

# វិធីព្យាបាលរោគដោយទឹក

## និពន្ធដោយ លីវ-អាប៊ិន

នៅក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលនេះ មានមនុស្សភាគច្រើននិយមផឹកទឹកដើម្បីធ្វើឲ្យខ្លួនមានសុខភាព បរិបូណ៌ ។ ជាការពិតណាស់ថា កាយយើងមានសុខភាពល្អប្រសើរទៅបាន អាស្រ័យការ បរិភោគចំណីអាហារល្អ ឲ្យបានបរិបូណ៌ ក្នុងបរិយាកាសបរិសុទ្ធគ្រប់គ្រាន់ ។ ក្រៅពីនេះ ត្រូវ តែមានធាតុទឹកក្នុងខ្លួនឲ្យបានបរិបូណ៌ជាការចាំបាច់បំផុត ។ ដូច្នេះសរីរាង្គកាយរបស់យើង ត្រូវតែមានជាតិទឹកស្ថិតនៅឲ្យបានចំនួន ២ភាគ៣ នៃទម្ងន់ខ្លួនយើងទាំងមូល ។ ហេតុនេះហើយ បានជាគេពោលថា កាយយើងអាស្រ័យនៅជាមួយជាតិទឹកដោយភាគច្រើន ។

ធាតុទឹកនេះ មានគុណភាពអាចសំរួលសីតុណ្ហភាពឲ្យបានស្រួលជាធម្មតា និងញ៉ាំងឲ្យ តម្រង់ទឹកនោមទាំងពីរមានដំណើរការណ៍ទៅជាធម្មតា ព្រមទាំងយកធាតុប្រីមកជំនួសធាតុចាស់ ឲ្យបានល្អប្រពៃជានិច្ចនិរន្តរៗទៅ ។

មានវេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនបានទូន្មានអ្នកជម្ងឺជារឿយៗឲ្យឧស្សាហ៍ផឹកទឹកឲ្យបានច្រើន ក្នុង មួយថ្ងៃៗ ។ ហេតុដូច្នេះហើយបានជាក្នុងបច្ចុប្បន្នកាលនេះ គេសន្មតធាតុទឹកថា ជាជាតិមាន តម្លៃខ្ពង់ខ្ពស់បំផុតខាងផ្នែកវិជ្ជាពេទ្យជាទូទៅសំរាប់ព្យាបាលរោគគ្រប់ប្រភេទ ។

តាមពិត គេបានដឹងការព្យាបាលរោគដោយសារទឹក ជាយូរយារតាំងពីបូរាណកាលមក ម៉្លោះ ។ អ្នកស្រុកទាំងឡាយមានជំនឿថា ព្រះឥន្ទ្រ ព្រះព្រហ្ម ឬអ្នកតា បានប្រគល់ទឹកធម្មតា សោះឲ្យគេតាមសំណូមពរ ប៉ុន្តែវាប្រែទៅជាទឹកសក្តិសិទ្ធិ អាចកំចាត់បង្កនូវរោគាព្យាធិបាន ។ ជំនឿនេះមានតាំងពីបូរាណកាលមកទល់ឥឡូវនេះ ។ ក្នុងកាលៈទេសៈសម័យ វិជ្ជាពេទ្យក៏យក វិធីព្យាបាលរោគដោយទឹកនេះមកអនុវត្តដែរ ។

កាលពី៣ខែមុននេះ មិត្តខ្ញុំម្នាក់បានផ្ញើសៀវភៅមួយក្បាលមកឲ្យអ្នកនិពន្ធខ្ញុំស្តីអំពី « វិធី ព្យាបាលរោគដោយការផឹកទឹក » ផ្សាយចេញពីមន្ទីរពេទ្យយោធា ។ ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមអនុវត្តតាម ទ្រឹស្តីនោះអស់រយៈពេលមួយខែ ហើយបានទទួលលទ្ធផលល្អនឹកស្មានមិនដល់ ។ ខ្ញុំមាន ដំណេកលក់ស្រួលស្តប់ស្តល់ ភ្នែកក្រោកឡើងជាមួយស្មារតីមាំមួន ស្រឡះមុខមាត់ ធូរស្រាល

ក្នុងខ្លួន ។ អាស្រ័យហេតុនេះ ខ្ញុំបានចម្លងវិធីនេះចែកជូនមិត្តភក្តិដទៃទៀតឲ្យយកទៅអនុវត្ត តាម ហើយបានទទួលលទ្ធផលល្អដូចខ្ញុំដែរ ។

