

นิตยสารเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข



Thai Phirom

# ทิพย์

ฉบับพิเศษ

024

พฤศจิกายน 2557

กายสุข  
ใจสุข  
สังคมสุข

Take Care +  
Yourself

ร่างกายนั้น  
สำคัญไฉน

2<sup>nd</sup>  
Anniversary

ลุ้นรับรางวัลมากมาย  
ฟรี!

Adventure  
Man

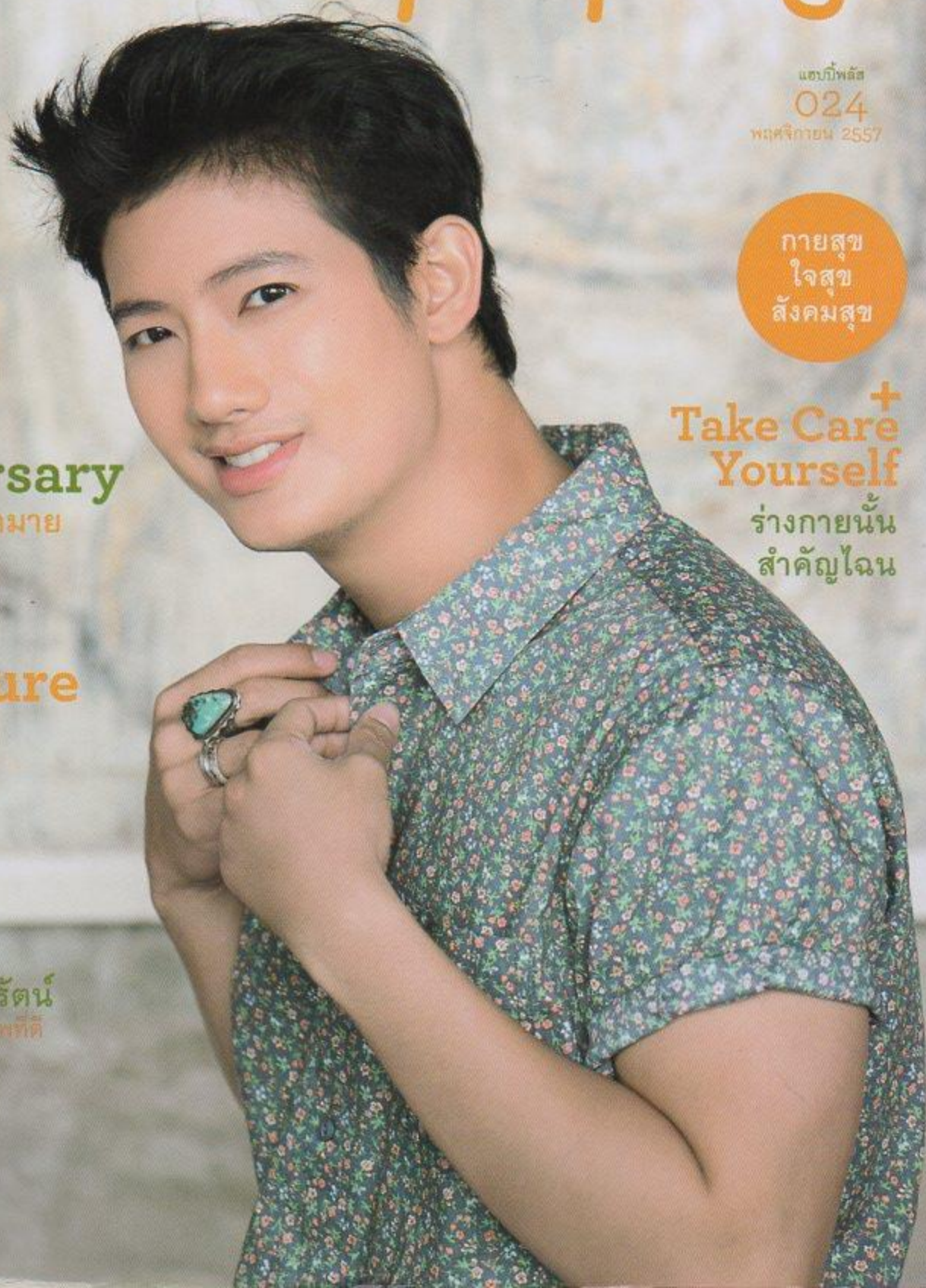
เป้ อารักษ์  
อมรศุภศิริ



شريพรรณ เทียมรัตน์  
จากธรรมชาติ สู่สุขภาพที่ดี



65 บาท





# หมออชิพรณ์ เทียมรัตน์

## สร้างเรื่องดีๆ จากธรรมชาติ สู่อุณหภูมิที่ดีของคนไทย

“ความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตัวเอง คือ การปฏิเสธไม่ยอมเป็นผู้รับเคราะห์ แต่ต้องยอมปรับเปลี่ยนความเชื่อ และพฤติกรรมที่บั่นทอนตัวเองทุกวัน”

เกรก แอนเดอร์สัน

ผู้เขียนหนังสือ : ตามรอยชีวิตผู้พิชิตมะเร็ง

ด้วยอุดมการณ์ของหมออชิพรณ์ เทียมรัตน์ ผู้บริหารร้าน Ariya Organic Place ที่มีแนวคิดชัดเจนว่า อริยะ ขอเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างโลกสีเขียว เพื่อช่วยขบวนการกำจัดพิษของร่างกาย กลับคืนสู่ธรรมชาติ ด้วยการบริโภคสิ่งไร้สารพิษ เพื่อช่วยลดมลภาวะที่นับวันจะรุนแรงขึ้นบนโลกใบนี้ จึงทำร้านอาหารที่เป็นมิตรต่อร่างกาย สิ่งแวดล้อม เพื่อต้องการให้คนหันมาใส่ใจและให้ความสำคัญกับอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ งานเพื่อสังคมอีกส่วนหนึ่งของหมออชิพรณ์ คือ การรวมกลุ่มกับเพื่อนหมอกว่า 30 คนตั้งกลุ่ม “แพทย์แผนไทยใจอาสา” ออกเดินทางไปรักษาและให้น้ำความรู้แก่ประชาชนตามจังหวัดต่างๆ เผยแพร่เรื่องประโยชน์ของสมุนไพร และเรื่องนวดแผนไทยเป็นเวลา 5 ปี โดยใช้ทั้งทุนส่วนตัวและการสนับสนุนจากแหล่งต่างๆ เพราะใจต้องการช่วยให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีขึ้น

### แรงบันดาลใจ...คืนวิถีธรรมชาติ

เหตุผลที่อุทิศตัวสู่วิถีธรรมชาติของหมออชิพรณ์นั้นส่วนหนึ่งเพราะเห็นคนมีโรคภัยไข้เจ็บมากขึ้น และคนโก่งเขี้ยวซึ่งเป็นคนบ้าเปลี่ยนแปลงชีวิตจากนักธุรกิจกลายเป็นคนถือศีล และได้ก่อตั้งธุรกิจอริยะขึ้นมา เนื่องจากทั้งชีวิตของคุณป้ารับประทานเนื้อสัตว์ในปริมาณที่มาก ส่งผลให้มีอาการท้องผูก ระบบย่อยไม่ดี คุณป้าจึงเปลี่ยนพฤติกรรมไปรับประทานอาหารมังสวิรัตแทน และรับประทานอาหารเพียง 2 มื้อ ต้องการใช้ชีวิตต่อจากนี้ให้แข็งแรง ไม่เป็นภาระกับใคร ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น คุณป้าดูอ่อนเยาว์ลงถึง 5 ปี สดชื่น แข็งแรงมากกว่าคนที่มียาเท่าๆ กัน เรื่องสำคัญคืออาหารที่เราเลือกรับประทาน สิ่งนี้เป็นบทพิสูจน์และมีอิทธิพลมากพอที่จะทำให้หมออชิพรณ์สืบสานเจตนารมณ์ที่ดีต่อไป

