

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกตในกลุ่มประชาชนชาวบ้าน แพทย์พื้นบ้านหรือหมอเมือง และผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ โดยผู้ให้ข้อมูลเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ หรือเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของตนเอง ผลการศึกษาจะถูกนำเสนอในสาระสำคัญตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้ การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ ได้แก่ การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับ

1. การบำบัดรักษาธาตุ (กาย) ของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ
2. การบำบัดรักษาขวัญ (จิต) ของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ

เพื่อให้เข้าใจภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ ที่ชัดเจน แนวคิดพื้นฐานและความเชื่อในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ จะถูกนำเสนอในลำดับแรก

ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา: แนวคิดพื้นฐาน และความเชื่อในการดูแลสุขภาพ

ข้อค้นพบจากปราชญ์ชาวบ้าน หมอเมือง และผู้ที่เป็นโรคติดต่อเกี่ยวกับประเด็นความเชื่อในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดต่อ เบื้องต้นมีแนวคิดดังนี้ ชาวล้านนาเชื่อว่า การดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันระหว่างธาตุ (กาย) กับขวัญ (จิต) คือ เมื่อมีเหตุทำให้ร่างกายและจิตใจเสียสมดุลก็จะส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ดังนั้นชาวล้านนาจึงมีการดูแลสุขภาพอย่างครอบคลุม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดต่อ “...เพราะว่ามนุษย์เรามันมีกายกับใจควบคู่กัน บางทีถ้ากายป่วยจิตใจไม่เข้มแข็งมันก็ป่วยไปด้วยกัน” นอกจากนี้ชาวล้านนายังเชื่อว่า การเจ็บป่วยต่างๆ ล้วนแล้วแต่มีเหตุแห่งการเจ็บป่วย ดังนั้นเมื่อจะทำการบำบัดรักษา ก็จะต้องรักษาตามสาเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยนั้นๆ “กินเหล้าเข้าไปมันจะทำให้เสียสมดุลของร่างกาย จะทำให้ตัว (ร่างกาย) นั้นเกิดปัญหาขึ้นมา เราก็ช่วยรักษาเขา ไปปรับสมดุลบางทีเราก็สมมติว่าธาตุเขาไม่ค่อยดีที่เราใช้พวกเบญจกมลปรับธาตุในร่างกายเขา” แนวคิดความเชื่อที่เกี่ยวกับสาเหตุการเจ็บป่วยและความไม่สมดุลของ “ธาตุ” และ “ขวัญ” โน้มนำชาวล้านนาสู่การแสวงหการบำบัดรักษาและการดูแลสุขภาพโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และได้มีการเลือกใช้อย่างเหมาะสมกับวิถีชีวิตประจำวันของตนเอง “กินเพื่อให้เราแข็งแรงไม่ให้เป็นอย่างอื่นไป โรคนี้โรคนี้คนสมัยก่อนเขาจะไปโรงพยาบาลในเชียงใหม่มันก็ไกล”

การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดต่อ

จากข้อค้นพบเกี่ยวกับการนำภูมิปัญญาการแพทย์พื้นบ้านล้านนามาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดต่อ พบว่า การบำบัดรักษามีวัตถุประสงค์หลักเพื่อเสริมสร้างสภาวะสมดุลของร่างกายและจิตใจในผู้ที่เป็นโรคติดต่อ ตามเหตุของความเจ็บป่วยจากสุรา ที่ทำให้เสียสมดุลของร่างกายและจิตใจ รวมทั้งการจัดการกับอาการต่างๆ ที่เป็นผลมาจากการดื่มสุรารวมไปถึงเพื่อให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคติดต่อสามารถลด ละ เลิกพฤติกรรมการดื่มสุราได้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่ถูกนำมาใช้ในการบำบัดรักษาและการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดต่อประกอบไปด้วย 1) การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการบำบัดรักษาธาตุ (กาย) 2) การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการการบำบัดรักษาขวัญ (จิต) โดยที่การบำบัดรักษาและการดูแลสุขภาพทั้งธาตุและขวัญจะมีความเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน จนไม่สามารถแยกจากกันได้แต่จำเป็นต้องกระทำควบคู่ไปพร้อมๆ กัน

การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการบำบัดรักษาธาตุ (กาย)

ชาวล้านนาเชื่อว่า เมื่อดื่มสุราเข้าไปในร่างกายเป็นจำนวนมาก หรือเป็นระยะเวลาานาน จะเกิดความไม่สมดุลภายในร่างกาย โดยสุราจะเข้าไปทำให้ธาตุในร่างกายพิการ เริ่มจากธาตุดิน ซึ่งได้แก่ อวัยวะต่างๆ เช่น ตับ กระเพาะอาหาร หรือระบบภูมิคุ้มกันภายในร่างกาย เป็นต้น และถ้าหากมีธาตุใดธาตุหนึ่งในร่างกายขาดสมดุลไป ก็จะส่งผลกระทบต่อธาตุอื่นๆ ทำให้ธาตุอื่นๆ ขาดสมดุลตามไปด้วย ดังนั้นกระบวนการบำบัดรักษาผู้ที่เป็นโรคติดสุราของชาวล้านนา จึงได้ให้ความสำคัญกับการปรับสมดุลธาตุในร่างกาย ที่สูญเสียสมดุลจากการดื่มสุรา และทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราเกิดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากธาตุพิการหรือความไม่สมดุลของธาตุ “เหล่านี้ถ้าเรากินเข้าไปหนักๆ (มาก) มันจะทำลายธาตุดินนะ หนึ่งก็คัดกระเพาะ สองทำลายเม็ดโลหิตขาวเนาะ สามไปทำลายตับอ่อนเนาะ แล้วในเมื่อตับอ่อนมันเสีย การขับถ่ายอื่นๆ มันก็จะผิดปกติไปด้วย ร่างกายจะทรุดโทรม ท้องก็บวม อ่อนเปลี้ยเพลียแรงครับ ไม่มีกะจิตกะใจจะยะอะหยั่ง (จะทำอะไร)” ดังนั้นกระบวนการบำบัดรักษาโดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา จึงได้มุ่งเน้นที่จะทำการบำบัดรักษาธาตุในร่างกาย เพื่อให้กลับคืนสู่ภาวะสมดุล โดยทำการขับพิษและถอนพิษสุราให้ออกจากร่างกายให้หมด แล้วจึงค่อยทำการปรับสมดุลธาตุ เพื่อให้ร่างกายของผู้ที่เป็นโรคติดสุรากลับคืนสู่ภาวะปกติ กระบวนการขับพิษและปรับสมดุลธาตุดังกล่าวประกอบไปด้วย

- 1) การใช้สมุนไพรเพื่อการขับพิษสุรา ปรับสมดุลธาตุ และ
- 2) การใช้อาหารบำรุงร่างกาย ปรับสมดุลธาตุ ดังสาระสำคัญต่อไปนี้

1. สมุนไพรขับพิษสุรา ปรับสมดุลธาตุ

ชาวล้านนาได้มีการใช้สมุนไพรในการบำบัดรักษาและการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา เพื่อขับพิษสุราที่อยู่ภายในร่างกาย และปรับสมดุลธาตุในร่างกายให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ และในระหว่างการใช้กระบวนการบำบัดรักษาโดยสมุนไพรขับพิษ ปรับสมดุลธาตุในร่างกายนั้นก็ได้มีการให้สัจจะสาบานในการเลิกสุรา และการบำบัดรักษาด้วยการรับประทานอาหารบำรุงร่างกายควบคู่ไปพร้อมกัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้การบำบัดรักษาเป็นการรักษาที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย (ธาตุ) จิตใจหรือจิต (ขวัญ) และยังส่งผลให้เกิดผลดีในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุราอีกด้วย ซึ่งการใช้สมุนไพรขับพิษสุรา ปรับสมดุลธาตุ ในผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ก็เพื่อให้เกิดผลดังนี้

- 1) สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา
- 2) สมุนไพรปรับธาตุ คืนภาวะสมดุล และบำรุงร่างกาย ซึ่งจะได้กล่าวถึงสาระสำคัญต่อไป

1.1 สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา

ชาวล้านนาใช้สมุนไพรเพื่อวัตถุประสงค์ในการขับพิษ/ถอนพิษสุรา และทำให้เกิดการเบื่อสุรา สมุนไพรที่นำมาใช้ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา ได้แก่ สมุนไพรยาสามราก

โรคตะหนงแดง เครือหน้าเน้ (รางจืด) กาสะลอง (ต้นปีบ) เถาพระขรรค์ไชยศรี จี้นุหรือยาขึ้นสมุนไพรรุขตรอนพิษ และการอบสมุนไพรร ซึ่งสมุนไพรดังกล่าวจะทำพิษจากสุราถูกขับโดยการอาเจียน การขับถ่าย การขับเหงื่อ รวมถึงการล้างพิษสุราในร่างกาย และทำให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราเกิดความรู้สึกอ่อนเพลีย เช็ดหลาบ รวมถึงสามารถลดความรู้สึกอยากดื่มสุรา โดยสมุนไพรรแต่ละชนิด ที่มีสาระสำคัญดังนี้

สมุนไพรรยาสามรากล ชาวล้านนาได้มีการนำสมุนไพรรยาสามรากลมาใช้รักษาผู้ที่เป็โรคติดสุรา เพื่อวัตถุประสงค์ในการขับพิษ/ถอนพิษสุราเป็หลัก สมุนไพรรยาสามรากลประกอบไปด้วยรากลของต้นไม้ 3 ชนิดคือ รากลของต้นพญารากลเดียวหรือปลาไหลเผือก รากลของต้นโรคตะหนงแดง และรากลของต้นพญาไฟ “ยาสามรากลมันก็จะมึ โรคตะหนงแดง และอีก 2 ตัว...เออ...พญาไฟ แล้วก็ปลาไหลเผือกนะ” “มันมีสามรากลเนาะ โยมเคยได้ยินก่อนมันมีอะไรบ้าง อันนั้นแหละพญารากลเดียว (ปลาไหลเผือก) อ่า...แล้วก็พญาไฟ แล้วก็โรคตะหนงดอกลแดง” ซึ่งเมื่อนำมาฝนรวมกันแล้วนำไปให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราดื่ม จะเกิดการขับพิษ/ถอนพิษสุราออกจากร่างกาย “...ยาสามรากลนี้ฤทธิ์ของมันที่เป็ประโยชน์หรือ รักษาคนติดเหล้าเนี่ย มันก็ต้องอ้วก (อาเจียน) ออกมาไง สารพิษ ขับพิษในร่างกายออกมา...”

ปัจจุบันวิธีการเตรียมยาสมุนไพรรสามรากลนั้นได้มีการปรับเปลี่ยนให้มึความง่ายและความสะดวกในการรับประทาน ซึ่งมีวิธีการเตรียมที่หลากหลาย อาทิเช่น การเตรียมยาด้วย การฝนหรือที่เรียกว่า “ยาฝน” โดยการนำรากลของต้นไม้แต่ละชนิดมาฝนด้วยหินกากเพชรหรือหินที่มึความหยาบที่ละตัว การฝนยาสมุนไพรรเพื่อให้ได้ขนาดยาตามที่ต้องการ จะต้องทำการฝนจนกระทั่งตัวยาลไหล โดยสังเกตจากน้ำยาที่หยดลงไปใแก้วใส่น้ำซึ่งจะมีสีขุ่นของตัวยาสุมุนไพรร การรับประทานยาฝนในแต่ละครั้งจะรับประทานประมาณ 1 แก้วน้ำปกติ (250 ซีซี) ในปัจจุบันชาวล้านนายังมึวิธีการเตรียมยาสามรากลให้อยู่ในรูปของยาเม็ดแคปซูล เพื่อให้มึความสะดวกในการรับประทานและง่ายต่อการจัดเก็บ ด้วยการนำไปตากแห้งแล้วนำมาบดละเอียดเป็ผงเพื่อนำไปบรรจุไว้ในแคปซูล โดยจะรับประทานครั้งละประมาณ 2-3 แคปซูล



ภาพ 4-1 สมุนไพรสามราก

“...ฝนนที่ละตัว เทคนิคการฝนนที่ให้ได้น้ำยาบางคนเขาก็บอกว่าฝนนเอาทิพย์คุณ ก็อาจจะฝนนเขาไม่ได้กำหนดขนาดนะ คือสมัยก่อนหมอเมือง บางคนก็จะบอกว่าเอา 3 หยด บางคนก็บอกว่าเอาแค่ตัวยาไหลคือ ฝนนไปฝนนมาน้ำยามันหยด มันจะมีสีขุ่นๆ...” “ยาฝนนที่ผมนกินนั้นแหละเป็นยาอัดเม็ด...เพราะว่ายาฝนนหมดตอนนี้เป็นอัดเม็ด เป็นแคปซูลไปละ”



ภาพ 4-2 สมุนไพรสามรากแบบแคปซูล

การรับประทานยาสามรากเพื่อใช้ในการขับพิษ/ถอนพิษสุรา พบว่ามีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวิธีการและประสบการณ์การบำบัดรักษา ทั้งนี้จะพิจารณาตามความรุนแรงและอาการความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุรา วิธีการรับประทานยาสามรากจะให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุรา รับประทาน 1 แก้ว แล้วเว้นระยะห่างเพื่อให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุราได้พักฟื้นจากการขับพิษ/ถอนพิษ ประมาณ 3-7 วัน เนื่องจากยาสามรากมีฤทธิ์ทำให้เกิดการอาเจียนอย่างรุนแรง ส่งผลให้ร่างกายอ่อนเพลีย เป็นเหตุให้หมอเมืองต้องเว้นระยะห่างของการรักษาแต่ละครั้ง ซึ่งจากผลข้างเคียงดังกล่าวจึงจำเป็นที่จะต้องมีความระมัดระวัง เพื่อให้ร่างกายของผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้มีการพักฟื้น และไม่ทำให้เกิดอันตรายจากฤทธิ์ข้างเคียงที่อาจจะเกิดขึ้นได้ “ก็ยาฝนเราก็จะกินให้ห่างกัน เพราะว่ายาฝนพอกินเข้าไปแล้วจะทำให้ถ่ายท้อง พอกินเข้าไปแล้วมันจะอ่อนเพลีย จึงต้องเว้นระยะห่างออกไปหน่อย” แล้วให้รับประทานยาสามรากอีกครั้ง และกระทำเช่นนี้จนผู้ที่ เป็นโรคติดสุรา มีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น และสามารถเลิกสุราได้ “ใช้แก้วเดียววันนั้นแหละ แต่ฝนที่ละตัวแล้ว น้ำมันจะชุ่มจะเข้มนั่น ประมาตสักครั้งแก้วก็ได้ แล้วเอาให้กิน กินแล้วอาจจะ 2 วัน เว้น 1 วัน คือหมายความว่ากิน 1 วัน เว้นไป 2 วัน วันที่ 3 ค่อยกินเราจะดูอาการของคนไข้เป็นหลัก” “หนึ่ง แก้วเอาฝนอย่างซึ้นๆ เลยนะดื่มเข้าไปก็อ้วกเลย บุหรี่ก็ไม่ต้องกินเหล้าก็ไม่ต้องกินมัน หลังจากนั้น วันที่ 7 นี้จะมากินอีกครั้ง...ก็กินต่อไปเรื่อยๆ จนเราเอ่อมีใจว่าเราหยุดได้ก็กินห่างๆ ไป”

หลังการรับประทานยาสามรากประมาณ 10-15 นาที จะเกิดการอาเจียน และการขับถ่ายเป็นการขับพิษถอนพิษสุรา ในช่วงของการขับพิษ/ถอนพิษนี้จะทำให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุราก็จะรู้สึกไม่สุขสบาย รู้สึกเหม็นสิ่งที่ตนอาเจียน ทำให้รู้สึก เช็ดหลาบ และเกิดความรู้สึกเบื่อสุรา เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการขับพิษ/ถอนพิษ ผู้ที่เป็นโรคติดสุราก็เริ่มจะรู้สึกปลอดโปร่ง สดชื่น และสบายตัว ดังคำระบุของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา

“กินยา (สามราก) ไม่นานลงบันไดสามสี่ขั้นเท่านั้นก้าวไปก็อาเจียนเลย พออาเจียนเริ่มใจไม่ดีแล้วอยากเข้าห้องน้ำอีกแล้ว มันก็ออกมาเลยเป็นมูกเป็นมันเป็นอะไรก็ไม่รู้แล้วก็พุงนี้ทำงานไม่ได้แล้วไม่มีแรง”

“...มันจะออกขมๆ รสชาติมันขมๆ ถ้าเรากินไปได้ประมาณ 10 นาที เราอาเจียนออกมาเลยครึ่งท้องเรานี้ป่วนๆ หมดเลยครึ่งในท้องเรานี้คล้ายๆ มันจะถอนพิษเหล้าออกป่วนป่วน อาเจียนออกมาเป็นน้ำหมดครึ่ง...”