នៅពេលថ្មីៗនេះ គេឃើញមានកាសែតខ្លះចុះផ្សាយអត្ថបទស្តីអំពីរបៀបព្យាបាលរោគ ដោយការទទួលទានទឹកនេះដែរ ហើយបានទទួលការគាំទ្រនិងសេចក្តីសរសើរពីសំណាក់អ្នក អាននិងប្រជាជនជាច្រើន ។

វិធីព្យាបាលដោយសារការទទួលទានទឹកនេះ មិនបាច់ចំណាយប្រាក់កាសទេ អ្នកណាក៏ អាចអនុវត្តបានដែរ ។ ប៉ុន្តែពិបាករកអ្នកតស៊ូទ្រាំទ្រការអនុវត្តនេះឲ្យបានជាប់លាប់ទៀងទាត់ រហូតមិនអាក់ខាន ។

**វិធីព្យាបាល :**

ពេលល្ងាចមុនចូលដំណេក ទុកពោះទទេ កុំបរិភោគអ្វីឲ្យសោះ ។ រៀងរាល់ព្រឹក ក្រោយពី ក្រោកចាកដំណេក មុននឹងលុបលាងមុខសំអាតខ្លួនប្រាណ ត្រូវផឹកទឹកមានទម្ងន់១គីឡូ២៦០ ក្រាម គឺមានចំនួន៤កែវធំ អស់តែប៉ុណ្ណឹង ។ ដោយសារមិនធ្លាប់ ក្រោយពេលផឹកទឹករួច គេហត់ ដកដង្ហើមញាប់ បត់ជើងតូចច្រើនផង ។ ចំពោះអ្នកដែលគ្មានជំនឿមាំទាំក្នុងការអនុវត្តន៍ តាមវិធីនេះ គេមិនអាចបដិបត្តិតាមបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែអ្នកដែលអាចបដិបត្តិតាមបាន ទោះបីគេ មានពេលតិចតួចមិនបានហាត់ប្រាណដូចគេឯងក៏ដោយ ក៏គេអាចបានទទួលលទ្ធផលយ៉ាង ប្រសើរដែរ ។

មានសប្បុរសជនខ្លះបានចំណាយសោហ៊ុយបោះពុម្ពទ្រឹស្តីវិធីព្យាបាលរោគទឹកនោមផ្អែម រោគមហារីក ចែកជូនមិត្តភក្តិអ្នកអាន ធ្វើឲ្យគេទទួលត្រេកអរ និងអរគុណយ៉ាងក្រៃលែង ។ នេះជាទានមួយយ៉ាងប្រពៃ ប្រកបដោយមេត្តាធម៌ដ៏ឧត្តុង្គឧត្តម ។ ឯចំណែកខ្ញុំ ក៏ស្ម័គ្រចិត្ត សរសេរអត្ថបទស្តីអំពី «វិធីព្យាបាលរោគដោយសារការទទួលទានទឹក» នេះមកផ្សាយជូនមិត្ត អ្នកអានជាទីមេត្រីដើម្បីយកទៅសាកល្បងថែទាំការពារខ្លួនប្រាណឲ្យមានសុខភាពល្អដ៏ប្រសើរ ជារៀងរាល់ថ្ងៃទៅ ។

**លទ្ធផលបានមកពីការព្យាបាល :**

ដោយសារការព្យាបាលហ្មត់ចត់ រោគទាំងឡាយខាងក្រោមនេះអាចជាសះស្បើយ ឬធូរស្រាល  
បាន :

- ១-រោគឈឺក្បាល
- ២-រោគឈឺសឈាម
- ៣-រោគខ្វះឈាម
- ៤-រោគខ្យល់ចាប់
- ៥-រោគខ្យល់បណ្តាលឲ្យរៀចមាត់
- ៦-រោគសន្តិសុខវិញ្ញាណ
- ៧-រោគស្លាប់ដៃជើង
- ៨-រោគធាត់ដុះពោះ ខ្លាញ់ច្រើន
- ៩-រោគរោយចុកសន្តិសុខ ចុកឆ្អឹង
- ១០-រោគខ្សោយហ៊ឺនត្រចៀក
- ១១-រោគញ័ររមែងដួង
- ១២-រោគរសះរសោះដៃជើង
- ១៣-រោគក្អក
- ១៤-រោគហឺត
- ១៥-រោគរលាកសួត
- ១៦-រោគរមែង
- ១៧-រោគរលាកខួរក្បាល
- ១៨-រោគឈឺថ្ងើម
- ១៩-រោគឈឺតម្រងនោម (Rein)
- ២០-រោគមានជាតិកំបោរច្រើនក្នុងថ្ងើម ក្នុងផ្នែកនោម
- ២១-រោគជាតិជួរច្រើនក្នុងក្រពះ
- ២២-រោគស្រុតក្រពះ
- ២៣-រោគមូលធ្លាក់ឈាម

