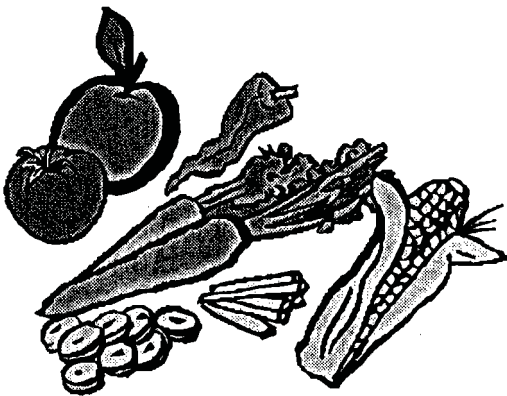


# ธรรมชาติบำบัด (Naturopathy)

วีณา จิรัจฉริยากุล



## ธรรมชาติบำบัด

ไม่มีคำจำกัดความที่แน่นอน และเป็นหนึ่งเดียวของธรรมชาติบำบัด เมื่อพูดถึงธรรมชาติบำบัด จะครอบคลุมถึงวิธีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัด วิธีวินิจฉัยโรคแบบพหุลักษณะ (holistic approach) และรวมถึงรูปแบบการอธิบายทางทฤษฎี

**วิธีการธรรมชาติบำบัด** เป็นวิธีการป้องกัน บรรเทาหรือรักษาโรค มีหลักการของดุลยภาพบำบัด โดยทำให้เกิดปฏิกิริยากับพลังการควบคุมของร่างกายความสามารถของสิ่งมีชีวิตที่จะปรับสมดุลเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงเรียกว่า พลังการควบคุมร่างกาย (Self regulation power) วิธีการธรรมชาติบำบัดมักใช้ยาจากธรรมชาติ เช่น สมุนไพร น้ำ โภชนบำบัด เป็นต้น

**วิธีวินิจฉัยโรคแบบพหุลักษณะ** เป็นการหาข้อมูลเกี่ยวกับภาวะของพลังการควบคุมของร่างกาย ในขณะที่วิธีวินิจฉัยปกติของการแพทย์ตะวันตกเป็นการหาข้อมูลเบื้องต้น เช่น ปริมาณโปรตีนในเลือด จังหวะการเต้นของหัวใจ เป็นต้น วิธีวินิจฉัยโรคแบบพหุลักษณะ

จะสะท้อนถึงปฏิกิริยาของร่างกายต่อสิ่งกระตุ้น ตัวอย่างเช่น ความเย็น ดังนั้นจึงให้ข้อมูลเกี่ยวกับภาวะการทำงานของร่างกาย

โภชนาบำบัด การใช้โภชนาบำบัดเป็นสิ่งที่น่าสนใจ แม้ว่าประสิทธิภาพของวิธีการธรรมชาติบำบัด ไม่อาจพิสูจน์ได้อย่างสมบูรณ์ตามหลักการของวิทยาศาสตร์ การประเมินประสิทธิภาพของวิธีการธรรมชาติบำบัด สามารถกระทำได้โดยวิธีการทางสถิติ ประสิทธิภาพของธรรมชาติบำบัด มักจะขึ้นกับสภาพร่างกายของผู้ป่วยและประสบการณ์ของผู้ทำการรักษา จึงทำให้การประกันผลการรักษาในผู้ป่วยกลุ่มใหญ่กระทำได้ยาก วิธีการธรรมชาติบำบัดอื่นๆ เช่น การฝังเข็ม จะมีพื้นฐานของงานวิจัยด้านชีวเคมี สรีรวิทยา ฟิสิกส์ ผลทางคลินิกที่ชัดเจน ประสบการณ์การใช้รักษา จนเป็นที่ยอมรับของแพทย์แผนปัจจุบัน