“พออาเจียนเสร็จมันก็โล่ง ร่างกายเบา จิตใจก็ปลอดโปร่ง ที่คั่นเนื้อคั่นตัวก็ผ่อนคลายลง” “(กินยาสามราก) รู้สึกดีครับมันมัน โล่งดีครับมันสบายเนื้อสบายตัวดีครับ”

โอดทะนงแดง เป็นสมุนไพรอีกชนิดหนึ่งในตำรับยาสามราก และถูกนำมาใช้เป็นสมุนไพรเดี่ยว มีสรรพคุณในการถอนพิษเบื่อเมา ทำให้อาเจียน และทำให้ถ่าย ทอมเมื่อเลือกใช้โอดทะนงแดงเพื่อขับพิษ/ถอนพิษสุรา เพราะมีสรรพคุณที่คิดว่า ออกฤทธิ์แรงกว่าโอดทะนงที่มีดอกสีขาว “นี่เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการตัดเหล่าเล็กเหล่าแบบนี้ นะคะ ล้างพิษด้วย ขับพิษออกมาด้วยนะคะ” “คอกแดงก่อนถ้าสีขาวมันไม่ค่อยจะเป็นผล”

ภายหลังการรับประทานโอดทะนงแดง ผู้ที่เป็นโรคติดสุราจะอาเจียน และถ่ายท้อง เป็นการขับพิษ/ถอนพิษสุราออกจากร่างกายทางปากและทางทวาร การขับพิษ/ถอนพิษของโอดทะนงแดงจะคล้ายกับการขับพิษ/ถอนพิษของยาสามราก “มันจะล้างสารพิษนะอย่างคนติดเหล้าเขากินกันนี่มันจะอาเจียนออกมา...กินกินแล้วก็จะอาเจียนๆ แล้วเขาก็จะไม่สบายละแล้วเขาก็จะค่อยๆ ตัดเหล่าไป” “กินกินแล้วก็จะอาเจียนออกมาทั้งปากทั้งก้น หลังจากนั้นก็จะเซ็ดละ ไม่กินเหล้าอีก”

วิธีการเตรียมยาโอดทะนงแดง ใช้หลักการเดียวกันกับการฝนยาทั่วไป วิธีการรับประทานยาฝนโอดทะนงแดงในผู้ที่เป็นโรคติดสุราสามารถแบ่งได้เป็นสองกรณี คือ 1) กรณีเต็มใจมารับการบำบัด ผู้ที่เป็นโรคติดสุราจะรับประทานยาสมุนไพร 1 แก้ว และเว้นระยะห่างของการรักษาออกไปตามอาการความรุนแรง และความเหมาะสมของแต่ละบุคคล เพื่อให้พักฟื้นจากการขับพิษ/ถอนพิษ การรับประทานยาและการเว้นระยะเพื่อการพักฟื้นจะคล้ายคลึงกับการรักษาโดยการใช้น้ำมันสมุนไพรสามราก จนสามารถเลิกสุราได้ 2) กรณีที่ไม่ได้มารับการบำบัดรักษาด้วยตนเอง ญาติและผู้ใกล้ชิดมาขอรับการช่วยเหลือจากหมอเมือง จะเป็นการแอบนำสมุนไพรฝนผสมกับสุราที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราดื่ม ภายหลังจากการดื่มสุราที่มีส่วนผสมของโอดทะนงแดง ผู้ที่เป็นโรคติดสุราจะอาเจียน และถ่ายท้องโดยไม่รู้สาเหตุ ทำให้เกิดประสบการณ์ที่ทุกข์ทรมาน และไม่ประทับใจต่อการดื่มสุรา ส่งผลให้รู้สึกเบื่อสุรา ดังคำระบุของหมอเมือง “บางคนนี่ชอบกินเหล้าไข่มกิ้นเหล้าไม่ยอมตัด ไม่ยอมทำอะไรนี่คือชอบเหล้า อย่างเป็นสามภรรยา กันนะเป็นพ่อเป็นแม่ หรือไม่ยอมให้ลูกเลิกเหล้า ก็ขโมยเอาตัวนี้ฝนๆ ใส่แล้วก็เอาไปผสมในเหล้า” “บางคนถ้าตัดเหล้านี้ก็จะผสมฝนแล้วใส่ในเหล้าให้กินบางคนไม่รู้ นะ แต่อยากตัดเหล้าฝนเอาน้ำมันนิดเดียว ผสมในเหล้าในขวดให้คนที่ติดเหล้า”

จากการศึกษาพบเพียงข้อเสนอแนะจากหมอเมืองในการนำสมุนไพร โอดทะนงแดง มาใช้ในการบำบัดรักษาผู้ที่เป็นโรคติดสุรา แต่ยังไม่ปรากฏข้อมูลของผู้ที่เป็นโรคติดสุราที่ได้มีการนำยาสมุนไพรดังกล่าวมาใช้ ทั้งนี้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราอาจไม่ค่อยรู้จักหรือยังมีการใช้ไม่แพร่หลาย

เครื่องหน้าแน้ (รางจืด) ชาวล้านน่านำเครื่องหน้าแน้มาใช้เพื่อการแก้พิษ ล้างพิษ และถอนพิษสุราออกจากร่างกาย โดยเฉพาะกรณีเมาเหล้าหรือเมาค้าง โดยมีสรรพคุณช่วยในการขับ

สารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย ทางการอาเจียน ปัสสาวะ และทางเหงื่อ ดังคำระบุของหมอเมือง และผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ “รางจืดนี้จะล้างพิษ” “(รางจืด) มันช่วยได้หลายอย่างครับ มันช่วยแก้โรคประจำตัวเรา เหล้านี้บางที่เรากินไปแล้วผมว่ามันอาจจะถอนพิษได้เหมือนกันครับ” “สมมติว่าเมาเหล้านี้ละ เค้าก็จะเอาเครื่องนํ้านมต้มกิน มันจะทำให้หายเมาได้นะ เพราะว่ามันจะอาเจียนแล้วมันจะสร้างเมานะ (หายเมา) เวลาเราเมาเหล้าแล้วขำ (อาการเมาค้าง) เราก้จะใช้เครื่องนํ้านมนี้แหละ” “(รางจืด) ไซ้มันจะมีทางออกลงไปทางท่อปัสสาวะอย่างเดียว บางทีก็ออกจากรูขุมขนมันก็คายสารออกไป ที่มันคือหัวมันก็ทำให้โล่ง”



ภาพ 4-3 เครื่องนํ้านม (รางจืด)

การเตรียมสมุนไพรเครื่องนํ้านม มีวิธีการเตรียมอยู่ 2 วิธีด้วยกัน คือ 1) การต้ม โดยนำเอาที่สดหรือเอาที่แห้งและรากของเครื่องนํ้านมแห้งให้มีขนาดพอดี ใช้ประมาณ 1 กำมือ แล้วนำไปต้ม 2) การบดเป็นผง โดยการนำเอาเครื่องนํ้านมตากให้แห้ง ในบริเวณที่ไม่สัมผัสกับแสงแดดโดยตรง หลังจากนั้นนำไปบดให้ละเอียด เพื่อบรรจุเป็นแคปซูล หรือนำไปขงรับประทาน “เอามาต้ม ทั้งเครื่องทั้งราก ถอนพิษ” “เอามาต้มสัก 1 กำมือ เนี่ยแหละกก (ตัด) หัวท้ายชะ” “เครื่องนํ้านม เค้าจะเอามาตากแดด เค้าจะเอามาหั่นๆ แล้วตากในร่ม แล้วจะเอามาต้มกิน” “เอามาตากเอาเครื่องนํ้านมตากก่อนแล้วเอามาต้มกินเป็นยา” “ต้องต้มกินบางที่เป็นชาขงก็จะต้องทำเป็นชาขง บางทีมีเป็นแคปซูลก็กินเป็นแคปซูลไปเลยแล้วรางจืดนี้จะทำเป็นชาขงมากกว่า”

วิธีการรับประทานเครื่องนํ้านม หมอเมืองจะให้ดื่มนํ้ายาสมุนไพรเครื่องนํ้านมวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 แก้ว เช้า-เย็น รับประทานติดต่อกัน 10 วัน จึงจะได้ผลทางการรักษา หลังจากรับประทานเครื่องนํ้านม ผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อจะมีอาการอ่อนเพลียเล็กน้อย เนื่องจากอาเจียนจากการ

ถอนพิษสุรา “กินครั้งละ 1 แก้ว เข้าเย็นพอแล้ว” “ปริมาณนี้จะกินแก้วเดียวถ้ากินกว่านั้นมันอ่อนถอนแล้วไม่ใช่ว่าอ่อนเลยนะ มันรู้สึกว่ามันอ่อน เพราะมันถอนพิษได้ ขนาดกินยาเบื่อนะแทบไม่ได้ล้างท้อง” “กินไปทุกวันๆ ร่างจิตนี้ถ้าถ้าจะถอน (ถอนพิษสุรา) ก็จะกินประมาณ 10 วัน” เมื่อผู้ที่เป็น โรคติดสุรารับประทานเครื่องดื่มเหล่านี้จะทำให้อาการเมาทุเลาลง มีความรู้สึกไม่อยากดื่มสุรา ร่างกายสดชื่น สบายเนื้อสบายตัว จิตใจปลอดโปร่ง จากการแก้พิษ ล้างพิษ ถอนพิษสุราออกจากร่างกาย ดังคำกล่าวของผู้ที่เป็น โรคติดสุรา “เครื่องดื่มนี้มันก็กิน ไปก็แก้สร้างเมา แล้วก็ทำให้ไม่อยากกินเหล้านะ” “คล้ายๆ ว่าเฮ็งค์ๆ เหล้านี้กินร่างจิตอาการจะดีขึ้นนะครับ” “...กินร่างจิตแล้วมันรู้สึกว่าสบายดีนะ จิตใจก็ดีขึ้น คล้ายๆ แบบเบาเนื้อเบาตัวนะครับ...” “กินแล้วก็รู้สึกมันสดชื่นขึ้น”

กาสะลอง (ต้นปีบ) ถูกนำมาใช้เป็นสมุนไพรในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็น โรคติดสุรา โดยเลือกใช้ส่วนรากหรือเปลือกมาใช้ในการบรรเทาอาการเมาสุรา หรืออาการเมาค้าง วิธีการเตรียมยา โดยการฝนรากกาสะลองที่ตากแห้งแล้วนำมาฝน แต่ถ้าใช้ส่วนของเปลือกขูดแล้วนำมาใช้ดินขอ (เป็นกระเบื้องที่ใช้มุงหลังคา) ขูดเพื่อนำเศษเปลือกไม้กาสะลองมาต้ม หมอเมืองก็จะนำน้ำยาที่ได้จากการต้มมาให้ผู้ที่เป็น โรคติดสุรารับประทาน โดยจะรับประทานก่อนอาหาร 3 มื้อ ครั้งละ 1 แก้ว “เค้าจะเอารากมันมาฝนกิน พอฝนกินแล้วมันจะสร้างเมา” “ถ้าคนไหนกินเหล้า เมาเหล้าค้าง เค้าก็จะเอารากไม้กาสะลอง มาฝนกินนะ” “เราก็เอาเปลือกมัน (กาสะลอง) เนี่ยแหละคะเอามาต้มกิน โดยเราก็ใช้ดินขอตาก (ขูด) ออกมาแล้วก็นำมาต้มเลยคะ” “ถ้ากินครั้งหนึ่งก็ประมาณ 1 แก้วคะ ก็เอาไว้กินก่อนอาหารในแต่ละมื้อคะ”

การรับประทานสมุนไพรกาสะลองจะช่วยให้ผู้ที่เป็น โรคติดสุราหายจากอาการเมา (สร้างเมา) และช่วยบรรเทาอาการเมาค้างให้ลดลงหรือหายไป “ก็สร้างเมานะ กาสะลองด้วยนะ” ซึ่งภายหลังจากการรับประทานสมุนไพรกาสะลองแล้วผู้ที่เป็น โรคติดสุราจะรู้สึกสดชื่นขึ้น และมีความรู้สึกต้องการอยากดื่มสุราลดลง “ถ้าว่างเหล้า แล้วเอารากกาสะลองมาฝนกิน หรือเอามาต้มกิน”



ภาพ 4-4 กาสะลอง (ต้นปีบ)

เถาพระขรรค์ไชยศรี เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการทำให้เบื่อเมา และขับพิษสุรา โดยการขับเหงื่อ และถ่ายท้อง เถาพระขรรค์ไชยศรีจะมีลักษณะเป็นเถาไม้เลื้อย “ส่วนเถาพระขรรค์ไชยศรีก็เป็นยาเบื่อเมา” วิธีการเตรียมยา ทำโดยการสับเถาพระขรรค์ไชยศรีให้เป็นชิ้นเล็กๆ แล้วนำเอามาต้มจนกระทั่งน้ำเดือด สังเกตดูว่ามีตัวน้ำยาไหลออกมาเพียงพอตามที่ต้องการ และเหมาะสมกับผู้ที่รับประทาน ความเหมาะสมของการต้มจะพิจารณาจากธาตุในร่างกายของแต่ละบุคคล โดยธาตุในร่างกายของคนเราแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ทำให้มีการตอบสนองต่อฤทธิ์ของการขับถ่ายแตกต่างกัน เนื่องจากเถาพระขรรค์ไชยศรีมีฤทธิ์ทำให้เกิดอาการมวนท้อง และถ่ายท้อง ดังนั้น หากใช้วิธีการต้มยาทั่วไปคือ จากน้ำ 3 ส่วน เหลือ 1 ส่วน อาจจะทำให้ตัวน้ำยาเข้มข้นมากเกินไป ส่งผลทำให้ฤทธิ์ยาเพิ่มขึ้น และอาจทำให้เกิดอันตรายจากอาการถ่ายท้องได้ “คือเค้าจะเอาเถาของมันเนี่ยนะ เอามาสับเป็นชิ้นเนาะ แล้วเอามาต้ม ต้มน้ำแล้วก็คั้น 1 แก้วนะ” “คือจริงแล้วการต้มยานี้ 1 เค้าจะต้องต้มให้เดือด พอเดือดแล้วรอประมาณสักครู่หนึ่ง ให้น้ำเดือดพอด้วยมันไหลออกมาก็พอได้แล้ว แต่ว่าตามหลักที่เค้าเขียนว่าต้ม 3 เอา 1 นั้นนะ อันนั้นมันแก่ (ตัวยาเยอะ) ไปครับ” “มันขึ้นอยู่กับไฟธาตุของคนนะ เวลาคนเรานี้มันจะไม่เหมือนกันนะ เพราะว่าบางคนกินยานิดหนึ่งมันก็ถ่ายแล้ว แต่สำหรับบางคนกินแล้วมันไม่รู้สึกระยะ การกำหนดปริมาณยามันต้องดูว่ากำลังรวมของแต่ละคนเป็นอย่างไรด้วยนะครับ”

น้ำยาเถาพระขรรค์ไชยศรี รับประทานครั้งละ 1 แก้วต่อครั้ง เวลาหัวค่ำ หรือ ช่วงเช้า เนื่องจากเมื่อรับประทานน้ำยาเข้าไป 1-2 ชั่วโมง จะเกิดอาการมวนท้องและรู้สึกอยากเข้าห้องน้ำ (อยากถ่าย) รวมถึงจะมีการอาเจียนและถ่ายท้องตามมา แล้วทำรู้สึกร่างกายอ่อนเพลีย ดังคำระบุของแพทย์พื้นบ้านหรือหมอเมือง “ถ้ากินเข้าไปก็จะมีอาการมวนท้อง ก็จะถ่ายและทั้งถ่ายทั้งอาเจียน เพราะฉะนั้นการขับออกจากร่างกายนี้ก็จะมีทั้งสองทางครับ คือทั้งอาเจียนทั้งถ่าย” “ดังนั้นช่วงระยะเวลาที่กิน ไข้ก็จะเพลีย ทั้งจากอาการลงแดงต่างๆ ก็จะถูกยาพวกนี้ขับออกมา ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ทำให้ไม่ค่อยมีฤทธิ์เท่าไร”

