

สารนำรู้เรื่องน่า

โดย

สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน ส่วนส่งเสริมการมีส่วนร่วม

ทักทาย

สวัสดีค่ะ...พบกันอีกครั้งนะคะกับ...

“สารนำรู้เรื่องน่า” บน...Website ของกรม
ทรัพยากรน้ำ ซึ่งนำเสนอเรื่องราวที่น่าสนใจ
เกี่ยวกับทรัพยากรน้ำและสิ่งแวดล้อม
พร้อมทั้งสาระความรู้ต่างๆ ที่น่าสนใจมาฝาก
เหมือนเช่นเคยค่ะ...ครั้งนี้พบกับเรื่อง
“เรื่องน่า...ที่ควรรู้” เป็นเรื่องเกี่ยวกับ
ความสำคัญของน้ำที่มีคุณค่ายิ่งต่อชีวิตมนุษย์
โดยต้องพึ่งพาน้ำเพื่อใช้ประโยชน์ ในหลายๆ
กิจกรรม เช่น การใช้น้ำในชีวิตประจำวัน
การใช้น้ำในพิธีกรรมต่างๆ และการใช้น้ำ
เพื่อรักษาโรค เป็นต้น

หากท่านผู้อ่านมีข้อเสนอแนะ/คำติชมใดๆ
หรือมีเรื่องราวที่น่าสนใจเกี่ยวกับทรัพยากร
ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม และต้องการเผยแพร่
ประชาสัมพันธ์ เพื่อเป็นการสร้างองค์ความรู้
ให้กับพวกเราชาว ทน. ก็ส่งข้อมูลมาได้ตาม
E-mail Address ข้างล่างนี้ค่ะ.....

E-mail Address : nattha_jan@yahoo.com

พบกันใหม่คราวหน้ากับเรื่องราวดีๆ มีสาระ
เหมือนเช่นเคยใน “สารนำรู้เรื่องน่า”...
สวัสดีค่ะ

9 กรกฎาคม ๒๕๕๐



เรื่องน่า...ที่ควรรู้

❖ คนไทยอาบน้ำกันบ่อยแค่ไหน ?

เราส่วนใหญ่คงตอบว่า อาบวันละ ๒ ครั้ง หรือมากกว่านั้นในวันที่
อากาศร้อน เนื่องจากบ้านเราอยู่ในเขตร้อนของโลก (ด้วยการแบ่งเขตของฝรั่ง)
การอาบน้ำจึงเป็นความสบาย ความสดชื่น และความรู้สึกสะอาด

การอาบน้ำดูเป็นกิจวัตรในชีวิตประจำวันที่คุณเป็นเรื่องเล็ก ๆ แขน
ธรรมดา แต่ที่จริงคนไทยโบราณได้ให้ความสำคัญกับการอาบน้ำอย่างมาก
จนแทรกอยู่ในพิธีรีตองต่าง ๆ ของชีวิตนับแต่เกิดจนตาย

การอาบน้ำในพิธีประจำชีพของคนไทย

การอาบน้ำโดยรูปธรรมเป็นการชำระร่างกายให้สะอาด และในเชิง
นามธรรมก็เป็นการชำระมลทินและสิ่งชั่วร้ายให้พ้นไปด้วย คนไทยนิยม
จัดพิธีรีตองในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่ชีวิตเปลี่ยนผ่านไปสู่วัยต่าง ๆ เพื่อเป็น
สวัสดิมงคล และการอาบน้ำเพื่อเป็นการชำระให้กายบริสุทธิ์



การอาบน้ำที่ทำในพิธีประจำชีพของชาวไทยมีดังนี้

๑. อาบน้ำเมื่อปลงศพไฟ
๒. อาบน้ำเมื่อโกนจุก
๓. อาบน้ำเมื่อสมรส
๔. อาบน้ำเมื่อตาย

อาบน้ำเมื่อตัดสายสะดือเด็กแรกเกิด

หลังจากใช้น้ำมันมะพร้าวทาตัว และเช็ดเอาไขมันและเมือกที่ติดตามตัวเด็กออกแล้ว หมอตำแยจะอาบน้ำให้เด็ก โดยวางเด็กไว้ระหว่างแข้ง หันหัวไปทางปลายเท้า สำหรับผู้มีอันจะกินให้เด็กอาบในอ่าง แล้วใส่แหวนหรือสายสร้อยลงไปด้วย ระหว่างนี้หมอตำแยจะช่วยตัดแขนขาเด็กให้อ่อนและตรงด้วย

