

24

โลกทางเลือก
Alternative World

ดุลยภาพแห่งชีวิต สร้างพลังสุขภาพ

Balance of Life...
Creating Health Power

จุดเปลี่ยนผ่านของสุขภาพ

โบราณเคยกล่าวว่า “ร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุสี่ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ” นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าชีวิตคนเราเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติอย่างแยกกันไม่ออก โดยเรายึดธรรมชาติรอบตัวมาอธิบายถึงสรีระ ระบบการทำงานของร่างกาย และการดับสูญของชีวิต รวมทั้งแนวทางการดำเนินชีวิตของมนุษย์ที่แต่ก่อนเราผูกพันและใกล้ชิดกับธรรมชาติอย่างมาก อาหารการกิน สามารถเก็บเกี่ยว หุงหาได้ตามแหล่งน้ำสะอาดและแหล่งดินอุดมสมบูรณ์ มีอากาศบริสุทธิ์หายใจ และมีจิตใจที่สงบสุข ไม่ร้อนรุ่มเป็นไฟอย่างคนในปัจจุบัน

แต่วันนี้ในยุคที่วิทยาศาสตร์เจริญก้าวหน้า การแพทย์ทันสมัย ทว่าร่างกายของคนเรากลับแปรปรวน เจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่าย บางครั้งมีโรคภัยร้ายแรงที่รักษาไม่หาย หรือไม่ทราบสาเหตุ มาบั่นทอนชีวิตของคนเรา นั่นคือ สัญญาณอันตรายที่ชี้ให้เราเห็นว่า ความสมดุลระหว่างชีวิตและธรรมชาติที่ประกอบขึ้นมาเป็นร่างกายของมนุษย์เรากำลังถูกทำลาย

TRANSITION POINT OF HEALTH

Ancient people said, “Our body is composed of four elements i.e. earth, water, wind, fire.” This means that our life is an inseparable part of nature. We rely on nature to explain our body, the working system of body and the end of life. This includes the way of life of man in the past, which was very related with and close to nature. Food can be harvested and found in clean water and fertile soil sources. We have fresh air for breathing and calm mind, not so hotheaded like at present.

However, today in the era of scientific progress, modern medical science, our body is unstable, easily gets sick. Sometimes severe and incurable or unknown disease has threatened our life. This is a bad omen, indicating that balance between life and nature making up as human body is being destroyed.





ความเปลี่ยนแปลงนี้กระทบต่อทั้งร่างกายและจิตใจของมนุษย์เรา ระบบการทำงานของร่างกายเราที่เคยใช้กำลังสร้างแรงงานกลับต้องมาจำเริญกับการทำงานที่ไม่ต้องใช้แรงงาน อาหารที่เคยปลูกเองกินเอง ให้ทั้งความสดใหม่และคุณค่าทางโภชนาการกลับต้องมากินอาหารกระป๋อง อีกทั้งผักผลไม้ที่ปนเปื้อนจากสารเคมีและยาฆ่าแมลง แม้แต่อากาศที่ใช้หายใจก็ยังไม่บริสุทธิ์ ซ้ำร้ายภาวะทางจิตใจเราต้องเผชิญกับความเครียดจากความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงจากระบบช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นระบบการแข่งขันทางธุรกิจ คนจึงหันมาพึ่งยาเพื่อระงับความเครียด ทั้งการสูบบุหรี่ กินยานอนหลับ และสารเสพติดต่างๆ คุณภาพทั้งมวลในตัวมนุษย์เราจึงเสื่อมลงเรื่อยๆ และเกิดเป็นโรคร้ายไข้เจ็บได้ง่ายขึ้น

แล้วเราควรกิน อยู่ และใช้ชีวิตอย่างไรเล่า จึงจะมีสุขภาพชีวิตที่ดีได้?

กินอย่างฉลาด

กระแสความเปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมแบบกินอยู่ใช้เอง มาสู่สังคมเกษตรกรรมเพื่อการส่งออก ที่ผู้ผลิตมุ่งแต่แสวงหากำไรจากผลผลิต โดยไม่ใส่ใจคุณภาพที่ผู้บริโภคจะได้รับ เป็นเหตุปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตและสุขภาพของคนเราเสื่อมถอยลง

คุณรสนา โตสิตระกูล เลขาธิการมูลนิธิสุขภาพไทย ซึ่งให้เห็นถึงปัจจัยที่กระทบต่อสุขภาพคนไทยเรา ภายใต้แนวคิด “You are what you eat” คือ กินอะไร...สุขภาพเราก็เป็นอย่างนั้น