ขี้บู่หรือขี้ขี้ (ขี้บู่หรือขี้ขี้) ขี้บู่หรือขี้ขี้เป็นขี้ที่ชาวล้านนาผลิตขึ้น โดยใช้ใบตองอ่อนมาทำให้แห้ง โดยรีดด้วยความร้อนเพื่อนำมาผัดยาเส้น (นำมาห่อยาเส้น) ชาวล้านนาจะนำขี้ขี้ที่ได้จากการเผาไหม้ในระหว่างการสูบขี้บู่ ไปผสมกับสุราแล้วนำไปให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุราดื่มจะมีสรรพคุณในการทำให้เบื่อเมา เมื่อรับประทานเข้าไปจะรู้สึกอยากอาเจียน เวียนศีรษะ และอยากถ่ายท้อง บางรายอาจอาเจียนออกมา ซึ่งผลจากการดื่มสุราที่มีส่วนผสมของขี้บู่หรือขี้ขี้จะมีฤทธิ์ทำให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุรา รู้สึกเซ็งเหือด เบื่อสุรา และไม่ยอมดื่มสุรา ดังคำระบุของปราชญ์ชาวบ้าน และหมอเมือง “เอาขี้บู่หรือขี้ขี้ที่สูบกันนะ เมื่อเคี้ยวเทเหล้าออกมาเคี้ยวก็จะเอาขี้บู่หรือขี้ขี้ใส่ในเหล้า แล้วก็กินๆ ให้มันเข้ากัน พอกินแล้วมันก็จะอาเจียน จะเวียนหัว จะอ้วก อยากถ่าย อยากอาเจียน แล้วมันก็จะเซ็งเหือด พอวันพรุ่งนี้ให้เคี้ยวกินเคี้ยวจะไม่กิน เพราะว่ามันนี่ถึงเมื่อวานมันก็จะไม่ยอมอาเจียน ก็หลายวันเป็นอาทิตย์กว่าจะกลับมากินได้ แต่บางคนก็พอเลย 7 วัน ไปแล้วมันก็ไม่ค่อยอยากกิน ไม่อยากกินแล้ว เลิกไปโดยปริยาย มันไม่เหมือนกันว่าเป็นยานะ มันเหมือนกับเป็นเคล็ดสักอย่างนี้แหละ” “ก็เอบเอาขี้บู่หรือขี้ขี้ปัจจุบันก็ได้นะ เอาขี้บู่หรือขี้ขี้ใส่ในเหล้าแล้วก็กินๆ แล้วก็เอมาให้เพื่อนกินนะ มันก็จะอยากอาเจียน เป็นอ้วก แล้วก็จะไม่กินเหล้าอีกหลายวันเลย”

นอกจากขี้บู่หรือขี้ขี้แล้ว ขี้ที่ที่มีขายในท้องตลาดในปัจจุบันก็สามารถนำมาใช้ได้ เช่นเดียวกับกับการใช้ขี้เถ้าใบยาสูบ หรือขี้บู่หรือขี้ขี้ แต่ทั้งนี้เมื่อเปรียบเทียบผลที่ได้จากการใช้ขี้บู่หรือขี้ขี้ที่มีขายในปัจจุบัน กับการใช้ขี้บู่หรือขี้ขี้ พบว่าสรรพคุณในการทำให้เบื่อเมาของขี้บู่หรือขี้ขี้ นั้นมีประสิทธิภาพที่มากกว่า ก็คือทำให้ได้ผลในการเบื่อเมาจากมากกว่า ดังคำระบุของหมอเมือง “...(ขี้บู่หรือขี้ขี้ที่มีขายในปัจจุบัน)มันก็ไม่แรงเท่าไรต้องยาเส้นนั่นแหละ ไข่ ต้องยาเส้นบ้านเรา เขาเรียกขี้ขี้...”



ภาพ 4-5 ซิบบุหรี่ยาจีน (ซิบบุหรี่ยาฉุน)

อย่างไรก็ตามหอมเมืองได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับการใช้ซิบบุหรี่ยาจีนว่า ผลจากการผสมซิบบุหรี่ยาจีนในสุราเพื่อให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราดื่มนั้น เป็นเพียงผลในการเบื่อเมาระยะสั้นหรือส่งผลทำให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราเข็ดหลาบ และมีความรู้สึกไม่ยอกดื่มสุราในช่วงสั้นๆ ประมาณ 1 อาทิตย์เท่านั้น แต่หลังจากนั้นหากผู้ที่เป็โรคติดสุราไม่มีกำลังใจที่เข้มแข็งเพียงพอ หรือไม่ได้มีความตั้งใจที่อยากจะเลิกดื่มสุราอย่างจริงจัง ก็จะทำให้ผู้ที่ติดสุรากลั้บมาดื่มสุราอีก ดังนั้นการบำบัดรักษาและการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็โรคติดสุรา ที่จะได้ผลดีจะต้องใช้กับผู้ที่มีความต้องการ และมีความตั้งใจจริงในการเลิกสุรา “เอาซิบบุหรี่ใส่ในเหล้าแล้วก็คนๆ แล้วก็เอาให้เพื่อนกินนะ มันก็จะอยากอาเจียน เป็นอ้วก แล้วก็ม่กินเหล้าอีกหลายวันเลย แต่ส่วนมากก็กลับไปกินอีก แต่หลายคนก็คิดว่ามันกินไปก็ม่มีประโยชน์ก็เลิกนะ แต่ความจริงมันอยู่ที่ใจนะ มันอยู่ที่ใจ ถ้าใจจะเลิกมันก็เลิกได้ทันที แต่ถ้าใจม่เลิกบางครั้งเราอายุอะไรให้มันกินบางครั้งกลับมากินเหมือนเดิม มันเป็นเรื่องยาก”

สมุนไพรสตรลอนพิษ ชาวล้านนามีการใช้สมุนไพรสตรลอนพิษเพื่อดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็โรคติดสุรา ที่ประกอบด้วยรากของพืชสมุนไพรรวม 5 ชนิดด้วยกัน คือ รากจอยนาง (รากย่านาง) รากมะพร้าวไฟ รากตาล รากคิ้อนหรือเลงจ้อน (ท้าวยายหม่อม) และรากหญ้าคา ซึ่งหอมเมืองจะนำรากของพืชสมุนไพรรวม 5 ชนิด มาล้างแล้วหั่นเป็นท่อนให้มีความยาวพอดีประมาณ 1 กำมือ มาต้มรวมกันเพื่อให้ผู้ที่เป็โรคติดสุรารับประทาน โดยมีสรรพคุณในการจับพิษ/ถอนพิษสุรา “ถ้าเขาติดสุราเรื่่องต้องถอนพิษ เราจะเอายาถอนพิษให้กิน” “ยาถอนพิษก็เป็สมุนไพรรนี้แหละ มันก็จะมีรากจอยนาง รากมะพร้าวไฟ รากตาล รากคิ้อน รากหญ้าคา” “ใช้ยามาสดๆ นั้นแหละ แล้วเอามาต้มกิน” “มันก็มี 1 กำมือ 1 ว้องมือ (กำมือ) แค่นี้...หรือ 1 กำมือ ก็กิน กินถอนพิษมันก่อน”

สมุนไพรสมุนไพร จะดื่มประมาณ 1 แก้ว ก่อนกินอาหารในมือเช้าและมือเย็น “ยาถอนนี้กินก่อนข้าว ครั้งละแก้ว” “เราก็จะให้กิน สมมติยาต้ม (สมุนไพรสมุนไพร) นะก็กิน เช้าเย็น เช้าเย็นไป” ระยะเวลาของการรับประทานยาสมุนไพรสมุนไพรในผู้ที่ เป็นโรคติดเชื้อ จะขึ้นอยู่กับลักษณะอาการ ความรุนแรงของการติดเชื้อของผู้ที่เป็นโรคนั้นๆ ในแต่ละราย ซึ่งบางราย อาจจะต้องรับประทานเป็นเดือนๆ แต่บางรายก็รับประทานเพียง 10 วัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่าผู้ที่เป็น โรคนั้นๆ ยังคงมีอาการอยากดื่มอยู่หรือไม่ ถ้ามีอาการก็จะพิจารณาลดและหยุดยาได้ ดังคำกล่าว ของหมอเมือง “(ยาถอน) ก็กินแล้วแต่อาการ อาการคือดื่มมานานไหม กินมาเยอะจนสั้น จนอม (อาการตัวสั้น มือสั้น) ก็ต้องกินเป็นเดือน...” “ถ้ากินมันระยะว่า คนนี้เป็นเยอะ เราก็จะให้กิน โดยตั้ง กำหนดไว้ให้เค้าเดือนหนึ่งนะตั้งระยะไว้ให้กิน กินยาไปสักเดือน จนกระทั่งที่ว่าจิตใจที่เราอยาก กินเหล่านี้ค่อยลงมา ถอยลงมาแล้ว”



ภาพ 4-6 สมุนไพรสมุนไพร

ในระหว่างการบำบัดรักษาผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ โดยใช้สมุนไพรสูตรถอนพิษ ได้มีการนำสมุนไพรรางจืดมาใช้สลับกับสมุนไพรสูตรถอนพิษ เพื่อการเสริมฤทธิ์ในการถอนพิษและล้างพิษสูตร ดังคำระบุของหมอเมือง “เมื่อเขาถอนไปแล้วประมาณ 2-3 วัน ก็เอารางจืดให้เขากินอีก” “ก็กิน กินถอนพิษมันก่อน ขับพิษ หลังจากนั้นก็กินไป 5 6 วัน ก็เอารางจืดให้เขากิน” “ถ้ากินยาต้มตัวนี้ไปก็ให้กินขับพิษถอนพิษ หลังจากนั้นเราก็หยุด แล้วเราจะให้กินรางจืดต่อจะได้ถอนพิษออกหมด”

การอบสมุนไพร เป็นการให้ความร้อนไอน้ำที่ได้จากการต้มสมุนไพร มีสรรพคุณในการขับพิษออกทางเหงื่อ และรูขุมขน การอบสมุนไพรเป็นการบำบัดรักษาที่ทำไปพร้อมกับการใช้สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษ ทั้งนี้เพื่อเป็นการเสริมฤทธิ์ในการขับพิษทั่วร่างกาย โดยสมุนไพรที่ใช้ในการอบเพื่อขับพิษประกอบด้วย หัวไพล (ปลูเลย) จิง ไบหนาด ว่านน้ำ ผิวมะกรูด เปล้าหลวง เปล้าน้อย ใบมะขาม และเกสรดอกไม้มะเกลือ เกสรดอกไม้ควรเป็นเกสรดอกไม้ที่นำไปถวายพระในวันสำคัญต่างๆ เนื่องจากจะมีความเป็นสิริมงคล มีความศักดิ์สิทธิ์ และได้รับการปลุกเสก ซึ่งเปรียบได้กับการใช้สมุนไพรที่ผ่านพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ ก่อให้เกิดขวัญและกำลังใจแก่ผู้ที่มารับการบำบัดรักษา ดังคำกล่าวของปราชญ์ชาวบ้านและหมอเมือง “...พอต้มยา (ยาสามราก) ตัวนี้ไปแล้วสัก 1 วันถึง 2 วัน ถ้าไม่มีอาการอะไรแล้วเราก็จะให้เข้ากระโจม เป็นกระโจมที่เค้าใช้อบยาอบสมุนไพร...” “ครบการอบสมุนไพรเป็นการขับพิษ” “อบสมุนไพรก็จะเป็นการขับพิษที่มันอยู่ตาม รูขุมขนออก” “อบสมุนไพร ก็ใช้สมุนไพรที่ช่วยในการขยายรูขุมขน ช่วยในการไหลเวียนเลือดนะครับ เราก็จะต้มสมุนไพรเข้ากระโจม เสร็จแล้วก็เข้าไปอยู่ในนั้น ในนั้นก็จะมีอุณหภูมิสูง และร้อน ก็อบเพื่อให้เหงื่อออก และก็จะช่วยขับ (ขับพิษ) ในส่วนที่เหลื้อออกไป”

เนื่องจากการอบสมุนไพรต้องอยู่ในห้องที่มีอุณหภูมิและความร้อนสูง รวมถึงจะมีการขับพิษออกทางเหงื่อ จึงอาจเกิดอันตรายจากการอบสมุนไพร อันเนื่องมาจากความอ่อนเพลียของร่างกาย และอาจเป็นลมหมดสติ หากทำการอบสมุนไพรเป็นเวลานานเกินไป ดังนั้นในการอบสมุนไพรสำหรับผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อจะทำการอบ วันละ 1 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะอบทั้งหมด 3 รอบ โดยแต่ละรอบจะใช้เวลาประมาณ 10 นาที แล้วออกมาพัก 10-20 นาที หลังอบสมุนไพรเสร็จทั้ง 3 รอบแล้ว ให้ผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อไปอาบน้ำชำระร่างกาย หลังจากการอาบน้ำจะทำให้มีความรู้สึกสดชื่น สบายใจ สบายเนื้อสบายตัว และร่างกายกระปรี้กระเปร่า ดังคำระบุของปราชญ์ชาวบ้านและหมอเมือง “การอบนานหรือไม่นานมีทั้งข้อดีและข้อเสีย ข้อดีก็คือทำให้พิษต่างๆ ที่อยู่ในร่างกายไม่ว่าจะเป็นสุรา ยาเสพติดอะไรก็แล้วแต่มันถูกขับออกมา ส่วนข้อเสียก็คือมันจะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย และถ้าเสียเหงื่อมากๆ มันก็เป็นลมได้ครับ” “อบ (สมุนไพร) ประมาณ 1 ครั้งต่อวัน

แต่ครั้งจะอบทั้งหมด 3 รอบ...ที่นี้ส่วนวิธีการของมันก็คือ อาจจะเข้าสัก 10 นาทีเนาะถ้าหายใจฝืด แล้วก็ออกมาชะสัก 10 นาที 20 นาที แล้วก็ค่อยเข้าไปอีกครั้ง แต่จะเข้าไปกี่ครั้งก็ไม่ว่านะ แต่ว่าถ้าจะเข้าไปเป็นชั่วโมงนี้ไม่ได้เพราะว่าเดี๋ยวจะเป็นลมครับ เข้าออกๆ” “แต่ถ้ามันเป็นในกรณีที่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรังนี้เวลาอบสมุนไพรนี้เราต้องเข้าไปสัก 2-3 ครั้งนะหลังจากนั้นก็ออกมาแล้วก็มาอาบน้ำ โถ๊ะ! มันรู้สึกม่วนใจ (สบายใจ) นะ” “การอบสมุนไพร...ก็อบเพื่อให้เหงื่อออก และก็จะช่วยขับในส่วนที่เหลื่อออกไป ร่างกายก็จะรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ช่วงนี้ก็จะอยู่ในช่วงพักฟื้นในช่วงของ 4 วันหลัง คราวนี้เราก็จะพักผ่อนและฟื้นฟูสภาพ”