- ២៤-ធ្លាក់ក្រសាល់គូថ
- ២៥-រោគទល់លាមក
- ២៦-រោគបួសដួងបាត
- ២៧-រោគទឹកនោមផ្អែម
- ២៨-រោគទឹកនោមប្រៃ
- ៣០-រោគខ្សោយសសៃភ្នែក
- ៣១-រោគឈឺភ្នែក
- ៣២-រោគចេញឈាមក្នុងភ្នែក
- ៣៣-រោគរដូវស្រ្តីមិនទៀងទាត់
- ៣៤-រោគមហារីកស្បូន
- ៣៥-រោគរកស
- ៣៦-រោគមហារីកដោះ
- ៣៧-រោគរលាករន្ធច្រមុះ
- ៣៨-រោគឈឺបំពង់ក ។ល។

ដោយសារការទទួលបានទឹក គេអាចព្យាបាលរោគបានច្រើនណាស់ ។

តាមការពិត យើងស្មានមិនដល់សោះថា ទឹកអាចផ្តល់លទ្ធភាពដើម្បីកំចាត់រោគបាន ដូច្នោះសោះ ។ យើងអាចចោទសួរខ្លួនឯងថា :

- ហេតុដូចម្តេចបានជាទឹកអាចព្យាបាលរោគបាន ?
- ពីព្រោះពោះវៀនមនុស្សយើងមានរោមតូចៗជាច្រើននៅក្នុងនោះ ហើយវាត្រូវការជាតិ ទឹក ដើម្បីបង្កើតឈាមថ្មី ។

អ្នកខ្លះ ព្រោះតែពោះវៀនគ្មានសុខភាព ជាហេតុនាំឲ្យខ្វះឈាម គេមានទុក្ខលំបាកកាយ ឈឺច្រើន ហើយព្យាបាលមិនជាក៏មានដែរ ។

នៅក្នុងខ្លួនមនុស្សគ្រប់វ័យ ពោះវៀនមានប្រវែង៨ម៉ែត្រ សំរាប់ស្រូបយកជីវជាតិ អាហារ ។ បើពោះវៀនស្អាតល្អគ្មានរោគ ចំណីអាហារដែលគេបរិភោគទៅ នឹងធ្វើឲ្យពោះវៀន

ដែលអាស្រ័យដោយរោមតូចៗស្រូបយកដីជាតិអាហារនោះបានទាំងអស់ ហើយបង្កើតឈាម ថ្មីសំរាប់ទ្រទ្រង់រាងកាយ ។ នេះជាគុណភាពដែលអាចផ្តល់សុខភាពយ៉ាងបរិបូណ៌ ។ ទទួលបានទឹកឲ្យបានត្រឹមត្រូវជាទម្លាប់មួយដ៏ប្រសើរ ព្យាបាលរោគបានច្រើនយ៉ាង មានសុខភាពល្អ ហើយកើនអាយុ ។

មានមហាវិទ្យាល័យជាច្រើនបានពិសោធន៍ ហើយចេញផ្សាយឯកសារជាច្រើនស្តីអំពីលទ្ធផល ជាសាក្សីនៃការអនុវត្តន៍ ដូចមានរៀបរាប់ដោយត្រួសៗខាងក្រោមនេះ ៖

១-កាលពី២០ឆ្នាំមុន ខ្ញុំបានជួបព្រឹទ្ធាចារ្យម្នាក់មានសុខភាពល្អណាស់ ។ ខ្ញុំបានទៅ គួរសមសួរសុខទុក្ខគាត់ថា ៖

-ពីដើមមក តើលោកតាដែលមានជម្ងឺអ្វីមកហៀតហៀនឬទេ ?

