

การดูแลสุขภาพ “อบแดดขับสารพิษ”
โดยอาจารย์ไพโรจน์ อรรถศีวร
(ไพโรจน์ พันธุ์โลกบุตร)
บรรยายในงานมหกรรม ๘ สถิตินดวงใจ...นิรันดร์ วันที่ 1 ธันวาคม 2562



ประสบการณ์การใช้ชีวิต กิน อยู่ อย่างไม่ถูกต้อง และความหลงผิดทำให้ อาจารย์ไพโรจน์มีอาการเจ็บป่วยถึง 137 อาการ ต่อมาได้ใช้ตัวเองทดลอง เรียนรู้การปรับวิถีชีวิตตาม “วิถีธรรมชาติ วิธีไทย-ไท วิถีธรรม” หรือจะเรียกว่า “วิถีธรรมชาติบำบัด” จนอาการป่วยต่าง ๆ ดีขึ้น โดยไม่ต้องเข้ายาจากโรงพยาบาล แม้ว่าอาการป่วยจะยังไม่หายหมด บางอาการยังต้องเรียนรู้ในการรักษา แต่ก็สามารถมีชีวิตอยู่มาได้ถึงปัจจุบัน อาการที่เป็นไม่มากก็หาย ส่วนอาการที่เป็นหนักก็เริ่มทุเลาลง

อาจารย์ไพโรจน์ ใช้วิธีการปฏิบัติเพื่อรักษาตัวเองแบบพึ่งพาตนเองอย่างง่าย ๆ ควบคู่กับการกินอาหาร ที่ดีต่อสุขภาพ ด้วยการใช้ “ธรรมชาติบำบัด” ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง อีกทั้งยังนำทรัพยากรที่มีอยู่ มาปรับประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด และวิธีที่อาจารย์ไพโรจน์ เลือกมาปฏิบัติก็คือการดูแลสุขภาพด้วยการ “อบแดดขับสารพิษ” ซึ่งการอบแดดขับสารพิษนั้น ไม่ต้องลงทุนอะไรเลย และไม่ต้องสิ้นเปลืองวัสดุอุปกรณ์มากมาย เพียงแต่อาจจะต้องเตรียมตัวล่วงหน้าด้วยการรับประทาน งามะพร้าว ผัก ผลไม้ และสมุนไพร รสเผ็ดร้อน ล่วงหน้า 2-7 วัน การอบแดดขับสารพิษ จึงจะได้ผลดี

ขั้นตอนการอบแดด

1. ปูพื้นด้วยเสื่อ
2. ใช้ผ้าคลุมตัวจนมิด (ผ้าต้องไม่บางจนเกินไป และไม่หนาจนเกินไป) หรืออีกวิธีคือการกางมุ้งแล้วนำผ้ามาคลุมมุ้งอีกรอบ



แบบผ้าคลุม



แบบกางมุ้ง

- ใช้เวลาในการอบแดดไม่เกิน 1 ชั่วโมง ถ้าเกิดมีอาการปากแห้ง คอแห้งเหมือนกระหายน้ำให้หยุดทำทันที
- ช่วงเวลาที่ควรอบแดด 09.00-15.00 น.
- หลังอบแดดควรดื่มน้ำมะขามเปียก ใส่เกลือเล็กน้อย หรือน้ำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะช่วยชดเชยเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไป ทำให้รู้สึกสดชื่น

ข้อควรปฏิบัติระหว่างการอบแดด

- ควรดื่มน้ำเต็มร่างกายให้เต็มก่อนอบแดด
- ขณะอบแดดหายใจให้ยาว และนอนหลับได้
- ต้องพลิกตัวให้ครบ 4 ด้าน



- ให้อนอบแดด (ไม่ควรนั่ง เส้นเลือดจะพับ) เพื่อให้ร่างกาย ได้ผ่อนคลาย
- ควรใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ ไม่ควรใส่เสื้อผ้าคับ จะทำให้เลือดเดินไม่สะดวก
- การทำงานกลางแจ้งแตกต่างกับการนอนอบแดด เพราะในการทำงาน กล้ามเนื้อจะตึง

ข้อควรระวัง

- ห้ามใส่เสื้อผ้าสีดำเพราะจะร้อนมากจนลวกผิวหนังได้

ข้อควรระวัง



ไม่ควรใส่สีดำ



เสื้อสีอ่อน

- ไม่ควรใช้ผ้าบางเกินไปเพราะลมผ่านมากก็จะไม่เกิดการอบ
- ห้ามอบแดดนานเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สูญเสียน้ำในร่างกายมากเกินไป



4. คนที่ร่างกายอ่อนแอมีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ช่วงเริ่มต้นฝึกทำให้เริ่มต้นจากใช้เวลาในการทำ 10 นาที ก่อน เพื่อสังเกตดูอาการของตนเองว่าหน้ามืดหรือเปล่า



ประโยชน์ ที่ได้จากการอบด้วยความร้อนจากแสงอาทิตย์ (อบแดด)

1. ช่วยคลายเส้นเอ็น ยืดกล้ามเนื้อ ทำให้หายปวดเมื่อย
2. ลดความอ้วน ทำให้กล้ามเนื้อ - กระดูก กระชับยิ่งขึ้น (แต่ต้องปรับการกินด้วย)
3. ช่วยเพิ่มธาตุไฟให้อวัยวะในร่างกาย สำหรับคนป่วยและผู้สูงอายุ เพราะไฟไปหล่อเลี้ยงอวัยวะส่วนต่าง ๆ
4. แก้อาการความดันสูง ด้วยการละลายไขมันออกทางเหงื่อ
5. แก้อาการเบาหวาน ด้วยการละลายน้ำตาลออกทางเหงื่อ
6. แก้อาการไต ขับพิษ - ของเสียในร่างกาย ออกไปทางเหงื่อ
7. กระตุ้นระบบต่างๆ ในร่างกาย ให้หมุนเวียนได้คล่องตัว ไม่ว่าจะเป็น ระบบขับถ่ายของเสีย

8. ลดอาการไข้ ด้วยการให้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ ขับพิษร้อนจากไข้
9. เพิ่มภูมิต้านทานให้กับร่างกาย
10. กระตุ้นอวัยวะที่เสื่อมให้กลับมาทำงานได้ เช่น ตับ ไต ม้าม กระเพาะ ต่อมเหงื่อ กล้ามเนื้อ ผู้ที่เป็นอัมพฤกษ์ อัมพาตจะหายเร็ว
11. แก้อาการไอ จากปอดชื้น ปอดบวม
12. ขับพิษ ขับของเสีย ขับน้ำส่วนที่เกินอยู่ในร่างกายออกไปทางเหงื่อ (รักษาโรคไตวาย)
13. ผู้ป่วยและผู้สูงอายุ ธาตุไฟจะทำให้ร่างกายอบอุ่น (ไฟเลี้ยงชีวิต)