จากการศึกษาการใช้สมุนไพรในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุรานี้ หมอเมืองได้ให้แนวคิดไว้ว่า นอกจากจะรับประทานยาถอนพิษแล้วยังจำเป็นที่จะต้องมีการบำบัดรักษาในด้านอื่นๆ ควบคู่กันไป เช่น การรับประทานยาบำรุง การรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของน้ำตาล ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้การดูแลสุขภาพมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเพื่อให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา มีความสดชื่น มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ปลาไหลคองเหล้า (ปลาไหลคองสุรา) จากการศึกษาพบว่า ปลาไหลคองเหล้ามีสรรพคุณในการทำให้เบื่อสุรา เนื่องจากจะทำให้สุรามีกลิ่นคาว และภายหลังการดื่มจะทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราอาเจียน ปวดหัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย ปลาไหลคองเหล้าสามารถเตรียมได้ 2 วิธีคือ 1) นำหางปลาไหลตากแห้งและเลือดปลาไหลมาคองไว้ในสุราที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราดื่มเป็นประจำ การคองวิธีนี้จะไม่มีกำหนดเวลา ซึ่งผู้ที่เป็นโรคติดสุราสามารถดื่มสุราคองปลาไหลได้ในวันที่สอง หลังจากการคอง และสามารถดื่มไปได้จนหมดขวด 2) นำสุราชนิดที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรารับประทานเป็นประจำมา 1 ขวด แล้วนำปลาไหลที่มีชีวิตอยู่มาคองไว้ในสุรา คองไว้ไม่เกิน 1 อาทิตย์ โดยจะคองปลาไหล 3 วัน 5 วัน หรือ 7 วัน เพราะตามความเชื่อของชาวล้านนาเชื่อว่าจำนวนวันคองเป็นจำนวนที่เหมาะสมที่จะทำสิ่งที่เป็นการเลิก การตัด หลังจากคองปลาไหลครบตามที่ต้องการ ให้นำสุรามากรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อนำเมือกปลา และเศษต่างๆ ออก ดังคำกล่าวของหมอเมือง “เอาแซ่ไว้ในเหล้าแล้วก็ให้กิน แล้วมันจะมีเลือดเลือดปลาเหยียน (ปลาไหล) ความจริงไม่ใช่เลือดครับเค้าจะตัดหางปลาเหยียน เอาหางปลาเหยียนมาตากแห้ง ตากแห้งแล้วก็ใส่ไว้ในเหล้า แต่วันนั้นแฟนผมถ้าจะเอาเลือดไปใส่ด้วย” “นำปลาไหลเป็นๆ มา 1 ตัว เอามาคองกับเหล้าชนิดเดียวกับที่เขากินนะ แล้วเอาไปแช่ไว้ในเหล้าแล้วคองไว้ไม่ต่ำกว่า 7 วัน 3 วัน 5 วัน ก็ได้แต่ต้องไม่ต่ำกว่า 7 วัน แต่ก็ไม่เกินกว่านั้นนะ...ที่เป็นวันคองนี้ก็คือมันเป็นวันที่ใช้สำหรับการตัดหรือการเลิก” “7 วันแล้วก็จะเทเอาเหล้าที่คองปลาไหลออกมารอง กรองด้วยผ้าขาวบางนะ จะได้เอาเมือกปลาแล้วก็เศษปลาที่มันผสมเหล้าอยู่ออกให้หมด ให้เหลือแต่เหล้านะแล้วก็เก็บปิดฝาไว้อย่างเดิม”

การดื่มมี 2 วิธีคือ 1) ดื่มทุกวัน วันละครั้งแก้ว การดื่มวิธีนี้ทำให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุรา สามารถลดปริมาณการดื่มสุราของตนเองลงได้ เนื่องจากกลืนควาในสุราทำให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุรา มีความรู้สึกไม่อยากที่จะดื่มสุราอีก 2) ดื่มโดยที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราไม่รู้ วิธีนี้จะทำโดยการนำเอาสุรา ที่ได้จากการดองปลาไหลมาให้ผู้ที่ เป็นโรคติดสุราดื่มขณะที่เมาสุราอยู่ หลังจากที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ดื่มสุราในครั้งต่อไป จะทำให้เกิดอาการปวดหัว ปวดเมื่อยตามร่างกาย และอาเจียนอย่างรุนแรง จนกระทั่งทำให้ผู้ป่วยไม่อยากดื่มสุรา และไม่กล้าดื่มสุราอีกต่อไป ดังคำกล่าวของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา “ແ່ເລົ່າແລ້ວກໍ່ໃຫ້ກິນທີ່ລະນິດກ່ອນທີ່ຈະມານີ້ແພ່ຈະໃຫ້ກິນวันລະครั้งແກ້ວ วันหนึ่งเท่านั้นค่อยๆ ลด ลง” “ครับแล้วอีกอย่างก็รู้สึกว่ามันจะควาด้วย เวลากินเหล้ามันควาแล้วไม่อยากกิน...มันก็ดีขึ้นมากนะ ตอนนั้น ก็ก็ช่วยๆ ลด จากที่เรากินมาก กินเฉพาะตอนเย็นนิตเดียว”

1.2 สมุนไพรปรับธาตุ คั้นภาวะสมดุล บำรุงร่างกาย

ชาวล้านนาเชื่อว่าผู้ที่เป็นโรคติดสุราเกิดภาวะความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการการ ดื่มสุรา เพราะสุราทำให้ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายเกิดความไม่สมดุล ดังนั้นจึงจำเป็นต้องได้รับการ ดูแลสุขภาพโดยการปรับธาตุ ตามเหตุแห่งความเชื่อดังกล่าว เพื่อให้ธาตุในร่างกายซึ่งประกอบไปด้วย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ กลับคืนสู่ภาวะสมดุล ดังคำระบุของปราชญ์ชาวบ้านและหมอเมือง “...ให้ธาตุ มันสมดุลขึ้นให้ธาตุมันดีขึ้นหลังจากเราติดเหล้าแล้วมันจะซิดจะเซียว จะหอมจะอะไร ก็จะไม่กินยา ปรับธาตุก็จะทำให้เลือดลมมันสมบูรณ์ ธาตุนี้จะอยู่จะปรับความสมดุลให้ร่างกายเรา...” “...สมมติว่า ธาตุเขาไม่ค่อยดี ที่เราใช้พวกเบญจกูลปรับธาตุในร่างกายเขา จำพวกเบญจกูลจะเป็นพวกดินน้ำลมไฟ จะอยู่ในนั้นหมดคือว่าดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศธาตุ 5 อย่าง ของภูมิ 5 คน ใ้อัตว์นี้มันจะช่วยปรับธาตุใน ร่างกายให้เกิดสมดุล...”

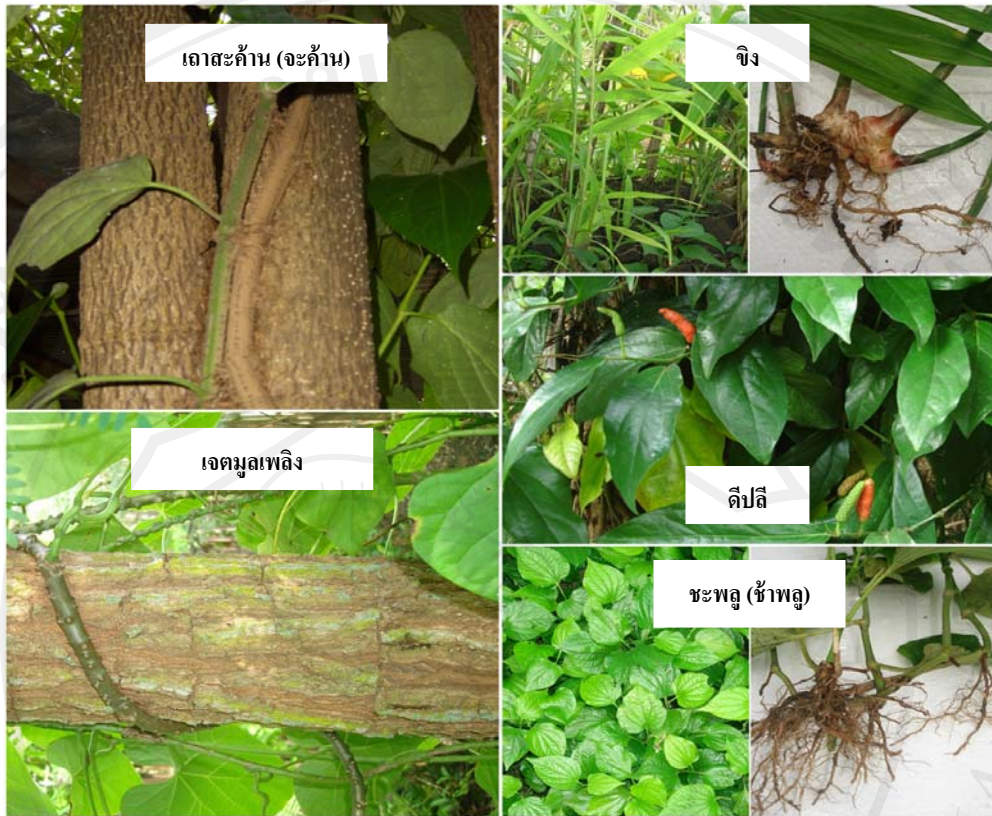
การปรับธาตุถือได้ว่าเป็นขั้นตอนสำคัญ เนื่องจากต้องทำการปรับธาตุในร่างกายให้สู่ ภาวะสมดุลทั้งก่อนและหลังการถอนพิษ/ขับพิษสุรารออกจากร่างกาย “ถ้าใช้เราก็จะเอาตัวนี้มาปรับ ธาตุก่อน ธาตุในร่างกายนะ แล้วเราก็จะเอาด้วยที่เราจะรักษาเค้าให้เค้ากินต่อไป” “คือกินเหล้าเข้าไป แล้วมันทำให้ร่างกายมันไม่สมดุล หลังจากที่เลิกเหล้าหรือตัดเหล้า หรือล้างพิษอะไรเสร็จแล้วก็ต้อง ปรับธาตุให้กลับมาเข้ามาเหมือนเดิม” “คือหลังที่เขาเลิกเหล้าหรือปรับเหล้าตัดเหล้าอะไรนี้เสร็จ แล้วมาปรับธาตุและบำรุงกำลัง”

สมุนไพรเบญจกูล/ยาธาตุ เป็นสมุนไพรสร้อน ที่ชาวล้านนานิยมใช้ในการปรับธาตุ ในร่างกายให้กลับไปสู่ความสมดุล ประกอบไปด้วยสมุนไพรจำนวนทั้งหมด 5 ชนิด ได้แก่ 1) ดีปลี 2) ชะพลู 3) จะคำน 4) เจตมูลเพลิง 5) ชิง และมีสรรพคุณในการช่วยปรับธาตุทั้ง 5 ให้กลับ สู่ภาวะสมดุล อันได้แก่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ นอกจากนั้นยังมีส่วนช่วยในการ บำรุงร่างกาย โดยสร้อนของยาจะออกฤทธิ์กระตุ้นให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราเกิดความอยากอาหาร

ทำให้เจริญอาหาร และรับประทานอาหารได้มากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายฟื้นฟูสภาพได้เร็วและแข็งแรง สมบูรณ์ขึ้น ดังคำกล่าวของปราชญ์ชาวบ้านและหมอเมือง “ยาบำรุงก็จะเป็นเรื่องของยาบำรุงธาตุ ทำให้เกิดการกระตุ้นร่างกายให้เจริญอาหาร ก็จะเป็นพวกยาร้อน” “ยาร้อนๆ ก็คือประเภทขิง พวกอะไรนะ...มันมีสูตรของแก่นะ ก็จะมีตะก้าน เจดมูลเพลิง ขิง ดีปลี” “ตัวปรับธาตุก็จะมี...มีดีปลีชะพลู จะก้าน เจดมูลเพลิง แล้วก็ขิง...” “...เมื่อพืชมันได้ถูกขับออกไปแล้วก็จะบำรุงต่อไป ก็จะเป็นพวกยาบำรุงต่างๆ ยาบำรุงร่างกาย เช่น ยาธาตุ จนกระทั่งร่างกายสมบูรณ์ก็จะถือว่าเสร็จสิ้น” “คือรสของยานี้ เวลาทำยาธาตุเราจะต้มดื่ม หรือทำเป็นผงก็จะออกร้อนๆ พอกินเข้าไปก็จะเข้าไปบำรุงกระเพาะ กระเพาะมันจะถูกกระตุ้นเพราะมันร้อนๆ แล้วมันก็จะทำให้มีความอยากอาหาร คำเรียกว่าเป็นยาบำรุง เพราะฉะนั้นก็กินยาธาตุ พอกินยาธาตุเสร็จแล้วก็กินอาหาร ก็จะทำได้กินข้าวได้แล้วกินอาหารได้ร่างกายก็จะแข็งแรงสมบูรณ์” “ไอ้ตัวนี้ 5 อย่างนี้คือปรับธาตุทั้ง 5 คือดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ เราก็จะเอามาต้มให้เค้ากิน น้ำสามส่วนเราจะต้มเหลือส่วนเดียวแล้วเอาไปให้เค้ากิน...ก็ให้เค้ากินปรับธาตุ”

วิธีการเตรียมยาและการรับประทานยาสมุนไพรปรับธาตุมีทั้งหมด 2 วิธีด้วยกัน คือ

1) นำสมุนไพรทั้ง 5 ชนิด มาตากให้แห้งแล้วนำมาบดละเอียดเป็นผงเพื่อนำไปชง หรือนำไปบรรจุไว้ในแคปซูล โดยยาผงจะนำมาชงกับน้ำต้มสุกแล้วรับประทานครั้งละครึ่งแก้วปกติ ส่วนยาแคปซูลจะรับประทานครั้งละ 2-4 แคปซูล 2) มัดสมุนไพรแล้วนำไปต้มในหม้อดินเพื่อเสริมสรรพคุณทางยาให้ครบธาตุทั้ง 4 การต้มใช้หลักของการต้มยาทั่วไป โดยจะรับประทานครั้งละ 1 แก้วน้ำปกติ การรับประทานยาปรับธาตุนั้นให้รับประทานก่อนอาหารเช้า-เย็น และก่อนนอน เนื่องจากเวลาดังกล่าวเป็นเวลาที่ต้องว่างจึงทำให้ร่างกายสามารถดูดซึมยาได้ดี ดังคำกล่าวของแพทย์พื้นบ้านหรือหมอเมือง “ยาปรับธาตุนี้ถ้าเป็นยาผง เราจะเอามา 1 ช้อนชานะ เอามาชงกับน้ำต้มสุก น้ำต้มสุก ผสมสักครึ่งแก้วคนๆ แล้วกินเลย” “ช่วงเวลากินหรือ เราก็จะกินก่อนอาหาร เมื่อเช้า เมื่อแลง แล้วก็ก่อนนอน ก่อนนอนนะ ที่ให้กินอย่างนี้ก็เพราะเราต้องกินตอนที่ท้องมันว่าง การกินยาสมุนไพรนะ ถ้าท้องว่างแล้วมันจะดูดซึมได้ดี”



ภาพ 4-7 สมุนไพรเบญจกูล



ภาพ 4-8 ยาหอม

ยาหอม/ยาลม เป็นยาตำรับที่มีขายตามร้านขายยาทั่วไป ยาหอม/ยาลมเป็นยาบำรุงธาตุบำรุงร่างกาย โดยเฉพาะระบบการไหลเวียนโลหิต สรรพคุณของยาหอม/ยาลม คือ แก้อาการวิงเวียน ใจสั่น ใจไม่ดี รวมถึงบำรุงหัวใจ ตับ ปอด และไต ชาวล้านน่านำยาหอม/ยาลมมาใช้เพื่อบำรุงร่างกายให้แก่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา รวมไปถึงการจัดการอาการไม่สุขสบายต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการดื่มสุรา เช่น ปวดหัว ใจสั่น ใจไม่ดีเนื่องจากดื่มสุรามาก หรือมีอาการอยากดื่มสุรา ซึ่งหากผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้รับประทานยาหอม/ยาลมเข้าไปก็จะรู้สึกโล่ง สดชื่น และสบายใจขึ้น การรับประทาน ยาหอม/ยาลมสามารถรับประทานโดยการนำผงยาหอม/ยาลมไปละลายในน้ำอุ่นแล้วดื่ม หรือสามารถกินผงยาหอม/ยาลมแล้วดื่มน้ำตาม ดังคำกล่าวของปราชญ์ชาวบ้าน หมอเมือง "... (ยาลม) มันจะเป็นยาบำรุงอยู่ในนั้น บำรุงหัวใจ ตับ ปอด ไต อยู่ในนั้นหมดยาอยู่ในนั้นหมดทุกอย่าง..." "มันก็จะมียือกน้ำเนาะ เราก็ใส่ยาหอมเข้าไป แล้วก็เติมน้ำอุ่นเข้าไปให้มันละลาย คนๆ แล้วก็ให้ดื่มแก้วหนึ่ง ตั้งไว้ที่เดิมแล้วก็มาคนๆ แล้วก็ดื่มอีก เหมือนกินกาแฟ" "ยาหอมเป็นบำรุงหัวใจเป็นผง ยาหอมบำรุง ถ้าใจไม่ดีใจสั่น พอกินยาหอมเข้าไปก็จะใจดีสดชื่น" "กิน (สุรา) แล้วมันบิบบหัวใจ บางทีเราไม่รู้ว่าคุณที่กินเหล้าเยอะๆ เกินไป เขามีโรคแทรกซ้อนเป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด ความดันสูง...กินไปบางทีเขาเลี้ยงเหล้ากินแล้วใจไม่ดี ก็ให้ยาหอมกิน" "ถ้ามัน (ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา) จะเป็นจะตายอาเจียนแบบว่าไม่สบาย ใจสั่น มันก็จะไปหาหาหอมยาอะไรกิน" "บางคนถ้ามันสั้น มันใจไม่ดีอยากกินเหล้าแล้วถ้ากินยา อมยา เข้าไปใจก็ดีแล้วมันก็ช่วยได้นะ บางทีอยากกินเหล้าไม่กินแล้วเราตัดใจรับปากพระสงฆ์แล้วว่าไม่กินก็ไปหากินขนมอมไป ยาเม็ดอมไป กินยาขงน้ำยาหอมกินไป ที่มีมันสั้นมันก็ช่วยให้หายไป" และดังคำกล่าวของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา "ยาหอมกินเป็นขวดขวดละ 5 บาท ขวดแค่นี้ครั้งเดียวหมดทั้งขวด กินเวลาใจไม่ดี ใจสั่น กินยาหอมแล้วก็กินน้ำตาม" "มันจะมียาหอม กินเวลาที่ใจไม่ดีนะบางทีเรากินเหล้าเยอะ ก็จะชงยาหอมดื่มกินก็จะใจดีขึ้นมา"

