

ธรรมทานชัย

ห่างไกลโควิด-19





การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
ตามหลักธรรมานามัย

กายานามัย (Healthy body)

แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลักธรรมานามัย

เป็นการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง สามารถปฏิบัติได้
ทุกช่วงวัย และทุกสถานการณ์ โดยให้ความสำคัญกับ
ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการนำหลักธรรม
ทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพ
แบบองค์รวม ทั้งกาย จิต และกรรม (พฤติกรรม)
รวมถึงสังคม และสิ่งแวดล้อม หลักธรรมานามัย ประกอบด้วย 3 ประการ

กายานามัย (Healthy body) คือ การดูแล
ส่งเสริมสุขภาพทางกาย เช่น

- ♦ การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่มีประโยชน์
กินอย่างไทยตามแบบภูมิปัญญาไทย กินปลา เป็นหลัก
กินผักเป็นพื้น นำพืชผักสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น
มาปรุงแต่งให้เป็นอาหาร และดื่มเครื่องดื่มสมุนไพรเพื่อ

ดูแลสุขภาพ และบำรุงร่างกาย เช่น น้ำจิง น้ำตะไคร้
น้ำใบกะเพรา น้ำใบโหระพา ช่วยขับลม แก้อืดเพื้อ
น้ำใบบัวบก แก้อ่อนใน กระหายน้ำ น้ำมะพร้าวแก้อ่อนใน
ช่วยขับปัสสาวะ ลดไข้ ทำให้สดชื่น เป็นต้น และควรกิน
แต่พอดี กินให้ถูกต้องโรค กินให้ถูกต้องธาตุ

- ♦ การออกกำลังกาย หรือการบริหารกาย
แบบไทยด้วยท่าฤๅษีดัดตนอย่างสม่ำเสมอ
- ♦ การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

“ กายานามัย จึงเป็นการปรับสมดุลของธาตุทั้ง 4
(ดิน น้ำ ลม ไฟ) ในร่างกาย
เป็นการป้องกันก่อนที่เกิดความเจ็บป่วย ”



จิตตานามัย

(Healthy mind)

จิตตานามัย (Healthy mind) คือ การส่งเสริม และดูแลสุขภาพทางใจ เช่น การทำสมาธิ สวดมนต์ และ ภาวนา การสันทนาการ ช่วยให้เกิดความสงบ มีความสุข ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด ทำให้ มีสมาธิและเกิดปัญญา ปัจจุบันมีงานวิจัยทางการแพทย์ พบว่าการสวดมนต์ ภาวนา และการทำสมาธิช่วยให้หัวใจ ทำงานหนักน้อยลง ส่งผลดีต่อปอดและระบบการหายใจ



จิตตานามัย
เป็นหลักการบริหารจัดการจิตด้วย
ทาน ศีล ภาวนา



ชีวิตานามัย

(Healthy behavior)

ชีวิตานามัย (Healthy behavior) คือ การดำเนินชีวิตชอบด้วยทางสายกลาง มีพฤติกรรมในการดำรงชีวิตประจำวันที่ดี มีอาชีพสุจริต ชีวิตานามัยจึงอยู่ในหลักธรรมะ ซึ่งทุกชาติทุกศาสนาล้วนแต่สอนให้คนปฏิบัติดี มีศีลธรรม คือ การดำเนินชีวิตชอบ นอกจากนี้ยังรวมถึงการทำชีวิตให้อยู่ในธรรมชาติชอบ คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีสิ่งแวดล้อมที่ดี การปรับธาตุ 4 ภายนอก เช่น การปลูกต้นไม้ ไม้ผลหรือพืชผักสมุนไพร เพื่อนำมาทำเป็นอาหาร จัดระเบียบความสะอาดของบ้านเรือน แต่งกายสะอาด อยู่ในที่ๆ สะอาด ห่างไกลอบายมุข การงดสิ่งปฏิกูล การดูแลแม่ น้ำลำธาร งดสิ่งเสพติด ปฏิบัติตัวและมีวิชาชีพที่เหมาะสม การดำเนินชีวิตชอบด้วยหลักชีวิตานามัย จึงเป็นการควบคุมพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเสียสุขภาพของชีวิต

นอกจากนี้ต้องเรียนรู้วิธีการดูแลสุขภาพตนเอง เช่น

- ♦ การป้องกันตนเอง
- ♦ การดูแลรักษาอาการเมื่อเกิดความเจ็บป่วย
- ♦ การฟื้นฟูและสร้างเสริมสุขภาพ ผ่อนคลาย ไม่เครียดหรือวิตกกังวล ช่วงพักไว้ ดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานยาหอมเพื่อบำรุงดวงจิตให้ชุ่มชื้น

ข้อมูลโดย สถาบันการแพทย์แผนไทย
กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