ทุกวันนี้ภารกิจในชีวิตประจำของหมออชิพรณ์จะเลือกนำผลิตภัณฑ์ที่เป็นเกษตรอินทรีย์มาปรุงอาหารให้กับผู้บริโภคและลูกค้าในร้านรับประทาน หมออชิพรณ์มักจะแบ่งปันความรู้ด้วยการจัดอบรมสัมมนา เรื่องการทำอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะต้องการให้ทุกคนได้มีโอกาสเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์เมื่อได้สัมผัสกับอาหารที่มาจากธรรมชาติอย่างแท้จริง



“หมออชิพรณ์ทำร้านอาหารอริยะ สถาบันการปรับโครงสร้างร่างกายอริยะ ซึ่งเกี่ยวข้องกับปรับโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีกล้ามเนื้อที่สมดุลและมีโครงสร้างที่ถูกต้อง และร้าน Ariya Organic Place ที่ชั้น 2 อาคาร Life Center ทำอาหารและจำหน่ายสินค้าอุปโภค บริโภคที่เป็นประเภทเกษตรอินทรีย์หรือว่าออร์แกนิกซึ่งไม่มีสารพิษเจือปน เน้นผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อร่างกายผู้บริโภค ห่างไกลจากนุญเคมีอย่างวัตถุติดสีที่ใช้ทำอาหารก็มาจากออร์แกนิก เนื่องจากไม่ต้องการให้ร่างกายสะสมสารเคมีมากเกินไปจนเป็นอันตรายต่อตับและไต และทำลายระบบย่อยอาหาร หมอจะทำอาหารจากผัก ผลไม้

สดเป็นส่วนใหญ่ซึ่งไม่ผ่านความร้อน และผ่านความร้อน ส่วนของอาหารที่ไม่ผ่านความร้อนเรียกว่า Raw Food จะใช้ความร้อนไม่เกิน 42 องศาเซลเซียส ส่วนอีกประเภทเรียกว่า Vegan Food เป็นมังสวิรัต ที่ไม่มีเนย นม ไข่ น้ำผึ้ง ปรุงผ่านความร้อนได้โดยไม่ใช้น้ำมัน แต่ใช้วิธี ลวก นึ่ง ต้ม และย่าง อาหารทั้งสองประเภทนี้จะให้ประโยชน์เรื่องวิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่ร่างกาย ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ตับและไตทำงานไม่หนัก นอกจากนี้ยังมีผลิตภัณฑ์อื่นๆ เช่น สบู่ แชมพู ยาสีฟัน ผ้าฝ้ายออร์แกนิก ที่มีประโยชน์ในเรื่องการระบายอากาศได้ดี ไม่อับชื้น และเข้ากับทุกสภาพผิว วัตถุประสงค์ คือ ต้องการให้คนกลับสู่ธรรมชาติมากที่สุด”

### ของขวัญจากธรรมชาติมีดีรอบตัว

ด้วยความมุ่งมั่นที่อยากเป็นหมอ หลังเรียนจบสื่อสารมวลชน หมออชิพรณ์ตัดสินใจเลือกเรียนต่อแพทย์แผนไทยที่กระทรวงสาธารณสุข ในสาขาเภสัชกรรมไทย และเวชกรรมไทย จึงพบว่าการแพทย์แผนไทยเป็นเรื่องที่สอดคล้องกับชีวิตคนไทยมาช้านาน แต่ไม่ค่อยรู้ตัวและให้ความสำคัญกันมากนัก

“เท่าที่มองเห็น และมีโอกาสได้เรียนแพทย์



“  
อาหารที่อายุสั้น  
จะทำให้อายุยืน  
เช่น ผัก ผลไม้สด  
”