2. อาหาร ปรับสมดุลธาตุ ฟันฟูสภาพ

ปราชญ์ชาวบ้าน หมอเมือง มีแนวคิดเกี่ยวกับการใช้อาหารในการดูแลสุขภาพว่า นอกจากผู้ที่เป็นโรคติดสุราจะบำบัดรักษาด้วยการใช้สมุนไพรแล้ว การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการหลีกเลี่ยงอาหารแสลงก็สามารถช่วยบรรเทาความผิดปกติต่างๆ ที่เกิดจากพิษสุราได้ นอกจากนั้นยังช่วยปรับสมดุลและฟันฟูสภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง โดยมีสาระดังนี้

อาหารรสหวาน จากความเชื่อในการใช้สมุนไพรเพื่อขับพิษ/ถอนพิษสุราออกจากร่างกาย ว่า ผลข้างเคียงจากการขับพิษ/ถอนพิษสุราออกจากร่างกายของชาวล้านนา เชื่อว่า จะทำให้ร่างกายของผู้ที่เป็นโรคติดสุราอ่อนเพลีย ใจสั่น บางครั้งอาจรู้สึกไม่สุขสบาย และอาจเป็นลม ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะต้องได้รับการพักผ่อน ฟันฟูสภาพร่างกาย และรับประทานอาหารที่เป็น

ประโยชน์ ในขณะที่เดียวกันอาหารที่รับประทานก็ควรเป็นอาหารชนิดที่เสริมกำลัง ให้พลังงานและให้ความสดชื่น เนื่องจากชาวล้านนาเชื่อว่า สุราเป็นเหตุทำให้ธาตุดินในร่างกายพิการ และหากมีธาตุใดธาตุหนึ่งในร่างกายขาดสมดุลไป ก็จะส่งผลกระทบต่อธาตุอื่นๆ ทำให้ธาตุอื่นๆ ขาดสมดุลตามไปด้วย ธาตุดินในร่างกายของผู้ที่เป็นโรคติดสุราที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มสุราโดยตรงก็คือ ดับ เมื่อผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้รับการบำบัดโดยการขับพิษ/ถอนพิษแล้ว ก็ควรจะได้รับ การบำรุงเพื่อให้ธาตุในร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้ง และเพื่อรักษาอาการข้างเคียงที่เกิดจากกระบวนการขับพิษ/ถอนพิษ ดังนั้นอาหารที่จะสามารถบำรุงตับ และให้ความสดชื่นได้ดี รับประทานเข้าไปแล้วรู้สึกชื่นใจ กระปรี้กระเปร่า ได้แก่อาหารรสหวาน ซึ่งในที่นี้ก็คือ อาหารจำพวกน้ำตาล น้ำหวาน น้ำอ้อย ลูกอม และน้ำมะพร้าว ซึ่งเมื่อผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้รับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้รู้สึกสดชื่น กระชุ่มกระชวย มีจิตใจที่เบิกบานมีความสุข ดังคำกล่าวของหมอเมือง “เหล้านี้ถ้าเรากินเข้าไปน้กๆ (มากๆ) มันจะทำลายธาตุดินนะ หนึ่งกัลดกระเพาะ สองทำลายเม็ดโลหิตขาวเนาะ สามไปทำลายตับอ่อนเนาะ แล้วในเมื่อตับอ่อนมันเสีย การขับถ่ายอื่นๆ มันก็ชะงักไปด้วย ร่างกายจะทรุดโทรม ท้องก็บวม อ่อนเปลี้ยเพลียแรงครับ ไม่มีกะจิตกะใจจะยะอะหยั่ง (จะทำอะไร)” “(หลังการขับพิษ/ถอนพิษ) แบบว่าร่างกายเขาขาดน้ำในร่างกายเนื่องจากอาเจียนออกมานะ เราจะเอาจำพวกน้ำหวานให้เขากินของหวานคล้ายๆ ว่าตับอ่อน ทำงานปกติแล้ว เราก็จะเอาหมูจำพวกน้ำตาลนี้ให้กินเพราะว่าเขาจะใจสั้นจะเป็นลม” “ใจไม่ดีเขายังเอาน้ำอ้อยฝานๆๆ (ทำให้เป็นชิ้นบางๆ) ผสมน้ำเอาเข้าไปใส่ข้าวเหนียวใส่นิดหนึ่งใส่น้ำอ้อยน้ำมะพร้าวใส่ ตักกินก็ใจดี” “ลูกอมนี่ก็เกี่ยวกับหวานสารหวานมันก็ชุ่มคอและก็เย็นนะ ลูกอมมันเย็นด้วยหวานด้วยมันจะสดชื่น เหมือนน้ำมะพร้าวเวลากินเข้าไปแล้วใจดี” และดังคำระบุของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา “กระชุ่มกระชวยขึ้นจะดีขึ้นครับอาการดีขึ้นครับ เคยกินน้ำแดงเพราะถ้าใจสั้นกินข้าวตอนเช้า กินอะไรก็ได้ไม่ค่อยสบาย น้ำหวานมันจะช่วยค่อยๆ ซึมเข้าไปๆ ถ้าเป็นเฮลบลูบอยยิ่งดี เอาผสมน้ำเย็นกิน ครับมันจะสดชื่น”



ภาพ 4-9 อาหารรสหวาน

นอกจากนั้นชาวล้านนายังมีความเชื่อเกี่ยวกับการรับประทานอาหารว่า นอกจากการรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ ตรงกับความต้องการของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายเกิดภาวะสมดุลแล้ว ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารแสลง เนื่องจากเมื่อรับประทานอาหารแสลงเข้าไป อาจทำให้อาการผิดปกติต่างๆ เช่น ฐู้สึกไม่สุขสบาย เพราะอาหารแสลงจะเข้าไปรบกวนสมดุลของร่างกาย ซึ่งอาหารแสลงสำหรับผู้ที่เป็นโรคติดสุรา คือ ขนุน และทุเรียน เนื่องจากเป็นอาหารรสหวานหอม และเป็นอาหารแสลงลม ซึ่งตามความเชื่อของชาวล้านนาเชื่อว่า ผู้ที่เป็นโรคติดสุราจะมีความผิดปกติของธาตุลมในร่างกายหรือที่เรียกว่าธาตุลมพิการ ดังนั้นเมื่อผู้ที่เป็นโรคติดสุรา รับประทานขนุน และทุเรียนซึ่งเป็นอาหารแสลงลม ก็จะยิ่งทำให้ธาตุลมผิดปกติมากยิ่งขึ้น เนื่องจากธาตุลมเป็นธาตุที่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด และอาจทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ฐู้สึกไม่สุขสบาย จุกเสียด หายใจไม่ทั่วห้อง คลื่นไส้ อาเจียน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการไม่สุขสบายต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น จึงควรหลีกเลี่ยงการรับประทานขนุนและทุเรียนพร้อมกับการดื่มสุรา ดังคำกล่าวของหมอเมืองและผู้ที่เป็นโรคติดสุรา “แล้วถ้าอย่างกินเหล้าไปบะม่วน เป็นไค้ฮ้าก (อยากอาเจียน) แล้วก็ฮ้ากออกมาณะอันนี้ก็เป็นธาตุลมละลมในไส้เพราะว่าธาตุลมมันพิการ ” “คนกินเหล้าลมมันจะเข้าเส้น ธาตุลมมันเลื่อมณะก็จะเรอ จะเออะ ระบบของลมจะเรอออกมา” “ผมเคยลองครับ ก็ลองดูกินเหล้าแล้วกินขนุน กินแล้วมันจะอาเจียน จะร้อนยังงไม่ทราบ” “ไม่ได้เหมือนกันเพราะว่ามันมีรสหอมขนุนนะ ทุเรียนก็รสหอม มันจะแสลงเรื่องลม จะตีเลือดลมอย่างกับคนไม่สบายมีปัญหาเรื่องสุขภาพจะกินของพวกนี้มันก็แสลงก็เว้นไป”



ภาพ 4-10 อาหารแสลงลม (ทุเรียนและขนุน)

การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการบำบัดรักษาขวัณ (จิต)

ชาวล้านนาเชื่อว่าเมื่อผู้ที่เป็นโรคติดสุราเกิดความไม่สมดุลของธาตุ ก็ย่อมจะส่งผลกระทบมายังขวัณ (จิต) เนื่องจากธาตุและขวัณมีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำการบำบัดรักษาขวัณ เพื่อให้คงไว้ซึ่งคุณภาพทางธาตุ (กาย) และขวัณ (จิต) อย่างเป็นองค์รวม “เพราะว่าผู้ป่วยที่ติดสุราเขาจะต้องได้รับกำลังใจ เขาถึงจะสามารถเลิกสุราได้ขวัณกำลังใจจากครอบครัว จากชุมชน จากคนที่เคารพนับถือมันสำคัญมาก บางคนรักษาแต่กายจิตใจไม่ได้รับการรักษา ถึงแม้ว่าจะเลิก ยาเสพติด ได้มันก็กลับมาอีก” การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการบำบัดรักษาขวัณของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา มุ่งเน้นการใช้พิธีกรรมเรียกขวัณ การผसानหลัก พุทธธรรม ประกอบด้วย 1) พุทธศาสนาสื่อกลางเลิกสุรา 2) พิธีกรรมเสริมขวัณและกำลังใจ 3) สัจจะการเลิกสุรา ป้องกันมิให้ดื่ม โดยการนำพิธีกรรมต่างๆ มาใช้ในการดูแลสุขภาพด้านจิตใจ (ขวัณ) จะมีการผสมผสานการใช้หลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธ และการใช้พิธีกรรมเข้าไว้ด้วยกันได้อย่างกลมกลืน เพื่อวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการเลิกสุรา และการเยียวยาด้านจิตใจ รวมไปถึงการป้องกันมิให้กลับไปดื่ม โดยมีสาระสำคัญดังนี้

1. พุทธศาสนาสื่อกลางเลิกสุรา

การใช้ศรัทธาในพุทธศาสนาเป็นสื่อกลางที่จะทำผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้คิด ตรัสรอง ตัดสินใจเลิกและหันหลังให้กับสุรา เป็นกลวิธีทางพุทธศาสนาที่ช่วยเหลือผู้ที่เป็นโรคติดสุราให้ลด ละ เลิกสุรา การใช้หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนาในการดูแลผู้ที่เป็นโรคติดสุรา เพื่อเป็น

การชักจูงให้ผู้ที่เป็โรคจิตสุราเห็นโทษของการติดสุรา เชี่ยวยาปัญหาทางด้านจิตใจ และเพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ที่เป็โรคจิตสุรากลับไปดื่มสุราซ้ำ การใช้พุทธศาสนาเป็นสื่อกลางในการเลิกสุรา ประกอบไปด้วย วิธีการทางพิธีกรรมทางศาสนา คือ การบวชเพื่อเลิกสุรา การรักษาเบญจศีล การเลิกเหล้าเข้าพรรษา และการสอนให้คิดพิจารณาเหตุผล ดังสาระต่อไปนี้



ภาพ 4-11 การบำบัดผู้ที่เป็โรคจิตสุราโดยใช้หลักพุทธศาสนา

บวชเพื่อเลิกสุรา เป็นพิธีกรรมของพุทธศาสนา สำหรับผู้มีความต้องการในการดำรงสมณะเพศ และสนใจศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ที่เป็โรคจิตสุรา มีความเชื่อว่าการบวช และการดำรงอยู่ในสมณะเพศ จะสามารถช่วยเหลือให้ตนเองพ้นทุกข์ อยู่ห่างจากสุราและอบายมุขต่างๆ และเพื่อเป็นหนทางในการเลิกสุรา เนื่องจากการดำรงสมณะเพศ จะต้องรักษาศีลของพระสงฆ์ และต้องตัดขาดซึ่งกิเลสทั้งปวง ก่อนการบวชเป็นพระจะต้องผ่านการบวชขาวก่อน ซึ่งการบวชขาวเป็นปฏิบัติธรรมโดยการนุ่งขาวห่มขาว และดำรงชีวิตอยู่ในเบญจศีล จนกระทั่งมีความพร้อมที่จะบวชเป็นพระสงฆ์ ซึ่งการศึกษาพบว่า การบวชสามารถช่วยผู้ที่เป็โรคจิตสุราเลิกสุราได้ในที่สุด ดังคำกล่าวของปราชญ์ชาวบ้านและผู้เป็โรคจิตสุรา

“เลิกเหล้าได้ก็เห็นหลายรายนะที่ว่าขี้เหล้าหลง ไม่อยู่บ้านเลยก็มาบวช ก็ที่วัด(?)พระที่อายุเจ็ดสิบกว่านั้นก็ขี้เหล้ามากๆ นะ เลิกเหล้าได้ 10 กว่าพรรษาแล้วไม่กินเลย ศีลนั้นแหละที่เราจะต้องนับถือนะ ไม่ต้องใช้แม่แต่ยาที่ไม่ต้องใช้เลย แค่มิใจกับศาสนา” “มาตอนแรกก็มาบวชขาวไว้ก่อน เพราะเราเคยมาปฏิบัติธรรมเราไม่ต้องกินเพราะว่าการที่เราปฏิบัติธรรมทำแล้วใจเย็น...

