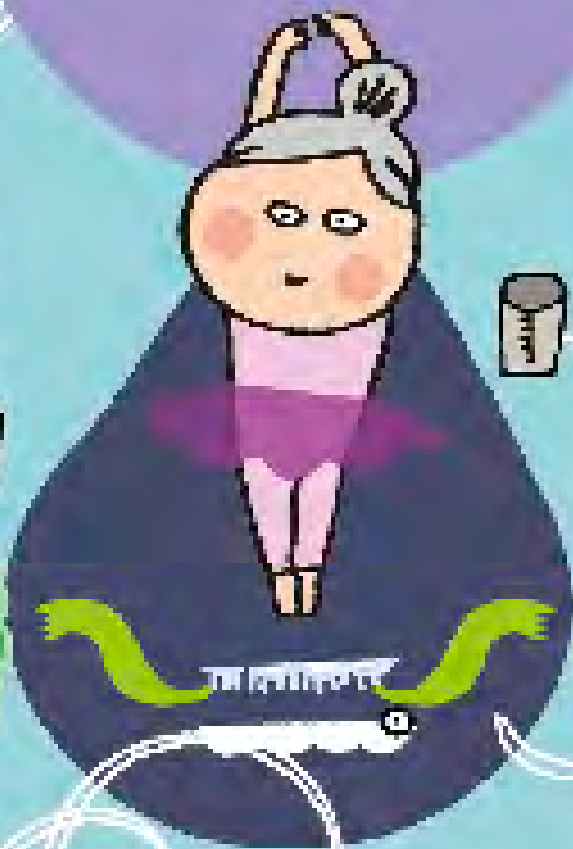


รักษาโรค ความดันโลหิตสูง แบบธรรมชาติบำบัด นิดดา หงษ์วิวัฒน์



รักษาโรคความดันโลหิตสูง
แนวธรรมชาติบำบัด
นิตดา หงษ์วิวัฒน์

รักษาโรคความดันโลหิตสูง แนวธรรมชาติบำบัด

ปิธดา หงษ์วิวัฒน์

ภาพประกอบ แป้ง

ISBN 978-616-284-493-5

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2556

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 95 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการเล่มและพิสูจน์อักษร วัลยา ทับทิมศรี

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ศิลปกรรม จิตรา นวสวัสดิ์

ภาพวาดลายเส้น สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสีและพิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

จัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 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 403-406

แฟกซ์ 0-2934-4411

e-mail : kruaeditor@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

ความดันโลหิตสูงเป็นอาการที่นำไปสู่โรคอื่นๆที่ร้ายแรงหลายชนิด เช่น โรคหัวใจล้มเหลว หลอดเลือดสมองแตกหรือตีบ ที่เรียกกันสั้นๆว่า สโตรก (stroke) อันเป็นสาเหตุของ อัมพฤกษ์ อัมพาต และการเสียชีวิต มาในอันดับต้นๆ

องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ทั่วโลกมีผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงมากถึง 1,000,000,000 คน (หนึ่งพันล้านคน) แล้วยังคงคาดการณ์ต่อไปว่า ในปี พ.ศ.2568 (ค.ศ.2025) ประชากรวัยผู้ใหญ่ทั่วโลกจะป่วยด้วยโรคความดันโลหิตสูงถึง 1,560,000,000 คน (หนึ่งพันห้าร้อยหกสิบล้านคน) นับว่าเป็นจำนวนที่มากมายอย่างยิ่ง

เฉพาะในประเทศไทย ปี พ.ศ.2544 สำรวจผู้เสียชีวิตด้วยโรคความดันโลหิตสูง จำนวน 3,664 คน ในปี พ.ศ.2554 พบว่า คนป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นจาก ปี พ.ศ.2544 จำนวน 5 เท่าตัว เพราะชีวิตที่เปลี่ยนไป อาหารการกินทางไกลธรรมชาติ มากยิ่งขึ้น ความกลัว ความโกรธ ความเครียด ประดังขึ้นมากมาย ในวิถีชีวิตอันใหม่ ที่อิงอาศัยอุตสาหกรรม