แผนไทย ทำพบว่าคนในยุคปัจจุบันห่างไกลจากธรรมชาติ ให้ห่างไกลจากการบำบัดตนเองไปเยอะ แตกต่างจากคนในอดีตที่อยู่ใกล้วิถีธรรมชาติ มีสุขภาพที่แข็งแรง แต่คนยุคนี้เป็นอะไรแล้วรอไม่ได้ พึ่งยาเคมีก่อน จริงๆ แล้วในเรื่องสุขภาพอนามัยต้อง Back to Basic ให้มากที่สุด ปรับตัวเองให้ใกล้เคียงกับวิถีธรรมชาติก็จะทำให้อายุยืนแข็งแรง อยู่ได้ยาวนาน หมอชื่นชมในคุณประโยชน์ของสมุนไพรไทยที่ได้จากธรรมชาติ พืชผักที่อยู่ในครัว ใช้ทำอาหารในชีวิตประจำวัน เช่น ฝรั่ง ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด ที่เวลารับประทานต้มยำ คนไม่ชอบก็จะเขี่ยทิ้ง ล้วนแต่เป็นสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ โดยเฉพาะคนภาคพื้นเอเชียที่อยู่ในแถบประเทศร้อนชื้นนั้น กินเข้าไปจะช่วยขับลมได้

“อาหารเป็นตัวเปลี่ยนแปลงทุกอย่างในร่างกายให้ดีขึ้นหรือแย่ลง ดังนั้นเราควรกลับมาเลือกรับประทานอาหารที่เหมาะสม เพราะอาหารที่อายุสั้นจะทำให้เรามีอายุยืน เช่น ผัก ผลไม้สด บำบัดโรคบางประเภทได้ ทำให้ไม่อ้วน ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีชีวิตชีวา ลองเลือกรับประทานอาหารให้เป็นยาดีกว่ามานั่งกินยาให้เป็นอาหาร เรียกว่าอาหารบำบัดโรค เช่น คนที่เป็นหวัด ร่างกายสามารถบำบัดตัวเองได้ภายใน 7-10 วัน ในอดีตดื่มยาสมุนไพร อย่างฟ้าทะลายโจรก็แก้คออักเสบ แก้ไอได้ พร้อมกับรับประทานอาหารที่ไม่มัน ไม่ทอด ไม่เผ็ด แต่ปัจจุบันเมื่อไม่สบายปวดศีรษะจะพึ่งยาเคมีทันที บางครั้งเมื่อรู้สึกปวดศีรษะ ลองดั่งสติดูเพื่อหาสาเหตุ แล้วค่อยๆ ดื่มน้ำเย็นทีละนิด ออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์ มองสีเขียวๆ จากต้นไม้ นั่นจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย อาการปวดศีรษะจะบรรเทาลง หรือหาแผ่นเย็น

มาประคบก็ช่วยได้ ในวันที่รู้สึกเหนื่อย อ่อนเพลีย ดื่มน้ำผลไม้สดไม่ผสมน้ำตาล ก็จะทำให้สดชื่นขึ้น บางคนอ้วนมากควรเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานผัก ผลไม้มากขึ้น ลดอาหารจำพวกแป้ง เพราะขนมปังจะทำให้เกิดภาวะแน่นท้อง ย่อยยาก ระบบการย่อยอาหารที่ดีของร่างกายนั้นจะอยู่ในช่วงเวลา 11.00-13.00 น. อย่างมือเย็นเรทราบนกันว่าหากเขาแต่รับประทานแล้วไม่ได้ออกกำลังกาย มีแต่นั่งกับนอน ลำไส้ไม่เกิดการเคลื่อนไหว อาหารตกค้างในลำไส้ การเผาผลาญไม่เกิด ยิ่งถ้ายังผลอดตัว ผลอดใจสนุกกับการรับประทานอาหารในปริมาณมากๆ ก็ยิ่งสะสมกลายเป็นไขมันซึ่งเชื้อโรคเติบโตได้ดี ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนและมีโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หัวใจ เกาต์อยู่ในร่างกาย จนต้องกินยาเพื่อควบคุมอาการของโรคต่างๆ เป็นจำนวนมากจนอึกก่อนกินอาหาร แบบนี้เรียกว่ากินยาจนเป็นอาหาร”

