตไม่ทันตั้งตัวทำงานไม่ทัน กลายเป็นโรคป่วยด้วยต่อมหมวกไตได้

เรื่องราวของยาสังสร้างโรคมีมากมาย ตายเพราะยากี่เยอะ แล้วอย่างนี้จะทำอย่างไร

ในปี พ.ศ.2545 เป็นต้นมา ฉันมุ่งมั่นหาหนทางในการรักษาโรคโดยไม่ใช้ยา มีทั้งการกินยาแบบปลุกเสก เอาความศรัทธาเข้ามา แต่ฉันไม่ชอบเพราะไม่รู้คำตอบ แล้วยังต้องพึ่งพาผู้ปลุกเสกตลอดไป การรักษาด้วยพลังแสงอาทิตย์ ถูกใจฉันมากกว่า เพราะพึ่งตนเองได้ เป็นวิทยาศาสตร์ มีคำตอบที่ชัดเจน แนวทางธรรมชาติบำบัดคือคำตอบทั้งหมดของฉัน คือรักษาโรคที่เหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดโรค

อาการอาหารไม่ย่อย ขับถ่ายไม่ดี รักษาได้เร็วกว่าเพื่อน ด้วยการปรับอาหารเสียใหม่ กินผักสดเพิ่มขึ้นมาก กินผลไม้เป็นอาหารหนึ่งมื้อได้เลย ปรับอารมณ์ให้ผ่อนคลาย เลิกเคร่งเครียด และคาดหวังตนเอง เป้าหมายต่างๆโยนทิ้งให้หมด ผีการสวนลำไส้ใหญ่เพื่อขับพิษ (Detox) ทำให้เป็นนิสัย ดื่มน้ำให้พอเพียงกับร่างกายทั้งวัน ดื่มน้ำให้มากเข้าไว้หลังจากตื่นนอนเพื่อช่วยขับถ่ายนั่นเอง

ประจำเดือนมาทะลักหลาย เมื่อไม่เจอเหตุของโรคก็อยู่กับมันไป อายุก็มากแล้วเข้าวัยกว่า 50 ปีแล้ว อีกอย่างการมีประจำเดือนก็คือการขับพิษที่มีประสิทธิภาพของสตรี เป็นอันว่ากินอาหารเสริมช่วยลด อาหารที่มีเหล็ก มีโฟลิก หรือวิตามินบี12 ที่ช่วยสร้างเม็ดเลือดเข้าไว้ ผ่อนคลายอารมณ์ พักผ่อนบ้าง ก็สามารถอยู่กับภาวะประจำเดือนมามากมาได้จนอายุ 55 ปีกับอีก 2 เดือน ประจำเดือนก็หายอย่างเป็นธรรมชาติ อวัยวะทั้งหลายจึงยังอยู่ครบตามที่ธรรมชาติให้มา

กระดูกบางก็ว่าตามเหตุปัจจัย ตากแดดรับวิตามินดี เพื่อช่วยสร้างกระดูก ออกกำลังกายด้วยการเดิน ให้กล้ามเนื้อกระดูกเพื่อการดูดซึมแคลเซียม กินผักสีเขียวมากขึ้น ในผักสีเขียวทั้งหลายมีแคลเซียมธรรมชาติอยู่แล้ว เท่านั้นมวลกระดูกก็เพิ่มขึ้น แถมช่วยให้หายอ่อนเพลียจากการเป็นประจำเดือนมามากมายอีกด้วย

หัวใจเต้นผิดปกติเพราะไฟฟ้าช็อตที่หัวใจรักษาไม่หายนั้น ก็ทั้งไม่กินยาและไม่ผ่าตัด ปรับชีวิตและพฤติกรรม เป็นช่วงปลายปี พ.ศ.2546 และหายสนิทในช่วงต้นปี พ.ศ.2547 หายสนิทมาจนกระทั่งทุกวันนี้ ด้วยพลังจิต พลังสมาธิ พลังแสงแดด และการออกกำลังกายทั้งโยคะและการเดิน

นี่เองคือแรงบันดาลใจบนความเข้าใจว่า ร่างกายของเรานั้นเองคือหมอที่แสนวิเศษ รักษาโรคได้ทุกชนิด ขอเพียงแต่ตัวเราต้องเป็นผู้ช่วยที่ดีของหมอ ป้อนอาหารที่ดี พักผ่อนให้เพียงพอ รักษาจิตให้ดี ออกกำลังกายให้ดี ปรับพฤติกรรมให้ดีเพื่อช่วยหมอ เท่านั้น โรคร้ายไหนๆก็รักษาได้หมด โดยไม่ใช้ยา

ที่สำคัญที่สุด ไม่ต้องกลัวซื้อตัวยาที่แฟนฟานเต็มบรรยากาศในขณะนี้ เพราะเราไม่ใช้ยา เชื้อร้ายแรงแค่ไหนขอให้ร่างกายเราสมดุลก็ขจัดได้หมดทุกเชื้อ

ด้วยรักและปรารถนาดี

นิคดา หงษ์วิวัฒน์