โรคความดันโลหิตสูง ป้องกันได้ถ้ารู้ถึงสาเหตุอย่างถ่องแท้ ในแนวธรรมชาติ วิถีชีวิตที่เรียบง่าย การกินอยู่ที่ชิดใกล้ธรรมชาติ

โรคความดันโลหิตสูง รักษาได้ในแนวธรรมชาติบำบัด การเปลี่ยนจิตคิดใหม่ที่เป็นบวก มองโลกในแง่ดี ปลอ่ยวางอารมณ์ขุ่นมัว จึงเครียดออกไป ทำให้เป็นสุข เชื่อมั่นตนเองและอนาคต โรคความดันโลหิตสูงก็ลดลง และอยู่ในระดับปกติได้อย่างถาวร トラบเท่าที่ยังวางชีวิตอยู่ในแนวธรรมชาติบำบัด

“ใจเป็นสุข กายสบาย”

สำนักพิมพ์แสงแดด

สิงหาคม 2556

สารบัญ

5

จากสำนักพิมพ์

8

บทนำ

13

ความดันโลหิตสูง เพชฌฆาตเวียบ (Silent Killer)

23

พฤติกรรมที่เสี่ยงเป็นโรคความดันโลหิตสูง

31

ความแก่ สาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง

37

อารมณ์รุนแรง สาเหตุหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง

47

แม่จันเป็นโรคความดันโลหิตสูง

57

ยาที่แม่จัน

63

เริ่มต้นรักษาแม่

71

ลดความดันโลหิตสูง

ด้วยการขับพิษออกทางจมูก ลำคอ ดวงตา รูขุม และศีรษะ

79

ลดความดันโลหิตสูง ด้วยการแช่มือแช่เท้า พอกหลัง และท้าวซา

85

ลดความดันโลหิตสูง

ด้วยการอาบแดด ออกกำลังกาย และนั่งวิปัสสนาสมาธิ

93

อาหารธรรมชาติบำบัดลดความดันโลหิตสูง

109

ผลการรักษาแม่ที่ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง

115

ถุงลมโป่งพอง

121

ปราณायामะ

บทนำ

ฉันต้องศึกษาเรื่องความดันโลหิตสูงอย่างหนัก ทั้งสายแพทย์แผนปัจจุบันและแพทย์แผนธรรมชาติบำบัด ทั้งนี้ เพราะแม่ซึ่งอายุกว่า 82 ปี เป็นโรคความดันโลหิตสูง แม่เป็นมานานแล้วตั้งแต่อายุ 69 ปี แม่รักษา อันที่จริงเรียกว่าได้รับการควบคุมความดันโลหิตสูงในระบบแพทย์แผนปัจจุบันด้วยการกินยาแม่กินยา 3 ชนิด มีการปรับเปลี่ยนยามาเป็นระยะๆ และมีการปรับความแรงของยาเพิ่มขึ้นตามอาการเจ็บป่วยของแม่ที่ปรากฏ เช่น กินยาตามแพทย์สั่งแล้วความดันยังขึ้นสูงอยู่ หรือมีอาการปวดหัวร่วมด้วย เป็นต้น

แม่กินยายาวนานถึง 13 ปี ในปี พ.ศ.2555 ซึ่งฉันก็ตามใจแม่ที่เลือกการรักษาแบบกินยาควบคุมความดันโลหิตให้เป็นปกติให้มากที่สุด ฉันรู้ว่าไม่มียาเคมีใดๆในโลกนี้จะรักษาโรคความดันโลหิตสูงได้

วิกฤตคือโอกาส เป็นคำที่ใช่เลย สำหรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับแม่ เพราะแม่เกิดอาการข้างเคียงจากยาควบคุมความดันโลหิตสูงกระทบอย่างแสนสาหัส ทั้งการขับถ่ายที่ยากลำบากถึงขั้นเป็นขี้แพะ อาการไออย่างรุนแรง ไอถี่ๆ จนปวดซี่โครง ตาปูดโปน กระทบกับการนอน เพราะไอแทบทุกชั่วโมง ไอแรง โอนานนี้เอง การกินอาหารที่ลิ้นไม่รับรสชาติเลย กินไม่อร่อย กลืนไม่ลง เบื่อหน่ายอาหารอย่างมาก ริมฝีปากแห้งแตกกระแหว่งจนเลือดซึม รักษาอย่างไรก็ไม่หาย ทาครีมอะไรก็ไม่เกิดผล ทำให้แม่แต่จะอ้าปากกินอาหารดื่มน้ำก็ยากลำบากเสียแล้ว