อาบน้ำเมื่อแต่งงาน

สมัยโบราณบ่าวสาวจะถูกพระสงฆ์ที่มาสวดชยันโต ใช้น้ำพระพุทธมนต์จนเปียกก่อนเข้าพิธี เพราะถือว่าเป็น การทำให้กายบริสุทธิ์และเป็นมงคล พร้อมกันนี้พระสงฆ์จะประพรมน้ำมันต์ทั่วบ้าน และเจตบ้านถือเป็นการขึ้นบ้านใหม่ด้วย ปัจจุบันพิธีใช้น้ำน้อยลงเป็นการรดน้ำที่มือแทนการอาบจริง



อาบน้ำแก้เคล็ด “โรคแพ้น้อง”

“โรคแพ้น้อง” เกิดขึ้นเมื่อแม่ของเด็กก่อนตั้งครรภ์มีน้อง และน้ำมันแม่มีคุณภาพไม่ดี ทำให้เด็กร่างกายอ่อนแอ เจ็บไข้ คนไทยมีเคล็ดแก้โรคนี้ด้วยการให้แม่จับเด็กอ่อนหนีบไว้ที่หว่างขา ให้หัวของเด็กยื่นออกมา ตรงกับชายพกฝ้านุ่ง ตอนแม่อาบน้ำ น้ำจะไหลไปทางชายพก ตกลงบนตัวเด็กพอดีพอเป็นพิธีถือว่าแก้โรคนี้ได้

อาบน้ำยามป่วย

คนไทยอาบนํ้ามนต์ยามป่วยไข้ไม่สบาย เพราะเชื่อว่าช่วยขจัดโรคร้ายและเปลื้องจัญไรออกจากตัว ทั้งยังเป็นการบำรุง หัวใจให้ชุ่มชื้นด้วย ต่อมาจึงย่อลงให้ผู้ศรัทธาหยอดพรมน้ำเหนือหัวและลำตัวแทน

อาบน้ำศพ

เป็นการอาบให้ผู้ตายที่จากไปสู่โลกอื่นให้สะอาดบริสุทธิ์ เพื่อเตรียมตัวไหว้เจดีย์พระจุฬามณี น้ำที่ใช้อาบเป็นน้ำต้ม ใโปไม้สด ฟอกด้วยส้มมะกรูด แล้วใช้ขมิ้นชันสดกับผิวมะกรูดตำขี้คให้ทั่วร่างกายก่อนแต่งตัวให้สมฐานะ

ส่วนการรดน้ำศพนั้นแตกต่างจากการอาบน้ำ เพราะเป็นการขอโหสิกรรมและเป็นคติแก่คนเป็นว่า คนที่ตายแล้ว ไม่สามารถกลับฟื้นขึ้นมาได้ แม้ว่าใครจะเอาน้ำอบน้ำหอมมาชุบสักเท่าไร เป็นทางให้คนเป็นเกิดความสลดสังเวชใจ และไม่ประมาทในชีวิต

สำหรับผู้ไปงานศพ หลังจากกลับจากงานแล้วให้อาบน้ำล้างหน้า และจุ่มหูเพื่อเป็นการปลดเปลื้องมลทินจากงานศพ ให้สะอาดเป็นมงคลอีก ชนบทบางแห่งมีการอาบน้ำในสระที่วัดเลย เพื่อป้องกันผีติดตามกลับบ้าน

กษัตริย์ พราหมณ์ และนาคอาบน้ำ

ก่อนประกอบพิธีกรรมต่าง ๆ พราหมณ์ต้องอาบน้ำชำระในพิธี “สวาน” ก่อนเริ่มพิธี เช่นเดียวกับกษัตริย์ผู้เข้าพิธีราชาภิเษก ส่วนนาคที่จะบวชเป็นพระสงฆ์ ก็จะต้องอาบน้ำสัปปยและทาขมิ้นในวันสุกดิบด้วย