บวชชวาคคล้ายๆ ว่าบวชก่อน เพราะว่าถ้าจะมีความมั่นใจหรือไม่ที่จะได้ใส่ผ้าเหลืองนะ” “เมื่อเราบวชแล้วเราต้องอยู่ในภาวะที่ว่าเราสละแล้วทุกสิ่งทุกอย่าง คิดไปคิดมาสุดท้ายคิดมาบวชครั้งนี้ถือว่าผมตั้งใจนะแก่แล้วขึ้นกินต่อไปหลานก็คงไม่ได้เห็นๆ พอแล้วอายุลูกอายุหลาน” “ครับ ที่จะออกไปครั้งนี้พ่อจะเอาไปบวชอยู่ครับ ก็มันเสียเวลาไปสองปีแล้ว ไปนั่นไปนี่ไปศูนย์บำบัดไม่คุ้ม พ่อว่าจะพาไปบวชวัดเวียงกาหลงนะครับ...คงจะหยุดเหล่าได้ครับอยู่ในสภาพนั้น”

รักษาเบญจศีล (รักษาศีลห้า) ชาวล้านนาได้ให้ความสำคัญกับการรักษาเบญจศีล ซึ่งเป็นศีลที่พุทธศาสนิกชนพึงปฏิบัติ ซึ่งเป็นข้อห้ามที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอน ได้แก่ การห้ามฆ่าสัตว์ ห้ามลักทรัพย์ ห้ามพูดเท็จ ห้ามประพฤตินอกใจ และห้ามดื่มสุรา ในกรณีนี้การรักษาเบญจศีลจะช่วยให้ผู้ที่ติดสุรา ลด ละ เลิกการดื่มสุราได้ “เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าก็เลยเอาเหล่านี้ไว้เป็นศีลข้อสุดท้าย เพราะว่าเลิกเหล่าได้ไม่กินเหล้าเนี่ย 4 ข้อข้างต้นก็จะมีโอกาสที่จะไม่ประพฤตินอกใจ แต่ถ้าห้ามไม่ได้เนี่ย มันเป็นสาเหตุให้ทำ 4 ข้อได้ง่าย” “ฉะนั้นศีล 5 ข้อสุราสำคัญกว่าเพื่อน เราที่ต้องรู้อย่างน้อยให้เห็นโทษของสุรา เห็นคุณของการไม่ดื่มสุราแล้วก็ทำอย่างไรให้จิตใจลด ละ เลิก ความอยากทั้งหลายโดยการนั่งสมาธิให้จิตใจสงบไม่ไปหมกมุ่น ไม่ไปฟุ้งซ่านกับสิ่งต่างๆ”

จากการศึกษาพบว่า ผู้ที่เป็นโรคติดสุราชาวล้านนา มีความตั้งใจที่จะกลับมารักษาเบญจศีลให้ได้ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ลดความรู้สึกลึกซึ้งที่ตนไม่สามารถรับศีลและไม่สามารถปฏิบัติตนเป็นพุทธศาสนิกชนที่ดี ซึ่งเปรียบเป็นวิธีการดำเนินชีวิตของชาวพุทธในสังคมล้านนา โดยผู้ที่เป็นโรคติดสุรามองว่าหากสามารถรักษาเบญจศีลได้ ก็จะสามรถเลิกดื่มสุราได้เช่นกัน ดังคำระบุของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา “ทำบุญแบบสมบูรณ์คือเราทำแบบบริสุทธิ์ใจ เพราะทุกครั้งเหมือนกับไม่บริสุทธิ์ใจ ก็พอเวลาเราไปวัดเราทำบุญใส่บาตร พระเค้าก็จะให้รับศีล 5 นัย 5 น้อยศีล 5 ข้อ 5 ก็คือสุราเมระยะ ก็คือเราที่รับของพระ รับประทานจะมีประโยชน์อะไรเพราะตอนเย็นก็ยังกินเหล้าอยู่” “รับศีลแล้วรู้สึกที่เรารับ รับประทานจิตใจ จะได้ถูกต้อง ถูกต้องขึ้น แล้วมันก็สบายใจ คือกับลูกเมียก็เข้าใจด้วย ทำงานก็สบายใจ พุทธอะไรก็จะเข้าใจกันด้วยนะ”

เลิกเหล้าเข้าพรรษา เป็นกลอุบายที่แบบยลของพุทธศาสนาที่ใช้ศาสนาเป็นสื่อกลางในการสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราที่เป็นพุทธศาสนิกชน ได้ใช้ช่วงเวลาของการเข้าพรรษาเพื่อปฏิบัติธรรม ดำรงชีวิตอยู่ในเบญจศีล และงดสุราเป็นเวลาทั้งสิ้น 3 เดือน ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้ใช้วันเข้าพรรษาเป็นจุดเริ่มต้นของการเลิกสุรา ถึงแม้ว่าจะเป็นการเลิกสุราเพียงระยะสั้นๆ เท่านั้น แต่ก็สามารถทำให้ผู้ที่ติดสุราบางรายเลิกสุราได้อย่างถาวร เนื่องจากรับรู้ว่าสุราเป็นสิ่งไม่ดี และเห็นว่าคุณเองสามารถเลิกดื่มสุราได้ในช่วงของการเข้าพรรษา นอกจากนั้นการเลิกสุราในช่วงของการเข้าพรรษายังทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา รู้สึกสบายใจ ไม่มีอารมณ์หงุดหงิดจากการดื่มสุราอีกด้วย ดังคำระบุของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา “ก็คิดว่าเอ้ มันเป็นจังหวะนี้แหละดี บ้างคนก็เค้ายังเลิก 3 เดือนได้

เราก็คิดว่าไม่แค่ 3 เดือนหรอก ถ้าเราเลิกได้ 3 เดือนแล้ว มันยาวได้มากกว่า 3 เดือนไปจนตลอดชีวิต ยิ่งดี” “อ้อ จะเลิกต่อไป จะไม่มีคำว่าออกพรรษาแล้วกินจะไม่มี ไม่ต้องพูดแล้วถ้าหยุดได้ก็ไม่ต้องพูดว่า 3 เดือนหรอก เราจะทำอย่างนี้เลยให้เป็นครั้งแรกและครั้งสุดท้ายเลย” “ผมรู้สึกว่ จิตใจผมดีขึ้นมา ก้ดี ก็ไม่หงุดหงิดแล้ว”

ศาสนาสอนให้คิดพิจารณาเหตุผล ชาวล้านนามีการใช้หลักธรรมคำสอนของศาสนาพุทธที่ว่าด้วยโทษของการดื่มสุรา มาเป็นข้อคิดให้แก่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ที่มาทำการบำบัดรักษาด้วยสมุนไพร โดยปฏิบัติควบคู่ไปกับการรักษาในช่วงที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราพักฟื้นจากกระบวนการขับพิษ/ถอนพิษสุรา ซึ่งมุ่งเน้นทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุรารับรู้ และเข้าใจถึงโทษของการดื่มสุรา โดยใช้สั่งสอนให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้คิดและได้ตระหนักว่าโทษของการดื่มสุราเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจริงกับตน และส่งผลกระทบต่อตนเอง ทำให้เห็นถึงโทษที่เกิดขึ้นและมีการปรับเปลี่ยนความคิดในการดื่มสุรา และจะนำไปสู่การเลิกดื่มสุราในที่สุด ดังคำกล่าวของปราชญ์ชาวบ้านและหมอเมือง “เพราะว่าถ้าอยู่ในช่วงระยะเวลา (ระยะเวลาในการบำบัด) มันก็จะมีในเรื่องของการปลูกฝังอะนะเกี่ยวกับชีวิต วิถีชีวิต ก็คือเราก็อธิบายเหตุอธิบายผลตามหลักของพุทธศาสนานี้แหละ เรื่องอะไรต่างๆ เช่น การเป็นภาระให้กับคนอื่น หรือว่าเราต้องดูแลลูกดูแลครอบครัวแต่ก็มัวมากินเหล้าแล้วก็ทำให้ไม่มีเงินเก็บ เงินทองไม่พอใช้ และถ้าเค้าคิดได้เค้าก็กลับไปประกอบอาชีพ” “อ่านธรรมะพยายามฟังธรรมะบ่อยๆ ให้เกิดความเข้าใจ ว่าความเสียหายที่เกิดจากเหล้าเป็นอย่างไร...ธรรมะจะช่วยให้ส่วนดีส่วนชั่วของเหล้าให้เห็น พออ่านบ่อยๆ ได้ยินบ่อยๆ มันก็จะช่วยให้คิดได้ พอคิดได้ก็จะทำให้เลิกเหล้าได้ อันนี้ไม่ต้องใช้ยามันจะเลิกเด็ดขาดเลย” “ธรรมะของพระพุทธเจ้าอันหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับเหล้าโดยตรงก็คือ โทษของการกินเหล้า มีอยู่ 5 6 อย่าง หนึ่งเสียทรัพย์ สองก่อการทะเลาะวิวาท สามเกิดโรค สี่ต้องดิเสียน ห้าหุดกำลังปัญญา มี 5 อย่าง ก็เอาธรรมนี้อ่านบ่อยๆ สอนให้เค้าบ่อยๆ ให้รู้ พยายามสอนพยายามอธิบายให้เค้าฟัง บางคนถ้ามีคนแนะนำก็จะเกิดสติ ทำให้คิดได้ อธิบายให้ฟังถึงผลเสียของเหล้าให้เข้าใจ หลายคนก็กลับใจ”

2. พิธีกรรมเสริมขวัญและกำลังใจ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ผู้ที่เป็นโรคติดสุรามีการแสวงหาพิธีกรรมต่างๆ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับตนเองในการดำเนินชีวิตประจำวัน สืบเนื่องมาจากความเชื่อของชาวล้านนาที่เชื่อว่า การประกอบพิธีกรรมจะสามารถตรวจสอบเหตุปัจจัยแห่งความไม่สบาย และทำการบำบัดบรรเทาอาการเจ็บป่วยซึ่งกระทำเพื่อขจัดปัดเป่าสิ่งชั่วร้ายออกจากร่างกายของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา และการบำบัดรักษาความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นกับผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้ โดยที่พิธีกรรมต่างๆ ที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้เลือกใช้จะได้รับอิทธิพลมาจากครอบครัว สังคม และวัฒนธรรม ที่หล่อหลอมให้เกิดความเชื่อและพฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา โดยพิธีกรรมในการเสริมขวัญและ

กำลังใจแก่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ครอบครัว และญาติพี่น้อง ประกอบด้วย พิธีกรรมการสืบชะตาและ พิธีกรรมการรดน้ำมนต์ ดังสาระสำคัญต่อไปนี้

สืบชะตา ผู้ที่เป็นโรคติดสุราชาวล้านนา เมื่อมีความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการดื่มสุรา จะเกิดความกังวลใจในภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นว่าจะมีโรคพยาธิและเกิดเภทภัยขึ้นกับตนเอง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสบายใจ และความเป็นสิริมงคลกับตนเองและครอบครัว ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา และครอบครัว รวมไปถึงญาติพี่น้องจึงไปขอความช่วยเหลือจากปราชญ์ชาวบ้านหรือหมอเมือง ในการทำพิธีสืบชะตา เพื่อเป็นการต่ออายุและให้ปราศจากซึ่งโรคพยาธิและเภทภัย และมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายต่อไป ดังคำกล่าวของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา “อู๋ย (ปู่ย่า ตายาย) อยากให้ทำตอนนั้นก็เลยทำ แต่ไม่รู้ว่าจะเกี่ยวกับการกินเหล้า หรือเปล่า คราวแล้วเคยสืบชะตาครั้งหนึ่งครับ มีคนทักว่าดวงไม่ดี ตู๋เจ้า (พระสงฆ์) เลยสืบชะตา แล้วก็คืออันนี้ (เสริม) ดวงไปในตัว” “ญาติพี่น้อง ก็บอกว่ามันคิดเหล้า จนเป็นมะเร็งตับแล้ว ยังไม่พอยังเป็นมะเร็งหัวใจอีกเป็นปอดอีกเป็นลงไปต่อมน้ำเหลืองทุกส่วน แล้วไม่ได้แล้วก็คือให้เขาไปตีๆ ึง เอาธรรมมาเทศาให้เขาสืบชะตาให้เขาให้เขาได้นึกถึงพระพุทธ พระธรรมพระสงฆ์” “ช่วยทางด้านจิตใจนะครับ ครับสบายใจขึ้น ไม่ใช่ผมสบายใจอย่างเดียว ทาง อู๋ยเขาด้วย ทางครอบครัวด้วย และมันก็ดีขึ้น รู้สึกว่าอะไรๆ มันเริ่มดีขึ้น”

รดน้ำมนต์ ชาวล้านนาเชื่อว่าการรดน้ำมนต์ เป็นพิธีกรรมที่จะสามารถขจัดปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย ที่เป็นเหตุแห่งความเจ็บป่วยออกไปจากตนเองได้ เนื่องจากน้ำมนต์เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ มีกาลาในการ ปัดเป่าสิ่งชั่วร้าย และเมื่อผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้เข้าสู่พิธีกรรมการรดน้ำมนต์ ก็จะทำให้ความเจ็บป่วย ต่างๆ บรรเทาลงไป และเกิดความเป็นสิริมงคลแก่ตนเอง ทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา รู้สึกสบายใจ และมีกำลังใจในการเลิกสุรา อย่างไรก็ตาม ปราชญ์ชาวบ้านได้ให้แนวคิดและข้อสังเกตว่า การรด น้ำมนต์เป็นเพียงส่วนช่วยให้มีจิตใจที่แข็งแรง แต่ยังไม่สามารถทำให้เลิกสุราได้ แต่สิ่งสำคัญก็คือ จิตใจของผู้ที่เป็นโรคติดสุรานั้นมีความต้องการเลิกสุรามากน้อยเพียงใด ดังคำกล่าวของปราชญ์ ชาวบ้านและผู้ที่เป็นโรคติดสุราว่า “น้ำมนต์นี่ก็เป็นน้ำพระพุทธมนต์นะก็เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ พอสมควร แต่ว่าเมื่อใจเขาไม่เลิก น้ำศักดิ์สิทธิ์ก็ตาม มนต์สักร้อยทีก็ไม่เป็นประโยชน์ใจเขาไม่เลิกนะ แต่ถ้าใจเขาเลิกให้แค่ขั้นเดียวมันก็เลิกได้นั้นมันอยู่ที่ใจอีกที” “เป็นน้ำพระพุทธมนต์เป็นคาถาของ พระพุทธเจ้าก็เอามาเสริมเท่านั้นเองให้เขามีขวัญและกำลังใจใจการเลิก” “แม่พาไปรดน้ำมนต์มาครับ ตอนนั้นพอดีผมออกจากโรงพยาบาลนี้ไปครับเขาก็พาผมไปก็พาไปที่วัดบ้านก็มีหลวงลุงคนหนึ่ง เขามนต์น้ำแล้วก็รดน้ำมนต์ แม่ก็บอกว่ามันจะช่วยสะสางอะไรที่มันเก่าๆ ที่แล้วมานะครับ ผมว่าดี เหมือนกันครับ มันสบายดีครับจิตใจก็ได้สบายครับ”

ตั้งจะเลิกสุรา: ป้องกันมิให้กลับไปดื่ม ตั้งจะเลิกสุรา เป็นพิธีกรรมของภูมิปัญญาพื้นบ้าน ล้านนาวิธีการหนึ่ง ที่ใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา โดยที่ปราชญ์ชาวบ้าน หมอเมือง

และผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อราชาวล้านนา เชื่อว่า การให้สัจจะสาบานกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นโรคติดเชื้อรานั้นถือ ว่าตนจะเลิกสูราเป็นการป้องกันไม่ให้ผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อรากลับไปสูราซ้ำอีก เนื่องจากจะเกิดความ เกรงกลัวต่อคำสาบานหากผิดคำสาบานที่เคยให้ไว้ การให้สัจจะสาบานจะทำในช่วงแรกของการ บำบัด โดยจะทำควบคู่ไปกับการรักษาด้วยสมุนไพร เนื่องจากเป็นการตรวจสอบความตั้งใจจริง และความแน่วแน่ของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อราว่ามีความต้องการในการเลิกสูรามากน้อยเพียงใด หาก พบว่ามีความต้องการและมีความแน่วแน่จริงใจในการเลิกสูรา จึงจะเริ่มพิธีกรรมการให้สัจจะ สาบาน และการบำบัดรักษาด้วยการใช้สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสูราต่อไป ทั้งนี้การสาบานจะได้ผล หรือไม่นั้นถึงสำคัญจะขึ้นอยู่กับความตั้งใจจริงของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อรา หากผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อราไม่ เห็นความสำคัญของการให้สัจจะสาบาน การตั้งสัจจะสาบานก็อาจจะไม่ก่อให้เกิดผลในการบำบัด เท้าที่ควร ดังคำกล่าวของปราชญ์ชาวบ้าน หมอเมือง และผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อรา “เราก็จะนำไหว้พระ สวดมนต์ และก็จะนำสาบาน มีบางคนสาบานแล้วกลับไปกินเหล้าอยู่ก็มีนะ (หัวเราะ) มันก็ต้องมา จากจิตใจ” “คือคนที่จะมาต้องมีความเต็มใจที่จะมาเลิกมาบำบัด แล้วก็มีการสาบาน ที่เกี่ยวกับเรื่อง ทางด้านจิตใจ คือต้องกำหนดและบังคับตนเอง” “ทำให้เกิดการเกรงกลัว อย่างเช่นถ้ามีการสาบาน ไปแล้วเมื่อจะทำอะไรก็จะคิดแล้วว่าเราได้มีการสาบานไปแล้วถ้าหากไปทำอย่างนั้นก็จะมึน เป็นไปอะไรอย่างเนี่ยนะครับ” “เคยสิเมื่อก่อนผมสาบาน สาบานต่อหน้าพระพุทธรูป ต่อไปนี่หลวง พ่อว่านะ (หลวงพ่อนำสาบานแล้วให้พูดตาม) กระทบว่าตามหลวงพ่อ จะเลิกเหล้า แต่เราคิดในใจว่า เลิกยังไม่ได้นะ”