การแพทย์พหุลักษณะ เป็นการแพทย์ที่เห็นผู้ป่วยไม่ใช่ผู้ป่วยหรือจิตใจที่ทำงานแยกส่วนกัน แต่มองผู้ป่วยเป็นผลความสัมพันธ์กันของร่างกาย จิตใจ วิญญาณ และสภาพแวดล้อม (state of health) ความเจ็บป่วยเป็นความผิดปกติ และเป็นสัญญาณที่ปรากฏในวิถีชีวิตของผู้ป่วยภายใต้เงื่อนไขหนึ่ง การรักษาจะต้องแก้ไขสิ่งที่ผิดปกติและหาสาเหตุ ตลอดจนความเข้าใจถึงลักษณะอาการก็ไม่สายนั่น

ตัวอย่าง นักฝังเข็มหากละเลยโภชนาบำบัด หรือสิ่งแวดล้อมทางสังคมของผู้ป่วยถือว่าไม่ใช่นักธรรมชาติบำบัด ผู้ทำการรักษาแบบพหุลักษณะจะใช้วิธีการธรรมชาติบำบัดเสริมการรักษาของตนเอง เพราะเป็นวิธีปรับดุลยภาพของร่างกายให้ต่อสู้กับโรคที่ซับซ้อน



### เมื่อใดที่วิธีการรักษาจัดเป็นธรรมชาติบำบัด?

การฉีดวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบีซึ่งเป็นการกระตุ้นภูมิคุ้มกันของร่างกายดูเหมือนเป็นการปรับสมดุลของร่างกาย หรือการรักษาทอนซิลอักเสบด้วยยาเพนิซิลลินที่ได้จากเชื้อรา ซึ่งเป็นสิ่งที่ได้จากธรรมชาติ ทั้งสองตัวอย่างต่างก็ไม่จัดเป็นธรรมชาติบำบัด อย่างไรก็ตามก็มีวิธีธรรมชาติบำบัดที่ได้รับการพัฒนา เช่น การใช้สมุนไพรรักษาโรค (phytotherapy หรือ herbal medicine) แต่มีใช้ว่าการใช้สมุนไพรรักษาโรคทั้งหมดจะถูกจัดเป็นธรรมชาติบำบัด ตัวอย่างเช่น การใช้สารบริสุทธิ์ที่สกัดจากสมุนไพร เช่น คอลชิซินจากดอกดั่งส์ เพื่อรักษาอาการเจ็บปวดของโรคเกาต์ หรือการใช้สมุนไพรที่ออกฤทธิ์แรง เช่น ทิงเจอร์ฝิ่น เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดไม่จัดเป็นธรรมชาติบำบัด แต่เป็นการรักษาโรคแผนปัจจุบัน ดังนั้นการจะจัดว่าวิธีการรักษาใดเป็นธรรมชาติบำบัด นอกจากความหมายตามคำนิยามแล้วจำเป็นต้องคำนึงถึงเทคโนโลยีที่ใช้และหลักการรักษา

### วิธีธรรมชาติบำบัด ได้แก่

1. ยาพื้นบ้าน (anthropological medicine)
2. ยาแผนโบราณ (traditional medicine)
3. ยาสมุนไพร (herbal medicine)
4. วารีบำบัด (hydrotherapy)
5. การออกกำลังกาย (physical therapy)
6. โภชนบำบัด (nutritherapy)
7. การอดอาหาร
8. ประสาทบำบัด (neural therapy)
9. elemental therapy เช่น บำบัดด้วยแสงอาทิตย์ ด้วยสภาพดินฟ้าอากาศ (climate) เป็นต้น
10. การบำบัดด้วยการกระตุ้นให้เกิดไข้ (fever therapy)
11. การฝังเข็ม
12. ออกซิเจนบำบัด (oxygen therapy)
13. ภูมิคุ้มกันบำบัด (immune therapy)
14. โยคะ
15. การทำสมาธิ (meditation) เป็นต้น

อ้างอิง Schmiedel V, Augustin M. Handbuch Naturheilkunde. Heidelberg : Karl F. Haug Verlag, 1997:16-20.