อ่านมาถึงตรงนี้ คงนึกถึงการอาบน้ำสร้างน้ำในงานพิธีอีกหลายอย่าง และคงตอบได้แล้วว่า **“คนไทยอาบน้ำกันบ่อยแค่ไหน”**

❖ น้ำ...รักษาโรค

มีคนบอกว่า ถ้าคนเราดื่มกันแต่น้ำเปล่า ไม่สนของเหลวข้างเข้าวนอย่างเหล้า เบียร์ น้ำอัดลมเสียอย่าง รับรองได้ว่าคนป่วยในโรงพยาบาลจะน้อยลงมาก

คนเราเดี๋ยวนี้ก็ตื่นตัวกับกระแสการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดกันมาก การดูแลสุขภาพและรักษาโรคด้วยน้ำนับเป็นการแพทย์ทางเลือกแบบหนึ่ง

เราท่องขุขบัญญัติ ๑๐ ประการกันมาแต่เล็กกว่า จะเป็นการดีต่อสุขภาพถ้าเราดื่มน้ำวันละ ๖ - ๘ แก้ว เราก็จำเอาไว้อย่างนั้นจะทำตามหรือไม่เป็นอีกเรื่องหนึ่ง พอโตขึ้นมาที่เคยจำก็ชักจะไม่แน่ใจ เพราะมีคนอื่นอีกที่บอกว่า ควรกินน้ำให้มากที่สุดจนปัสสาวะใส ในขณะที่บางสำนักกลับพูดตรงข้ามให้ดื่มน้ำให้น้อยที่สุด

อะไรจะดีหรือไม่ดีจริง เราอาจจะบอกได้เองด้วยการทดลองดื่มน้ำเพื่อดูว่า น้ำจำนวนไหนดีที่สุด เหมาะที่สุดต่อร่างกายของเรา

ถ้าเราเชื่อว่า น้ำสำคัญต่อกระบวนการทางชีวเคมีต่าง ๆ ภายในร่างกาย และเชื่อด้วยว่า อากาศหิวน้ำคือสัญญาณที่ร่างกายเตือนเมื่อเราขาดน้ำไปร้อยละ ๑ การปล่อยให้ร่างกายขาดน้ำไปแค่ร้อยละ ๓ จะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวลำบากขึ้นร้อยละ ๑๐ และทำงานเร็วขึ้นร้อยละ ๘ เราก็อาจจะเชื่อเรื่องการรักษาโรคด้วยน้ำ

ดื่มน้ำรักษาโรค : การบำบัดโรคด้วยน้ำ (water therapy) ขั้นแรกคือ การดื่มน้ำจำนวน ๑.๒๕ ลิตร หลังตื่นนอนตอนเช้าภายในเวลา ๕ - ๑๐ นาที

พลังความดันของน้ำจำนวนที่ว่า เมื่อไหลท่วมทางเดินอาหารจับปล้นในเวลา ๕ - ๑๐ นาทีนั้น จะทำให้ลำไส้ตื่นตัวกว่าปกติ พลังน้ำจะชะล้างก๊าซและเศษอาหารที่เกาะติดตามลำไส้ ออก เซลล์ต่าง ๆ ในกระเพาะและลำไส้จะสดชื่นมีชีวิตชีวา หลังจากหลับไหลและท้องว่างนาน ๗ - ๘ ชั่วโมง น้ำยังชำระล้างเส้นทางปัสสาวะ กำจัดแบคทีเรียและป้องกันการเกิดนิ่วด้วย

ไม่ควรดื่มหอหรือกินอาหารอย่างอื่นอีกภายใน ๑ - ๒ ชั่วโมง หลังการดื่มน้ำดังกล่าว

เชื่อกันว่า การดื่มน้ำแบบนี้ช่วยรักษาโรคหืด ลำไส้ติดเชื้อ ริดสีดวง โรคเกี่ยวกับความดัน อากาศกระสับกระส่าย บางครั้งการผสมสมุนไพรเฉพาะโรคลงไปน้ำจะทำให้ได้ผลดียิ่งขึ้น