“เวลานี้อาหารที่คนเราบริโภคในแต่ละวันถูกจำกัดด้วยวิธีแห่งการค้ามากขึ้น โดยไม่ได้มองคุณค่าที่มีต่อผู้บริโภค รวมทั้งพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสการโฆษณาทางการตลาด ซึ่งเรื่องนี้ค่อนข้างตลกมาก ถ้าเรามองในแง่สุขภาพ เพราะเราต้องบริโภคตามธุรกิจหรือโฆษณาที่เขาบอก ขาดการเลือกสรรอาหารตามธรรมชาติที่มีอยู่อย่างหลากหลายและดีที่สุดในร่างกาย จากสมัยก่อนที่เรากินอาหารพื้นบ้านอาหารแบบไทยๆ เรามีเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพร มีผักพื้นบ้านที่หลากหลาย แต่ตอนนี้การบริโภคเราไปเลียนแบบตะวันตก กินอาหาร Fast Food ที่มีไขมันและโปรตีนมากเกินไปจนความต้องการของร่างกาย เราจึงไม่แปลกใจเลยที่เดี๋ยวนี้คนเป็นมะเร็งกันมาก ส่วนเด็กก็เป็นโรคอ้วนมากขึ้น”

อาหารที่ดีต่อสุขภาพของคนเราคืออาหารที่มีลักษณะใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด นั่นคือ ผักและผลไม้ จริงอยู่โปรตีนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะในวัยเด็กที่เติบโต แต่สำหรับวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ การกินโปรตีนมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี ซึ่งความจริงแล้วอาหารผัก ผลไม้ รวมถึงอาหารประเภทเมล็ดถั่ว และอาหารจากแหล่งน้ำ เช่น ปลา กุ้ง อาหารเหล่านี้ ก็คืออาหารให้โปรตีนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ ดีกว่าไปกินโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่มีธาตุฟอสฟอรัสสูงกว่าแคลเซียม เมื่อกินมากเกินไปสะสมในร่างกาย ละลายแคลเซียมออกจากกระดูก และมีหินปูนจับตามข้อกระดูก จนทำให้เกิดโรคข้อเสื่อมในผู้สูงอายุ ดังนั้นการจะมีสุขภาพที่ดี ต้องฉลาดในการเลือกบริโภคอาหารด้วย

อยู่อย่างพอเพียง

สุขภาพที่ดีต้องดำรงอยู่ในสังคมแวดล้อมที่ดีด้วย แต่ในสภาพแวดล้อมสังคมปัจจุบัน คนเต็มไปด้วยปัญหาภัยร้ายแปด ต้องเผชิญกับความเครียดในการใช้ชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหนังสือ การทำงาน การเดินทางในสภาพจราจรที่ติดขัด

This change affects both body and mind of man. Working system of our body that was once used to create labor must be humdrum with non-labor work. Fresh food with nutritious value once planted and consumed by oneself has been replaced by canned food. Fruit and vegetable have been contaminated by chemicals and herbicide. Even the air is no longer pure. Even worse, our mental state is faced with stress from the relationship changed from helpful one to business competition. Man, thus, has turned to medicine to suppress the tension. Cigarettes, tranquilizer and other addicted substances have been upset, resulting in easy contagion of sickness.

Then, how should we eat, be and live, to have good health?

WISE EATING

Change from agricultural society to export-oriented agricultural one in which producers aim at profits from produce without caring for the quality consumers deserve, is a factor that degenerates our quality of life and health.

Ms. Rossana Tositrakun, Secretary General of the Thai Health Foundation, pointed out the factor that affects Thai people's health under the concept of “You are what you eat.” This means that our health depends on what we eat.

“These days, the food we consume everyday is more restricted by trade without seeing the values to consumers. In addition, consumer behavior is changed according to marketing advertising. This is very alarming, in terms of health. This is because we have to consume according to what the business or advertising tells us to. We cannot select natural food with diversity, which is best to our body. In the past, we ate local Thai food. We had herbal seasoning with diversified local vegetables. However, right now, we copy the western way of consumption. We eat fast food with excessive fat and protein. It is not surprising that people have cancer more and children get too plump.”

Food that is good to our health is the one that has closest characteristics to nature. That is fruit and vegetable. Protein is necessary for our body, especially growing up children. However, for adults and the old, too much eating of protein has more bad consequences rather than benefits. Actually vegetable, fruit and beans as well as food from water resources e.g. crab, fish, shrimp give protein that is beneficial to our body. They are suitable

อาหารที่ดีต่อสุขภาพของคนเรา คืออาหารที่มีลักษณะใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด นั่นคือผักและผลไม้ จริงอยู่โปรตีนเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะในวัยเด็กที่เติบโต แต่สำหรับวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ การกินโปรตีนมากเกินไปย่อมก่อให้เกิดผลร้ายมากกว่าผลดี

FOOD THAT IS GOOD TO OUR HEALTH IS THE ONE THAT HAS CLOSEST CHARACTERISTICS TO NATURE. THAT IS FRUIT AND VEGETABLE. PROTEIN IS NECESSARY FOR OUR BODY, ESPECIALLY GROWING UP CHILDREN. HOWEVER, FOR ADULTS AND THE OLD, TOO MUCH EATING OF PROTEIN HAS MORE BAD CONSEQUENCES RATHER THAN BENEFITS.