แต่แม่ก็ยังเฝ้ากลัวคำพูดของหมอว่า “อันตรายของความดันโลหิตสูงก็คือ เส้นโลหิตในสมองแตก อันเป็นสาเหตุของอัมพฤกษ์ อัมพาต” กินยาควบคุมความดันเอาไว้ก็ยังดีกว่าที่จะเป็นคนง่อยเปลี้ยช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แม่พูดเสมอว่า ถ้าเส้นโลหิตในสมองแตกแล้ว แม่ตายแม่ไม่กลัว แต่แม่กลัวเป็นง่อยเป็นภาระให้ลูก เป็นภาวะทุกข์ใจแสนสาหัสของแม่

นี่แหละน่า...คนเรามักทุกข์เพราะคิดติดลบ คิดเรื่องร้ายๆ เจ้าความคิดนี่เองทำให้ทุกข์ เมื่อทุกข์ก็ตัดสินใจไปตามความคิดดังที่แม่เป็นอยู่ คนเราไม่คิดก็ไม่ทุกข์ จริงไหม

เมื่อแม่ทุกข์จริงๆจากอาการข้างเคียงของยา ไม่ใช่ทุกข์เพราะคิดอีกต่อไปแล้ว แม่จึงตัดสินใจหันเข้าหาการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด ความมั่นใจของแม่ได้แรงสนับสนุนมาจากสามีของฉันทด้วย (ศาสตราจารย์ ดร.ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์) แม่เชื่อมั่นลูกเขยคนนี้นักๆ

เมื่อแม่พร้อมทั้งกายและใจแล้ว ฉันทก็เล่าเรื่องเส้นเลือดในสมองแตกให้แม่ฟังว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วเราจะป้องกันได้อย่างไร ดังนี้

สโตรก เป็นภาวะที่เซลล์กล้ามเนื้อสมองตาย สาเหตุมาจากเส้นเลือดในสมองเกิดการอุดตัน ขาดเลือดมาเลี้ยงสมอง ประการหนึ่ง อีกประการหนึ่งเกิดจากเส้นเลือดในสมองแตก เลือดซึมออกมาทับกล้ำเนื้อสมองจนเซลล์ตาย ซึ่งประการหลังเกิดจากความดันโลหิตสูง ส่วนอาการรุนแรงเพียงไรก็ขึ้นกับว่าเกิดกับสมองส่วนไหน หากรักษาทันช่วยชีวิตได้ ก็มักเป็นอัมพาต ถ้าไม่รุนแรงก็สามารถฟื้นฟูร่างกายด้วยการทำกายภาพบำบัด แต่ถ้ารุนแรงก็เป็นอัมพาตไปครึ่งซีก สูญเสียความสามารถในการพูด และการกลืนทั้งอาหารและน้ำ ทั้งนี้ขึ้นกับเกิดอาการสโตรกที่สมองซีกไหน ส่วนไหนของสมอง

ฉะนั้น เมื่อแม่และใครๆก็กลัวเรื่องสโตรกกัน ฉันทจึงบอกแม่ว่า เรามีโปรแกรมลดภาวะความดันที่บริเวณสมองด้วย เราจะทำทั้งป้องกันและรักษาด้วยการใช้น้ำผ่านบริเวณศีรษะเข้า-เย็น 2 เวลาทุกวัน แม็ก็นุสบายใจขึ้นจากนั้นก็ทำความเข้าใจกับแม่ในเรื่องสาเหตุแห่งการเป็นโรคความดันโลหิตสูง