น้ำยังสามารถใช้ภายนอกเพื่อบำบัดโรคด้วย มหาตมคานธีก็เชื่อเรื่องนี้และแนะนำให้คนทั่วไปปฏิบัติตาม การใช้น้ำรักษาแบบภายนอกแบ่งกว้าง ๆ ได้ดังนี้

อาบน้ำ : ใคร ๆ ก็อาบน้ำอยู่ทุกวัน แต่จะมานั่งนึกกันจริงจังไหมว่า เราอาบน้ำไปเพื่อทั้งทำความสะอาดร่างกาย และกระตุ้นให้เลือดไหลเวียนดี การอาบน้ำอุ่นช่วยชำระความสกปรกจากรูขุมขนเราได้ดีก็จริง แต่การอาบน้ำเย็นทุกวัน ทำให้เลือดกรุณาที่ผิวหนัง พาเอาสิ่งสกปรกออกกำจัดทิ้ง ทำให้เลือดหมุนเวียนได้ดีกว่า เราควรอาบน้ำอุ่นไม่เกิน ๒ ครั้ง ต่อ ๑ อาทิตย์ ด้วยน้ำที่ร้อนไม่เกินอุณหภูมิร่างกาย ๒ องศา ถ้าจะให้ดีควรถูร่างกายให้ทั่วด้วยผ้าขนหนูหยาบเริ่มจากเบาไปหนัก ก่อนราดด้วยน้ำเย็นและใช้มือลูบตัวจนแห้งแทนผ้าขนหนู ใครมีปัญหาเรื่องผิวหนังจะทุเลาด้วยวิธีนี้

แช่ : การแช่ตะโพกในน้ำเย็น โดยห้อยขาออกมานอกอ่าง และหาผ้าปิดร่างกายส่วนอื่นเพื่อไม่ให้เย็นเกินไป ภายในเวลา ๑๐ - ๒๐ นาที (ลดเวลาลง ๑ ใน ๔ ถ้าทำในหน้าหนาว) ระหว่างแช่ให้ใช้ผ้าขนหนูถูหน้าท้องจากขวาซ้ายด้วยการแช่น้ำจะช่วยระงับอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร และช่วยให้สดชื่นกระปรี้กระเปร่า รวมทั้งใช้ในคนป่วยไข้สูง เพื่อลดอาการเพื่อ การแช่เท้าด้วยน้ำอุ่นไม่เกิน ๑๕ นาที จะช่วยให้นอนหลับสบาย แก้อาการทำเย็นและปวดขาได้ด้วย

สวน : หมายถึงสวนอุจจาระด้วยน้ำอุ่น ๑ - ๑/๒ ลิตร แล้วกลืนไว้ ๒ - ๓ นาที ก่อนลุกไปห้องน้ำ เพื่อชำระสิ่งสกปรกในลำไส้ อันเป็นบ่อเกิดของโรคนานาชนิด แต่ถ้าต้องการรักษาอาการท้องผูกโดยเฉพาะให้สวนด้วยน้ำเย็น ๒๕๐ ซีซี กลืนไว้ ๕ - ๑๐ นาที ความเย็นจะซึมเข้าผนังลำไส้ ทำให้มีกำลังบีบตัวขึ้น ทำวันละ ๑ - ๒ ครั้งก่อนนอน

ที่วามานี้ นับว่าเป็นตัวอย่างคุณูปการของน้ำที่คนทั่วไปใช้เพื่อบำบัดโรคภัยได้ โดยไม่มีอาการข้างเคียงอย่างการให้ยาทั่วไป โลกในอดีตและปัจจุบันใช้น้ำรักษาโรคอย่างกว้างขวาง แต่การรักษาน้ำไว้เพื่อรักษาโรคยังไม่ค่อยกว้างขวางเท่าใดนัก



แหล่งที่มาข้อมูล

http://www.greenworld.or.th/1_rspy_newsletter_p12_b.htm

http://www.greenworld.or.th/1_rspy_newsletter_p15_a.htm

“คืนชีวิต คืนความใส ให้สายน้ำ”

...ร่วมสร้างสรรค์ความรู้บนเว็บโดย...

สำนักส่งเสริมและประสานมวลชน กรมทรัพยากรน้ำ