ตลอดจนการแสวงหาความมั่นคงให้กับชีวิต ที่มีเงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีพ "เงิน" จึงกลายเป็นอนุมูลอิสระที่ก่อให้เกิดมะเร็งทางสังคม

"คนเรากลัวความไม่มั่นคงของชีวิต จึงแสวงหาเงินมารองรับชีวิต แต่ทำไมเราไม่สร้างชุมชนให้ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นำความหลากหลายของคน เช่น คนเป็นหมอย คนเป็นเกษตรกร คนเป็นช่างตัดผม มาร่วมช่วยเหลือกันในชุมชน ถ้ามีสายใยลักษณะนี้ มีความมั่นคงพอสมควร คนเราก็ไม่ต้องแสวงหาวัตถุหรือเงินจนเกินเหตุ"

นั่นคือ วิถีชีวิตที่คุณรสนา โตสิตระกูล คิดว่าน่าจะเป็นทางเลือกในการมีชีวิตอยู่เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ให้ดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ให้คิดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่ชอบ อยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพราะธรรมชาติสามารถบำบัดรักษาสุขภาพของคนเราได้

ใช้ชีวิตอย่างสมดุล

"อย่างไรก็ตาม ไม่มีคำตอบสำเร็จรูปสำหรับทุกคน แต่ละคนต้องหาคำตอบเหล่านั้นด้วยตัวเอง และให้เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด โดยไม่ทำลายดุลยภาพของชีวิตและธรรมชาติที่เกื้อกูลกันมานาน"

ข้อคิดจากคุณรสนา โตสิตระกูล ที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิต และการแสวงหาทางเลือกเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร ชีวิต การออกกำลังกาย การทำสมาธิ การเล่นโยคะ โดยหากเราทุกคนมองเห็นให้ลึกซึ้งแล้วจะพบว่า ทางเลือกเหล่านี้เป็นเพียงการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้มนุษย์เท่านั้น แท้จริงแล้วการดำเนินชีวิตอย่างเอื้อเพื่อพ่อแม่ ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ ไม่รุกรานธรรมชาติ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมต่างหาก คือ ทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับทุกคนในการมีสุขภาพชีวิตที่ดี เพราะเราได้สร้างสมดุลให้กับธรรมชาติซึ่งเป็นธาตุทั้งสี่ที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายของมนุษย์เราให้ติดังเดิม โดยคุณรสนา โตสิตระกูล เชื่อมั่นว่า ด้วยพลังความคิดและจิตสำนึกที่ดีของแต่ละคน จะสามารถเยียวยารักษาความเจ็บป่วยของสังคมปัจจุบัน ทั้งทางร่างกายและจิตใจให้ทุเลาลงได้ เพียงแต่เราอย่ามองข้าม "ดุลยภาพแห่งชีวิตและธรรมชาติ" นั้นเอง

for the elderly. It is better than protein from meat because meat has higher phosphorous than calcium. Eating meat a lot will accumulate phosphorous in the body and calcium will be dissolved from bone with lime gripping on bone joints, leading to degenerating joints in the old. Therefore, to have good health, we must be wise in choosing what to eat.

LIVE IN SUFFICIENCY

Good health must be in good environment; however, in the present social surroundings, people are faced with a host of problems, stress from living, whether it be study, work, travel in traffic jam as well as search for security in life with money as a factor in living. "Money" has become a free radical that causes social cancer.

"People are afraid of insecurity in life. They, therefore, seek money to accommodate their lives. But why don't we create communities that help one another and bring the diversity of people e.g. doctors, farmers, barbers to help one another in the community. With this kind of bonding and sufficient security, people don't have to search for materials or money beyond their capacity."

This is the way of life Ms. Rossana Tositrakun thinks is an alternative in living for good health: sufficiency, positive thinking, doing what one likes, and being close to nature and environment because nature can remedy our health.

BALANCE LIVING

"However, there's no ready-made answer for all. Each must find the most appropriate answer by himself. Without destroying the balance of life and nature that has been long supportive."

Ideas from Ms. Rossana Tositrakun can be adapted to our living and our search for alternatives for good health, whether it be Cheewajit food consumption, exercise, meditation and yoga. Looking more deeply, it can be found that these alternatives can create good health only. In fact living with others in generosity without harming other human beings and nature is an appropriate alternative for all in having good health. This is because we have created balance to nature, which is the four elements making up human body, to get back to its good shape. Ms. Rossana Tositrakun believes that the power of idea and good consciousness of everyone will heal the illness of present society, both physically and mentally. It's just that we should not overlook "the balance of life and nature."