การอภิปรายข้อค้นพบ

ประเด็นสาระหลักของข้อค้นพบ จะขออภิปรายในภาพรวมตามกระบวนการวิธีการ ป้องกันและดูแลสุขภาพสภาพอย่างเป็นองค์รวม ของการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพ ของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อรา โดยจะอภิปรายตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาธาตุ (กาย) ของผู้ที่เป็น โรคติดเชื้อรา

การติดเชื้อราในผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อรา ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ภายในร่างกายตามมา โดยชาวล้านนาเชื่อว่า การดื่มสูราเป็นเวลานานหรือดื่มจนกระทั่งติดสูรา จะเหนียวหนำให้เกิดความ ไม่สมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย ซึ่งชาวล้านนามีความเชื่อว่าบุคคลจะประกอบไปด้วย ธาตุ ดิน น้ำ

ลม และไฟ โดยความไม่สมดุลในร่างกายที่มีสาเหตุมาจากการดื่มสุราจะเริ่มต้นจากธาตุดิน ซึ่งได้แก่ อวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะตับ เป็นอวัยวะที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มสุราโดยตรง และมากที่สุด เมื่อธาตุดินเกิดความภาวะไม่สมดุล ก็จะส่งผลทำให้ธาตุที่เหลือเกิดภาวะไม่สมดุลตามมารวมไปถึงส่งผลทำให้ขั้ว (จิต) เกิดภาวะไม่สมดุลไปด้วย การเกิดภาวะไม่สมดุลภายในร่างกาย ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยต่างๆ ตามมา สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า เมื่อมีเหตุที่ทำให้เกิดภาวะเสียสมดุล เช่น ขั้วตก ขั้วเสีย ขั้วหาย ขั้วอ่อน ธาตุเสีย ธาตุอ่อน ธาตุพิการ จะมีผลกระทบสุขภาพได้ (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2546)

จากความเชื่อดังกล่าว ทำให้ชาวล้านนามีการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับสมุนไพรมาใช้ในการดูแลสุขภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะสมดุลดั้งเดิม โดยข้อค้นพบเกี่ยวกับการนำสมุนไพรเพื่อบำบัดรักษาธาตุ (กาย) ของผู้ที่เป็นโรคติดสุราในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ลักษณะ คือ 1) การใช้สมุนไพรขับพิษสุรา ปรับสมดุลธาตุ ได้แก่ สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา และสมุนไพรปรับธาตุ คืนภาวะสมดุล บำรุงร่างกาย 2) การใช้อาหารปรับสมดุลธาตุฟื้นฟูสภาพ ซึ่งในส่วนของ การใช้สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา และสมุนไพรปรับธาตุ คืนภาวะสมดุล บำรุงร่างกาย มีความสอดคล้องกับการศึกษาของสุนทรี วิทยานารถไพศาล และคณะ (2548) ที่ศึกษาเรื่องการศึกษาความรู้เกี่ยวกับสมุนไพร และระบบการแพทย์แผนไทยในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดในประเทศไทย พบว่า วิธีการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ที่มีการใช้สมุนไพร และการแพทย์แผนไทย/การแพทย์พื้นบ้าน ตามวิธีการแบบพื้นบ้านล้านนา โดยการใช้สมุนไพรบำบัดจะเป็นการใช้ตัวยาหลายชนิดร่วมกัน เพื่อ ถอน/ขับ/แก้/ล้างพิษ ซ่อมเสริม และบำรุงกำลัง

1.1 สมุนไพรขับพิษสุรา ปรับสมดุลธาตุ

การศึกษานี้พบว่า กลุ่มผู้ที่เป็น โรคติดสุราส่วนใหญ่เคยเข้ารับการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบันมาก่อน แต่การรักษายังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควรจึงทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุรากลับไปดื่มสุราซ้ำ ดังนั้นผู้ที่เป็น โรคติดสุราจึงได้แสวงหาวิธีการในการเลิกสุรา โดยการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ซึ่งเป็นการใช้สรรพคุณของสมุนไพรในการขับพิษสุราและปรับสมดุลธาตุ

สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา ประกอบด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิด ที่มีทั้งสมุนไพรชุดและสมุนไพรเดี่ยว เช่น สมุนไพรยาสามราก โลดทะนงแดง เกรือหน้าแน้ (รางจืด) กาสะลอง (ต้นป๊อบ) เถาพระขรรค์ไชยศรี ขี้หนูหรือยาจีน สมุนไพรสูตรถอนพิษ และการอบสมุนไพร โดยมีความสอดคล้องกับการศึกษาของพานิชี ศิริสะอาด และคณะ (2548) ในการศึกษาความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรและระบบการแพทย์แผนไทย ในการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดในประเทศไทย เกี่ยวกับสมุนไพรที่ใช้ประกอบในตำรับที่พบในพื้นที่ภาคเหนือ ที่เป็นสมุนไพรที่ใช้ขับพิษ ล้างพิษ แก้พิษภายใน ได้แก่ เถารางจืด รากกาสะลอง สมุนไพรที่ใช้ขับพิษโดยกลไกการขับของเสียออกที่

ทำให้อาเจียน เช่น โลดทะนงแดง พญาไฟ และพญารากเดี่ยว ราหนาดำ ทำให้ขับถ่าย เช่น ขลุ่ ทำให้เหงื่อออก เช่น เถาพระขรรค์ไชยศรี หรือกลุ่มสมุนไพรที่ใช้อบตัว

สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษดังที่ได้กล่าวมานี้จะขับพิษสุรารอกมาจากร่างกาย โดยการอาเจียน การถ่ายท้อง ขับออกทางเหงื่อ และขับออกมาทางปัสสาวะ สอดคล้องกับการศึกษาของ รุจิลักษณ์ รัตตะรมย์, สมศักดิ์ นวลแก้ว, บันลือ สังข์ทอง และสุนทร วิทยานารถไพศาล (2548) ที่ศึกษาเกี่ยวกับหลักการบำบัดฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือในรูปแบบของการใช้สมุนไพรเป็นหลัก โดยการบำบัดเน้นการกระตุ้นให้อาเจียน และระบายเพื่อขับพิษออกจากร่างกาย ดังจะเห็นได้ว่าการถอนพิษและการขับพิษเป็นวิธีการที่สำคัญและเป็นวิธีการที่ใช้กันอยู่ทั้งในการแพทย์กระแสหลักและการแพทย์ทางเลือก ซึ่งนิยมใช้ การถอนพิษหรือล้างพิษ โดยวิธีการทำให้อาเจียนหรือถ่ายและขับพิษออกทางเหงื่อหรือทำให้ขับปัสสาวะ (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ อ่างใน โสพรรณ อินทสิทธิ์ และบูรณินทร์ ชิวกสุลยง, 2548) ในขณะเดียวกัน ผู้ที่เป็นโรคติดสุราที่มารับการรักษาด้วยสมุนไพรเพื่อขับพิษ/ถอนพิษ และล้างพิษสุรา หลังจากที่ได้ผ่านกระบวนการของการขับพิษให้ออกจากร่างกายแล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกเบื่อสุรา ความอยากสุราลดลง จนกระทั่งยับยั้งพฤติกรรมการดื่มสุรา หรือเลิกสุราในที่สุด

จากการศึกษาวิจัยในการใช้สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา ปรับสมคุณธาตุในผู้ที่เป็นโรคติดสุรา เพื่อให้ลด ละ เลิกการดื่มสุรา พบว่าสมุนไพร โลดทะนงแดง กาสะลอง เถาพระขรรค์ไชยศรี จีบุหรือยาจีน สมุนไพรสูตรถอนพิษ และการอบสมุนไพร เป็นสมุนไพรที่ได้รับการเสนอแนะจากประชาชนชาวบ้านและหมอเมือง แต่ในทางปฏิบัติยังไม่มีการนำสมุนไพรดังกล่าวมาใช้ในการบำบัดผู้ที่เป็นโรคติดสุรา แต่อย่างไรก็ตามจากประสบการณ์การบำบัดรักษาของหมอเมือง โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนา พบว่าสมุนไพรดังกล่าวสามารถใช้ในการดูแลสุขภาพ และจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นจากการติดสุรา ในผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้ ซึ่งในกรณีนี้จำเป็นต้องมีการศึกษาทบทวนถึงฤทธิ์ของสมุนไพรดังกล่าว ในกลุ่มของผู้ที่มีประสบการณ์ใช้ สำหรับสมุนไพรยาสามารถ และสมุนไพรรางจืด ซึ่งถูกใช้จริงในทางปฏิบัติ สามารถช่วยบำบัดรักษาอาการพิษจากสุราในผู้ที่เป็นโรคติดสุราได้ เพราะมีหลักฐานชี้ชัดว่า ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา รู้สึกปลอดภัย โปร่ง สบายเนื้อสบายตัว มีร่างกายสดชื่น เกิดภาวะสมดุลของธาตุในร่างกาย และสมุนไพร สมุนไพรยาสามารถและรางจืดยังสามารถจัดการกับอาการเมาสุราหรืออาการเมาค้างได้

การบำบัดรักษาด้วยสมุนไพรที่ทำให้เบื่อสุรา โดยการใช้ปลาไหลคองสุรา ซึ่ง ปลาไหลถือได้ว่าเป็นสมุนไพรชนิดหนึ่ง (สารานุกรมสมุนไพร, 2540) ถึงแม้ว่ายังไม่มียารายงานการศึกษาโดยตรงเกี่ยวกับสรรพคุณหรือการออกฤทธิ์ที่ทำให้เกิดการเบื่อสุราก็ตาม แต่จากการศึกษาพบว่าในทางปฏิบัติในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ข้อมูลทั้งหมอเมือง และผู้ที่เป็นโรคติดสุรา

ชี้ชัดว่าปลาไหลคองสุราสามารถช่วยให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราลดปริมาณการดื่มสุราลง และยังช่วยในการเลิกดื่มสุรา ซึ่งผลทางการบำบัดรักษาในผู้ที่เป็โรคติดสุราเป็นที่พึงพอใจ โดยเฉพาะการลดปริมาณการดื่มสุรา

สมุนไพรปรับธาตุ คั้นภาวะสมดุล บำรุงร่างกาย ในการศึกษาเกี่ยวกับการใช้สมุนไพรในการปรับธาตุ คั้นภาวะสมดุลให้กับร่างกาย และบำรุงร่างกาย สำหรับผู้ที่เป็โรคติดสุราเพื่อดูแลร่างกายให้คืนสู่ภาวะสมดุล และเพื่อให้ร่างกายของผู้ที่เป็โรคติดสุรากลับมาแข็งแรง สดชื่น หลังจากที่อ่อนล้า อ่อนเพลีย จากกระบวนการขับพิษ/ถอนพิษสุรา โดยการทำให้อาเจียนหรือถ่ายท้อง เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราอ่อนเพลีย และยังทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำมาก และขาดอิเล็กโตไลต์ (เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ อ่างใน โสพรรณม อินทสิทธิ์ และบูรณินทร์ ชิวกสุลยง, 2548) เมื่อผู้ที่เป็โรคติดสุราเกิดภาวะอ่อนเพลีย การให้การดูแลช่วยเหลือจึงเป็นไปในแนวทางของการให้รับประทานสมุนไพรปรับธาตุ คั้นสมดุลให้ร่างกาย และบำรุงร่างกาย เพื่อให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราเกิดการฟื้นฟูสภาพ ให้มีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่สดชื่น เบิกบาน รวมถึงได้รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์กับร่างกายเพื่อบำรุงร่างกายต่อไป

สมุนไพรปรับธาตุ คั้นสมดุลให้ร่างกาย และบำรุงร่างกาย ทีหมอมือ่งใช้ในการดูแลภาวะสุขภาพของผู้ที่เป็โรคติดสุรา ในระหว่างกระบวนการบำบัดรักษา คือ การใช้สมุนไพรเบญจกูลหรือยาธาตุ ส่วนของการใช้ยาหอม และยาลม พบว่ามีการใช้บำบัดรักษาทั้งหมอมือ่ง และผู้ที่เป็โรคติดสุรา ซึ่งยาสมุนไพรดำรับดังกล่าวเป็นยาสมุนไพรทีมีสรรพคุณในการบำรุงธาตุในร่างกาย และบำรุงหัวใจ และมีฤทธิ์ทำให้ผู้ที่เป็โรคติดสุราเจริญอาหาร ส่งผลให้ร่างกายฟื้นฟูสภาพได้เร็วและแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น โดยทียาปรับธาตุ คั้นสมดุลให้กับร่างกาย และบำรุงร่างกายนี้ จะเข้าไปปรับธาตุทั้ง 4 ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ซึ่งนอกจากการปรับธาตุทั้ง 4 ในร่างกายแล้วยาปรับธาตุยังได้ปรับธาตุที 5 ตามความเชื่อของชาวล้านนาอีกด้วย และธาตุดังกล่าวก็คือ อากาศธาตุ โดยชาวล้านนามีความเชื่อเกี่ยวกับธาตุทั้ง 5 ซึ่งประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ และอากาศธาตุ ว่าเป็นจุดกำเนิดของชีวิตมนุษย์ (มูลนิธิสุขภาพไทย, 2008; ยี่งยง เทาประเสริฐ, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับเอกชัย ปัญญาวัฒนากุล (2547) ทีได้กล่าวไว้ว่า สมุนไพรส่วนใหญ่มีผลต่อสุขภาพ โดยไปเพิ่มหรือปรับสมดุลให้ร่างกาย ดิขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีภูมิต้านทานโรค ซึ่งจะช่วยจัดการกับอาการผิดปกติต่างๆ ทั้งยังช่วยป้องกันการเจ็บป่วยด้วย

โดยสรุป การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็โรคติดสุรา ทีเกี่ยวข้องกับการใช้สมุนไพร พบว่าปราชญ์ชาวบ้าน หมอมือ่ง และผู้ที่เป็โรคติดสุรา ได้มีการนำสมุนไพรบำับมาใช้ในการขับพิษถอนพิษสุรา ปรับสมดุลธาตุ และบำรุงร่างกาย เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรง และกลับคืนสู่ภาวะปกติ แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้ว่าสมุนไพรบางชนิด

เป็นเพียงแนวคิดที่ได้จากประสบการณ์ของปราชญ์ชาวบ้าน หมอเมือง และยังไม่ปรากฏว่าได้มีการนำมาใช้ในผู้ที่ เป็นโรคติดเชื้อ แต่จากข้อมูลที่ได้จากการศึกษาก็พบว่าผู้ให้ข้อมูล มีความเชื่อว่าสมุนไพรดังกล่าวสามารถจัดการกับปัญหาสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อได้