**ใส่ใจสุขภาพ ดูแลตัวเองให้ถูกฤดูกาล**

คุณหมอนัทแนะนำการเสริมภูมิคุ้มกันเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง ด้วยวิธีง่ายๆ แต่ให้ผลลัพธ์ที่ไม่เลวนัก

“ช่วงนี้ (วันที่สนทนาอยู่ในเดือนตุลาคม) หน้าฝน อาจนำผักชีมาปรุงอาหาร เช่น ข้าวต้มหรือแกงจืด เพราะผักชีจะมีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฤดูฝนมาพร้อมความชื้นและความเย็น ร่างกายจึงไม่สบาย มีไข้ คนสมัยก่อนจะนิยมรับประทานเมี่ยงคำ เพราะใบชะพลูปรับธาตุให้สมดุล แล้วมีสมุนไพรนานาชนิด เช่น หอมแดง ซึ่งช่วยย่อย ขับลม ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย ทำให้

มีกำลังขึ้น ไม่เป็นหวัดง่าย หรือปลายฝนต้นหนาวสำคัญมาก คนสมัยโบราณจะรับประทานแกงส้มดอกแค จะช่วยไล่ไข้หวัดได้ดี แม้จะมีรสขมนิดๆ แต่มีประโยชน์มาก ช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง ร่างกายต้องการความอบอุ่นอยู่เสมอ เวลานอนบางคนไม่ใส่ใจว่าจำเป็นต้องเอาผ้าห่มมาคลุมให้ถึงหน้าอกเพื่อให้ความอบอุ่น และอย่าปล่อยให้คอได้รับความเย็นมากเกินไป ควรหาผ้าพันคอมาสร้างความอบอุ่น หรือหน้าหนาวก็ควรสวมถุงเท้ารองเท้า การปฏิบัติเช่นนี้จะทำให้เรามีสุขภาพที่ดี ไม่ป่วยง่าย ช่วงธันวาคมเกี่ยวกับกรกฎาคม เป็นวันหยุดปีใหม่ หลายคนออกเดินทางไปเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ อากาศเย็นลง การเตรียมเสื้อผ้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายจำเป็นอย่างยิ่ง และอย่าขาดการดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ น้ำสำคัญต่อร่างกายมากในทุกฤดูกาล เพราะ 3 ใน 4 ของร่างกายประกอบไปด้วยน้ำ สมอง หัวใจ ก็ต้องการน้ำในการขับเคลื่อน หากดื่มน้ำน้อย สุขภาพไม่ดี สมองไม่ได้รับออกซิเจน เลือดก็ไม่สามารถไหลเวียนได้ดี ทำให้ปวดศีรษะได้ ผิวจะแห้งขาดความชุ่มชื้น”

ท้ายสุดหมอนัทฝากข้อคิดกับทุกคนว่าของขวัญที่ดีที่สุด ที่ทุกคนจะมอบให้แก่ตัวเองได้ก็คือ การดูแลตัวเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เพราะไม่มีใครจะรู้ดีเท่าตัวเรา ว่าเราเป็นอะไร รู้สึกอย่างไร ต้องการอาหารประเภทไหน เราเท่านั้นที่บอกตัวเองได้ดีสุดว่าสิ่งไหนมีประโยชน์หรือเป็นโทษต่อร่างกาย หันกลับมาดูร่างกายส่งสัญญาณว่ามีความผิดปกติอะไรบ้าง ปรับพฤติกรรมใหม่ เพื่อสุขภาพที่ดีในวันต่อไป ☺