ฉันทบอกว่า “ความดันโลหิตสูง” นั้นเกิดจากสภาวะความไม่สมดุลของร่างกาย ซึ่งมาจากจิตใจ อารมณ์ อาหาร วัชชา การออกกำลังกาย การตากแดด ซึ่งเมื่อพร้อมทั้งหมด หัวใจทำงานหนัก เกิดการสูบฉีดโลหิตแรงขึ้นกว่าปกติ ความดันโลหิตสูงจึงเกิดขึ้น ซึ่งภาวะนี้เกิดขึ้นกับทุกคนในบางสภาวะ

บางสถานการณ์ กันทั้งนั้น แต่เมื่อเกิดแล้ว มีการลงมาสู่ภาวะปกติ ถือว่าปกติ ดีแล้ว

คนเป็นโรคความดันโลหิตสูง ก็เพราะภาวะพร่องในร่างกายไม่ถูกเยี่ยวยา ไม่ถูกปรับสมดุล จึงทำให้ความดันโลหิตสูงเป็นไปอย่างต่อเนื่อง เป็นบ่อย เป็นนาน ก็กลายเป็นโรคั่นเอง

ฉะนั้น แม่กับฉันจึงเริ่มที่จิต กาย อารมณ์ พฤติกรรม การออกกำลังกาย ทานที่ที่วางกฎเกณฑ์กัน รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงอาหาร ให้เป็นอาหาร ฤทธิ์เย็น ลดร้อน เราก็ลงมือปฏิบัติเลย

แต่สิ่งหนึ่งที่แม่ชอบมากคือ “เปลี่ยนจิต” แม่เริ่มด้วยการบอกรักตนเอง ในกระจก ทุกเช้าแม่ส่องกระจก แม่จะพูดว่า “คุณวารี ฉันรักคุณวารี ฉันภูมิใจในคุณวารีจริงๆ” แม่พูดทุกเช้า-เย็น ตามด้วยประโยคต่อมาว่า “ฉันแข็งแรง สดชื่น มีกำลัง” ระหว่างวันแม่สวดพาหุงฯ ตามคำแนะนำของ หลวงพ่อจรัญ แห่งวัดอัมพวัน อย่างมีศรัทธาและตั้งใจ

ตลอดระยะเวลาตั้งแต่เดือนมีนาคม พ.ศ.2555 ฉันลงมือดูแลรักษาแม่ ในแนวธรรมชาติบำบัด มาจบจนกระทั่งเดือนสิงหาคม พ.ศ.2556 จึงกลายเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา เป็นหนังสือที่ฉันลงมือปฏิบัติจนได้ผล ความดันแม่ ลดลงมาสู่ภาวะปกติ อาการข้างเคียงของยาปาลาสนากการไปสิ้น

ฉันจึงอยากบอกพวกเราว่า อย่ากลัวในคำพูดใดๆ แต่จงลงมือศึกษา ให้รู้จริง และจงกลัวพฤติกรรมอันก่อโรคของเราต่างหาก

อย่าย่อท้อด้วยคำที่ว่า อายุมากแล้วก็ต้องเป็นโรคความดันโลหิตสูง ไม่จริงเลย ถ้าเราเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเข้าใจ อายุก็เป็นเพียงตัวเลขเท่านั้น

อย่าหมดหวังกับคำว่ากรรมพันธุ์เป็นตัวหนึ่งของโรคความดันโลหิตสูง เพราะคนบ้านเดียวกัน กินเหมือนกัน พฤติกรรมเดียวกัน ย่อมเป็นโรคคล้ายๆ กัน แล้วสรุปว่าเป็นกรรมพันธุ์ได้อย่างไร

ฉะนั้น ความมั่นใจ ความรักตนเอง การรู้จักโรคภัยให้ถ่องแท้ถึงสาเหตุ ช่วยให้เราปรับพฤติกรรมได้อย่างมั่นคง

ความดันโลหิตสูงไม่ได้น่ากลัวอย่างที่คิด พฤติกรรม อาหารการกิน
และอารมณ์ ของเราต่างหาก ที่น่ากลัวกว่า

ขอให้ทุกท่านโชคดี
มีสุขภาพแข็งแรงแบบยั่งยืน

นิดดา หงษ์วิวัฒน์