គាត់និយាយថា ៖

-កាលពីគាត់មានអាយុ២១ឆ្នាំ គាត់កើតរោគឈឺក្រពះ មានមេរោគចូលទៅយាយី បណ្តាលឲ្យរលាក និងឈឺចាប់ជាពន់ពេក ។ ខ្ញុំទ្រាំទ្រលំបាកអស់១០ឆ្នាំ បានឲ្យគ្រូពេទ្យ៥នាក់ ព្យាបាលដោយសារការចាក់ និងលេបថ្នាំតាមវិទ្យាសាស្ត្រពេទ្យ ប៉ុន្តែមិនបានធូរស្រាល សោះ ។ ក្រោយមកមានវេជ្ជបណ្ឌិតម្នាក់ប្រាប់ខ្ញុំថា ៖ ពេលក្រោកពីដំណេកភ្លាម មុននឹង លុបលាងមុខ ខ្ពុំមាត់ ចូរដឹកទឹក៤កែវធំកុំខានឲ្យសោះ គឺដឹកឲ្យទៀងទាត់ជានិច្ច ។ ហើយមុន ចូលដំណេកយប់ កុំបរិភោគអ្វីឲ្យសោះ ទុកពោះទំនេរ ។ និយាយរួចតែប៉ុណ្ណោះ គ្រូពេទ្យនោះ ក៏ដើរចេញទៅ ឥតមានឲ្យថ្នាំអ្វីមកខ្ញុំសោះ ។ ខ្ញុំក៏ចាប់អនុវត្តតាមបញ្ជាគាត់ឥតខ្ចោះ ។ បន្ទាប់ ពីបានទទួលទឹក៤កែវធំមក បណ្តាលឲ្យខ្ញុំបត់ជើងតូចយ៉ាងញាប់៣ដង ក្នុងមួយម៉ោង ។ ក្រោយមក ខ្ញុំចាប់បរិភោគបបរគោកស្ទើរហើយ ស្ទើរបបរ ដែលមានសភាពទន់ ។ ចាប់ ពីពេលនោះមក បបរនេះមានរសជាតិណាស់សំរាប់ខ្ញុំ ។ ពិព្រោះជានឹង១០ឆ្នាំមកហើយ ដោយសារជម្ងឺក្រពះនេះ ខ្ញុំមិនដែលបានបរិភោគអ្វីឲ្យមានរសជាតិធ្លាញ់ពិសាដូចពេលនេះ ទេ ។ ខ្ញុំក៏ចេះតែអនុវត្តជាប់រហូតទាំងពិពេលនោះមក ។ ពេលបត់ជើងធំម្តងៗ ពិសេសនៅ ពេលព្រឹកព្រលឹម ខ្ញុំសង្កេតឃើញមានឈាមកកចេញមកជាប់ជាមួយលាមកផង ។ ៣ខែ ក្រោយមក ខ្ញុំឡើងទម្ងន់បាន១៦គីឡូ ។ សព្វថ្ងៃអាយុ៨១ឆ្នាំហើយ ខ្ញុំមិនដែលមានជម្ងឺអ្វី

មកបៀតបៀនទេ សូម្បីតែជម្ងឺផ្កាសាយក៏គ្មានផង ។

២-កាលខ្ញុំនៅពីក្មេង ខ្ញុំមានជម្ងឺ ។ គ្រូពេទ្យឲ្យខ្ញុំជីកទឹក ។ មិនយូរប៉ុន្មាន រោគខ្ញុំក៏ ជាសះស្បើយទៅ ។ កាលពី១០ឆ្នាំមុន ភរិយាខ្ញុំកើតរោគខ្សោយបេះដូង ។ គាត់មានមាឌធំ ទម្ងន់១០០គីឡូ ដុះពោះស្អុយ ។ គាត់ប្រើថ្នាំលេប ថ្នាំចាក់ជាញឹកញយ ប្រើម៉ាស៊ីនអគ្គីសនីឲ្យគក់ ច្របាច់ ចាប់ស្រែ ចាក់មូលវិទ្យាសាស្ត្រ ព្រមទាំងអុជដោយប៉ុយទៀតផង ។ ប៉ុន្តែឥតបាន ទទួលលទ្ធផលអ្វីសោះ ។ ឥឡូវទទួលទានទឹកតែ១០ថ្ងៃ ជម្ងឺបេះដូងរបស់គាត់ក៏បានជា ការឈឺចុកចាប់ក៏បាត់អស់ ទម្ងន់ស្រកចុះអស់១៦គីឡូ ដោយមិនបាច់រកគ្រូពេទ្យដូចមុន ឡើយ ។