1.2 อาหารปรับสมดุลธาตุ พืชสุขภาพ

ชุมชนล้านนาได้มีการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับอาหารปรับสมดุลธาตุ พืชสุขภาพ มาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ โดยการเลือกรับประทานอาหารชนิดต่างๆ เพื่อปรับสมดุลธาตุในร่างกาย และเพื่อเสริมสร้างภาวะสุขภาพให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งถือได้ว่าเป็นการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับธรรมชาติและ การดำเนินชีวิตของชาวล้านนามาใช้ในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการปรับสมดุลธาตุ บำรุงร่างกาย และพืชสุขภาพ หลังจากที่ผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อได้รับการรักษาโดยการบำบัดด้วยสมุนไพรเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่ทั้งนี้ผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อก็ยังคงมีความเจ็บป่วยที่หลงเหลืออยู่ อันเนื่องมาจากภาวะสุขภาพที่ถูกทำลายจากการติดเชื้อ ทำให้ธาตุในร่างกายยังไม่สามารถคืนสู่ภาวะสมดุลได้อย่างสมบูรณ์ ถึงแม้ว่าผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อจะได้รับการปรับธาตุคืนสมดุลแล้วก็ตาม เนื่องจากการดูแลสุขภาพของชาวล้านนาเป็นการบูรณาการการดูแลสุขภาพทุกด้านเข้ามารวมกัน อย่างเป็นองค์รวม ดังนั้นหากจะทำให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะสมดุลอย่างสมบูรณ์ สิ่งที่เราไม่ได้ก็คือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการรับประทานอาหารที่จะเข้าไปช่วยเสริมธาตุที่ขาดสมดุลในร่างกาย เพื่อปรับธาตุ ปรับสมดุลที่เหลือ และฟื้นฟูให้คืนสู่ภาวะปกติ โดยอาหารการกินคือ ปัจจัยที่กำหนดภาวะสุขภาพของมนุษย์ ซึ่งได้ผ่านกระบวนการเลือกสรรจนกลายเป็นแบบแผนและวัฒนธรรม การบริโภคประจำแต่ละท้องถิ่น ประจำภาค ไปตามรสนิยม และการบริโภคแบบพื้นบ้าน (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2535)

สำหรับอาหารบำรุงร่างกายปรับสมดุลธาตุแก่ผู้ที่เป็นโรคนั้น เป็นการรับประทานอาหารเพื่อนำไปช่วยในการฟื้นฟูร่างกาย และตับ ซึ่งชาวล้านนาเชื่อว่าเป็นอวัยวะที่อยู่ในธาตุดินที่เกิดความพิการเนื่องจากการติดเชื้อ การรับประทานอาหารบำรุงร่างกาย ปรับสมดุลธาตุเป็นการเลือกสรรอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นอาหารที่มีรสหวาน เนื่องจากอาหารรสหวานจะช่วยในการบำรุงตับ บำรุงประสาท และหัวใจ (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และกันยานุช เทาประเสริฐ, 2547ค) ซึ่งจะสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การใช้รสและสรรพคุณของอาหารเพื่อเป็นยา เพื่อทำการส่งเสริมภาวะสุขภาพและปรับความสมดุลของร่างกาย ป้องกันความเจ็บป่วยที่อาจจะเกิดขึ้น (กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก, 2552) อาหารรสหวาน ได้แก่ อาหารที่มีน้ำตาลเป็นส่วนประกอบ เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง และเมื่อรับประทานแล้วจะรู้สึกสดชื่น เช่น น้ำหวาน น้ำอ้อย น้ำมะพร้าว ผลจากการรับประทานอาหารรสหวานของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ จะทำให้ผู้ที่เป็น

โรคติดสุรา รู้สึกสบายใจขึ้น กระปรี้กระเปร่า สดชื่น ลดความอ่อนเพลีย นอกจากนี้การบำรุงร่างกายภายหลังจากการรับการบำบัดโดยใช้สมุนไพรขับพิษ/ถอนพิษสุรา ก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากผู้ที่เป็ นโรคติดสุราจะรู้สึกอ่อนเพลีย การรับประทานอาหารที่เหมาะสมกับความเจ็บป่วย เพื่อส่งเสริมให้เกิดสมดุลธาตุในร่างกาย เป็นวิธีการบำบัดรักษาสำหรับผู้ที่เป็นโรคติดสุราเพื่อให้มี ภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง แต่ในขณะที่เดียวกันการรับประทานในปริมาณที่มากเกินไปอาจ ก่อให้เกิดอันตรายแก่ผู้รับประทานได้ ดังนั้นการรับประทานอาหารควรรับประทานในปริมาณที่ เพียงพอและเหมาะสมกับตนเอง

นอกจากนี้การรับประทานอาหารแสลงในผู้ที่เป็ นโรคติดสุราก็ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจาก อาจทำให้อาการเจ็บป่วยหรืออาการไม่สบายต่างๆ กำเริบขึ้นมาได้ดังนั้นจึงควรมีความ ระมัดระวังในการรับประทานอาหารด้วยเช่นกัน อาหารแสลงเป็นอาหารที่ห้ามไม่ให้ผู้ป่วยกิน อาหาร “ผิดกิน-ผิดساب” คือเมื่อกินหรือได้กลิ่นก็จะเกิดอาหารแพ้และเจ็บป่วย (ยังยง เทาประเสริฐ, และกันยานุช เทาประเสริฐ, 2547ค) ดังนั้น อาหารบำรุงร่างกายและปรับสมดุลธาตุ จึงเป็นอีก ทางเลือกหนึ่ง ที่สามารถนำมาใช้เพื่อจัดการกับปัญหาสุขภาพ เพื่อการสร้างเสริมและป้องกันความ เจ็บป่วย และการฟื้นฟูสภาพอย่างมีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวล้านนา โดยที่ชาวล้านนา สามารถนำไปปฏิบัติเพื่อการดูแลสุขภาพตนเองตามเหตุแห่งการเจ็บป่วย เพื่อการดูแลสุขภาพที่มี ประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

โดยสรุปการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ได้สะท้อนให้เห็นถึงการนำอาหารบำบัดมาใช้ เพื่อในการแก้ปัญหาสุขภาพ ให้แก่ผู้ที่เป็น โรคติดสุรา เพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย ปรับสมดุลธาตุ บำรุงธาตุ และบำรุงร่างกายให้ แข็งแรง ส่งผลให้ร่างกายกลับคืนสู่ภาวะปกติ อย่างไรก็ตามภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาในการดูแล สุขภาพ มุ่งเน้นในการมองสุขภาพของคนอย่างเป็นองค์รวม โดยจะให้ความสำคัญทั้งธาตุและขวัญ ดังนั้น การดูแลสุขภาพของ ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา หากเพียงแต่การใช้สมุนไพรบำบัด และอาหารบำบัด อาจไม่เพียงพอและไม่ครอบคลุมสุขภาพะองค์รวมของชาวล้านนา ดังนั้น เพื่อให้เกิดความสมดุลทั้ง ธาตุและขวัญ จึงจำเป็นต้องมีกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาขวัญ (จิต) โดยพิธีกรรม บำบัด

2. ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษาขวัญ (จิต) ของผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา

เมื่อผู้ที่เป็นโรคจิตสุราเกิดภาวะความเจ็บป่วยที่เกิดจากสาเหตุการดื่มสุรา (ธาตุพิการ) จะก่อให้เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย (ขวัญเสีย) และต้องการแหล่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจ ดังนั้น ผู้ที่เป็นโรคจิตสุราจึงได้มีการแสวงหาการบำบัดรักษาขวัญ (จิต) ที่มีการผสมผสานระหว่างความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และศาสนาพุทธ เพื่อที่ว่าเมื่อทำพิธีกรรมไปแล้วจะเกิดความเป็นสิริมงคล สร้างขวัญและกำลังใจแก่ผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า ชาวล้านนาจะมีความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อนำมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ทำให้ชาวล้านนาประกอบพิธีกรรมเช่นสรงนุชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อขอให้ช่วยดูแลปกป้องรักษา (ยิ่งยง เทาประเสริฐ, 2546)

พิธีกรรมเรียกขวัญผานหลักพุทธธรรม

จากความเชื่อที่เกี่ยวกับความไม่สมดุลของธาตุในร่างกาย เหนี่ยวนำไปให้เกิดความไม่สมดุลทางด้านจิตใจ ทำให้ขวัญเสีย ขวัญหาย ทำให้ชาวล้านนานำภูมิปัญญาพื้นบ้านที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักธรรมคำสอนทางพุทธศาสนา มาผสมผสานเข้าไปกับการใช้พิธีกรรมต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ และดูแลด้านจิตใจของผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา อันเนื่องมาจากสาเหตุการดื่มสุราที่ส่งผลกระทบต่อขวัญ (จิต) ของผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ โสพรรณ อินทสิทธิ์ และบูรณินทร์ ชิวสกุลยง (2548) ที่ศึกษารูปแบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดด้วยการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก พบว่า หลักการสำคัญในการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดคือต้องบำบัดรักษาทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ส่วนด้านจิตใจเน้นที่ความคิดและปัญญา โดยการกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกที่ดี กำลังใจที่เข้มแข็ง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม ตลอดจนการใช้หลักการทางพุทธศาสนามาช่วยเพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ

พุทธศาสนาเถรวาทเลิกสุรา จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า มีการนำเอาภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับศาสนาพุทธมาใช้ในการบำบัดรักษาขวัญ (จิต) แก่ผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา ได้แก่ การบวชเลิกสุรา การรักษามนต์จิต การเลิกเหล้าเข้าพรรษา การใช้หลักธรรมทางศาสนาสอนให้คิด รู้ถึงโทษของสุรา ดังจะเห็นว่าสังคมไทยมีความผูกพันกับ พุทธศาสนามาช้านาน จึงอาศัยศาสนาพุทธเข้ามาช่วยในการเลิกสุรา หรือแก้ปัญหาชีวิตของผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา เช่น การรับศีลห้า การเลิกสุราในช่วงเข้าพรรษา การบวชเป็นพระภิกษุศาสนาพุทธ การสนทนาธรรมกับพระภิกษุที่ตนเองนับถือ การศึกษาหลักธรรมและนำมาปรับใช้เป็นต้น (พิชัย แสงชาญชัย, 2544) คือถ้าผู้ที่

เป็นโรคติดสุราสมათานศีล ด้วยจิตใจที่แน่วแน่ จะทำให้สามารถเลิกดื่มสุราได้ รวมไปถึงการใช้ปัญญาในการแยกแยะถึงคุณและโทษในของการดื่มสุรา แล้วเลือกละเว้นสิ่งที่เป็นโทษ และตั้งใจไม่ปฏิบัติอีกต่อไป จะทำให้สามารถเลิกสุราได้อย่างเด็ดขาด (ราตรี ศรีล้อยม, 2550) นอกจากนี้การรักษาศีล ละเว้นอบายมุข การใช้ชีวิตบนทางที่ไม่ประมาท และการสวดมนต์ทุกวันจะช่วยบ่มเพาะจิตใจให้ผ่องใส ช่วยให้ร่างกายหายจากโรคร้ายได้เร็วขึ้น (กรมศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, 2551)

พิธีกรรมเสริมขวัญและกำลังใจ ในส่วนของการนำภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับพิธีกรรมเพื่อการดูแลรักษา เยียวยาจิตใจของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา จากข้อค้นพบที่สำคัญประกอบด้วย การนำพิธีกรรมบำบัดมาใช้ในการสืบทอด และการรดน้ำมนต์ ซึ่งชาวล้านนาเชื่อว่าเมื่อได้ทำพิธีกรรมการสืบทอด หรือการรดน้ำมนต์ จะเป็นการปิดเป่าโรคร้าย และเภทภัยต่างๆ ให้ออกห่างจากตนเองได้ รวมถึงยังเป็นถือว่าเป็นพิธีกรรมที่สร้างความเป็นสิริมงคล ยึดชีวิตของตนเองออกไป โดยการสืบทอด อยู่ในประเภทของพิธีกรรมเพื่อการสร้างขวัญและกำลังใจ กระทำเมื่อทราบว่าชะตาของตนเองขาดจึงต้องทำการสืบทอด เพื่อเป็นการต่ออายุให้ยึดออกไป และเป็นสิริมงคล (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และกันยานุช เทาประเสริฐ 2547) ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายปราศจากโรคร้ายทั้งหลาย (มณี พยอมยงค์, 2547) พิธีกรรมการรดน้ำมนต์ให้แก่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราและครอบครัว ก็เพื่อให้เกิดความรู้สึกมั่นคงทางจิตใจ รู้สึกปลอดภัยและสบายใจ โดยเชื่อว่าการรดน้ำมนต์เป็นสิริมงคล อันจะนำมาซึ่งความโชคดียุชีวิต (กิตติภัทร อ่างบุญตา, 2549) หลักการในการทำพิธีกรรมบำบัด เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ กำลังใจ และความเป็นสิริมงคลแก่ผู้ที่ประสบกับปัญหาไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ หรือสังคม โดยมีความเชื่อว่า เมื่อบุคคลมีความสุขใจ ก็ช่วยเยียวยาอาการและป้องกันมิให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายได้ (ดารณี อ่อนชมจันทร์, 2546; วีระพงษ์ เกรียงสินยศ และคณะ 2552) สอดคล้องกับคำกล่าวของ มนตรี ภูมิ (2545) ที่กล่าวว่า สิ่งที่เกิดขึ้นในจิตใจส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในร่างกายได้ เมื่อจิตใจของผู้ป่วยดีขึ้นก็จะส่งผลให้ร่างกายดีขึ้นไปด้วย

ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาถูกนำมาใช้แก่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา ที่รับการบำบัดรักษาด้านพิธีกรรม ทั้งนี้ก็เพื่อให้เกิดความสบายใจ โดยถือได้ว่าเป็นการตอบสนองความต้องการด้านจิตใจ (ขวัญ) แก่ผู้ที่เป็นโรคติดสุรา อันที่จริง การตอบสนองด้านจิตใจดังกล่าว ยังครอบคลุมไปถึงครอบครัว ชุมชน และสังคมที่ผู้ที่เป็นโรคติดสุราอาศัยอยู่ด้วย ซึ่งก็สอดคล้องกับระบบการแพทย์พื้นบ้านล้านนาที่ถือเรื่องจิตใจเป็นใหญ่ จึงพบว่าพิธีกรรมบำบัดจะแทรกอยู่ในกระบวนการบำบัดรักษาแทบจะทุกเรื่อง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า เป็นการดูแลรักษาสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม เชื่อมโยงสัมพันธ์กันอย่างแยกไม่ออก หรือไม่แยกส่วน ชาวล้านนายังมีความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์เพื่อเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวทางใจ และใช้ข้อถ้อยคำปรากฏการณ์ทางธรรมชาติและ

เหนือธรรมชาติที่ไม่สามารถเข้าใจได้ จึงทำให้มีการประกอบพิธีกรรมต่างๆ เพื่อบวงสรวงเช่นไหว้
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ดูแลปกป้องรักษาให้มีชีวิตร่มเย็นเป็นสุข ทั้งในปัจเจก ครอบครัว ชุมชน และ
สิ่งแวดล้อมโดยรวม (ยิ่งยง เทาประเสริฐ และกันยานุช เทาประเสริฐ 2547ง)

นอกจากนั้นยังพบว่า มีพิธีกรรมที่น่าสนใจที่ชาวล้านนาได้นำมาใช้ในการดูแลสุขภาพ
ของตนเอง คือ การใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่เกี่ยวข้องกับการให้สัจจะสาบานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่
ตนนับถือ เป็นการจงใจให้เกิดการเลิกดื่มสุรา เนื่องจากเกิดความเกรงกลัวต่อคำสาบานหากได้
กระทำผิดคำสาบานที่ได้ให้ไว้ จะเกิดสิ่งที่ไม่ดีกับตนเอง ดังนั้นการให้สัจจะสาบานในผู้ที่
เป็นโรคติดสุราจึงเปรียบเสมือนกับการป้องกันไม่ให้กลับไปดื่มสุราอีก มีความสอดคล้องกับ การศึกษา
พุทธวิธีในการแก้ไขปัญหายาเสพติดของสุภัทรา ลบล้ำเลิศ (2541) ซึ่งได้มีการประยุกต์ใช้ในศูนย์
สงเคราะห์และบำบัดผู้ติดสารเสพติด วัดอินทาราม จังหวัดสมุทรสงคราม พบว่าในใช้สมุนไพรร่วม
กับการถือสัจจะ ซึ่งโดยเฉพาะการถือสัจจะนั้นจะเป็นสิ่งที่คอยเหนี่ยวรั้งจิตใจไม่ให้กลับไป
เสพซ้ำอีก จะเห็นได้ว่าจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้ที่เป็นโรคติดสุราไม่กลับไปดื่มสุรา

โดยสรุป ภาพรวมของภูมิปัญญาในครั้งนี้ แสดงให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพของผู้ที่เป็น
โรคติดสุรา โดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านล้านนาที่มีความกลมกลืนและผสมผสานเข้าด้วยกันอย่าง
เป็นองค์รวม และตั้งอยู่บนพื้นฐานการดูแลบุคคลที่มีความครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ
และสังคม