៣-កាលពី៥ឆ្នាំមុន សាស្ត្រាចារ្យមួយចំនួននៃមហាវិទ្យាល័យក្នុងប្រទេសជប៉ុនបាន អនុម័តជាឯកច្ឆន្ទ ហើយបានចេញផ្សាយអត្ថបទមួយស្តីអំពីការបង្កើតឲ្យមានរោមតូចៗក្នុង ពោះវៀន ។ អត្ថបទចេញផ្សាយចំនួន២លើក ហើយមកទល់នឹងពេលនេះ មិនឃើញមាន នរណាប្រឆាំងនឹងយោបល់នេះទេ ។ រឿងមួយទៀតដែលយើងត្រូវដឹង គឺទំនាក់ទំនងរវាង ជីវជាតិចំណីអាហារដែលមានដំណើរដូចតទៅ :

- ពីចំណីអាហារ ទៅក្រពះ ទៅពោះវៀនតូច ទៅពោះវៀនធំ ទៅជីវជាតិ ទៅជាតិរាវ ទៅទ្វារបាទ និងទៅលាមក ។

៤-ឯកសារនេះនិយាយអំពីរយៈពេលនៃការសះស្បើយ :

- ឈឺក្រពះ ទទួលទានទឹក..... ១អាទិត្យ អាចជាស្រួលវិញបាន
- ជម្ងឺលើសឈាម ..... ១ខែ
- ជម្ងឺទល់លាមក..... ១ថ្ងៃ
- ក្រពះស្រុត..... ៣ថ្ងៃ
- ជម្ងឺរាគនោមយប់ច្រើនពេលអាធ្រាត្រ.... ១អាទិត្យ
- រុយម៉ាទិស : ឈឺចុកឆ្អឹងឆ្អង..... ៣ខែ

លើសឈាមបណ្តាលជាខ្យល់គ..... ៣ខែ ។ ១ថ្ងៃបីដង ក្នុងមួយអាទិត្យនឹងមាន ការធូរស្រាល ។ ជម្ងឺលើសឈាមអាចបណ្តាលឲ្យមនុស្សទៅជាពិការជាប់ជានិច្ច ប៉ុន្តែការ ព្យាបាលដោយទឹកអាចធ្វើឲ្យជម្ងឺលើសឈាមនេះជាវិញបាន ។

វិធានការការពារនិងរបៀបប្រើ :

ជាការប្រសើរ ទឹកត្រូវដាំឲ្យពុះ ទុកឲ្យត្រជាក់រួចសឹមទទួលទាន ។ ក្រៅពីទឹក អាចទទួលទានភេសជ្ជៈដទៃទៀតបាន ។ ប៉ុន្តែក្រោយពេលបរិភោគបាយ២ម៉ោង មិនល្អនឹង ទទួលទានទឹកថែមទៀតទេ ។ មុនដំណេកយប់ មិនត្រូវទទួលទានចំណីអាហារឬផ្លែឈើ ផ្សេងៗទេ ជាពិសេសចំពូកផ្លែប៉ោម ។ ក្រោយពេលដឹកទឹកភ្លាម គប្បីហាត់ប្រាណឲ្យបានបែក ញើសចំនួន២០នាទី ។ អ្នកជម្ងឺដែលមិនអាចកំរើកខ្លួនបាន គប្បីដកដង្ហើមវែងៗ មួយៗ ហើយ យកដៃច្របាច់ត្រង់ចង្កេះឲ្យទឹកហូរចូលពោះរៀនឲ្យបានសព្វ ជាហេតុឲ្យទឹកអាចលាងរោមនៅ ក្នុងពោះរៀនបានស្អាតល្អ ។

នៅពេលចាប់ផ្តើមដឹកទឹកជាដំបូង ជួនកាលវាបណ្តាលឲ្យចុះរាគ បត់ជើងតូចច្រើនដង ពីរ-បីដងក្នុងមួយម៉ោង ។ ថ្ងៃក្រោយបន្ទាប់មក ក្នុងមួយម៉ោងបត់ជើងតូចត្រូវថយចុះមកតែ ម្តងទេ ។ ចាប់ពីពេលនោះទៅ យើងសំគាល់ឃើញខ្លួនប្រាណយើងមានការធូរស្រាល ស្រួលខ្លួន មានកម្លាំងកំហែងបរិបូណ៌ បរិភោគអាហារមានរសជាតិឆ្ងាញ់ប្លែកពីពេលមុន ។ លក្ខណៈនេះហើយ ដែលយើងសន្មតថាជាកស្តុតាងមួយដែលអាចសំគាល់ថាក្រពះនិងពោះ រៀនមានដំណើរស្អាតស្អំល្អហើយ ។ ហេតុនេះ អ្នកជម្ងឺដែលអស់សង្ឃឹមអាចជាវិញបាន ដោយសារការព្យាបាលតាមធម្មជាតិនេះ ។

(ចប់)