ជំពូកទី ១

ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ និងជំនឿផ្សេងៗ

នៅគ្រប់ទីកន្លែងក្នុងពិភពលោក ប្រជាជនមានការប្រើប្រាស់ឱសថបុរាណជាច្រើន។ នៅតាមតំបន់ខ្លះ ការព្យាបាលតាមវិធីចាស់ៗ ឬតាមបែបទំនៀមទម្លាប់ ត្រូវបានបន្សល់ទុកពីឪពុកម្តាយដល់កូនចៅ តាំងពីរាប់រយឆ្នាំមកម្លេះ។

ឱសថបុរាណជាច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពល្អ ខ្លះក៏ពុំសូវមានប្រសិទ្ធភាព ហើយខ្លះទៀតក៏អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ផងដែរ។ ឱសថបុរាណ ក៏ដូចជាថ្នាំទំនើប គឺត្រូវប្រើដោយប្រុងប្រយត្ន័ជានិច្ច។

ត្រូវធ្វើយ៉ាងណាកុំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ ។
ត្រូវប្រើតែឱសថបុរាណណាដែលអ្នកប្រាកដថា មានសុវត្ថិភាព និងដឹងវិធីប្រើវាច្បាស់លាស់ ប៉ុណ្ណោះ។

ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដែលអាចជួយបាន

ចំពោះជំងឺជាច្រើន តាមរយៈការសាកល្បងកន្លងមក ឱសថបុរាណក៏មានប្រសិទ្ធភាពដូចថ្នាំទំនើបដែរ ឬអាចមាន**ប្រសិទ្ធភាពជាង**ថ្នាំទំនើបទៅទៀត និងមាន**តម្លៃថោក** ហើយក្នុងករណីខ្លះក៏មាន**សុវត្ថិភាពជាង**ទៀតផង។

ឧទាហរណ៍: មានស្លឹកតែជាច្រើនប្រភេទដែលគេប្រើសម្រាប់ព្យាបាលជំងឺក្អក និងជំងឺផ្តាសាយ ដោយមានប្រសិទ្ធភាពជាង និងបណ្តាលឲ្យមានបញ្ហាតិចតួចជាងថ្នាំក្អកទឹក និងថ្នាំខ្លាំងៗដែលវេជ្ជបណ្ឌិតចេញវេជ្ជបញ្ជាឲ្យប្រើទៅទៀត។

សំរាប់ការព្យាបាលក្អក ផ្តាសាយ និងរាគជម្មតា ជារឿយៗស្លឹកតែមានសុវត្ថិភាពជាង ល្អជាង និងថោកជាងថ្នាំសម័យទៀតផង។

ម៉្យាងទៀត ទឹកបាយ ទឹកតែ ឬទឹកស្ករ ដែលម្តាយជាច្រើនបានផ្តល់ទៅឲ្យទារកដែលរាក ក៏តែងមានសុវត្ថិភាពនិងមានប្រសិទ្ធភាពជាងថ្នាំទំនើបខ្លះដែរ។ អ្វីដែលសំខាន់បំផុតគឺត្រូវផ្តល់ជាតិទឹកដល់ទារកដែលរាកឲ្យបានច្រើន។ (មើលទំ.១៥១)

ព្រំដែននៃការព្យាបាលដោយឱសថបុរាណ

ជំងឺមួយចំនួនអាចព្យាបាលបានដោយប្រើឱសថបុរាណ។ ជំងឺមួយចំនួនទៀតអាចព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាពជាងដោយប្រើថ្នាំទំនើប ។ នេះគឺជាការពិត សំរាប់ជំងឺធ្ងន់ធ្ងរជាច្រើន។ ជំងឺទាំងនោះ ដូចជា ជំងឺរលាកសួត តេតាណូស គ្រុនពោះវៀន របេង រលាកខ្នែងពោះវៀន ជំងឺកាមរោគ និងជំងឺគ្រុនក្តៅនៅពេលឆ្លងទន្លេ គួរព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំទំនើបឲ្យបានឆាប់ដែលអាចធ្វើបាន។ ចំពោះប្រភេទជំងឺទាំងនេះ មិនត្រូវចំណាយពេលធ្វើការសាកល្បងព្យាបាលដោយប្រើឱសថបុរាណតែម៉្យាងនោះឡើយ។

មានពេលខ្លះគេមិនអាចដឹងច្បាស់ថា ឱសថបុរាណណាមានប្រសិទ្ធភាព ឬឱសថបុរាណណាគ្មានប្រសិទ្ធភាពនោះឡើយ។ គេនៅត្រូវធ្វើការសិក្សាយ៉ាងប្រុងប្រយ័ត្នជាច្រើនបន្ថែមទៀត អំពីប្រសិទ្ធភាពរបស់ឱសថនេះ។ ចំពោះហេតុផលនេះ

ជាទូទៅ ការព្យាបាលជំងឺធ្ងន់ៗដោយប្រើថ្នាំទំនើប តាមការណែនាំរបស់គ្រូពេទ្យ តែងតែមានសុវត្ថិភាពខ្ពស់

វិធីព្យាបាលតាមបែបបុរាណ និងវិធីព្យាបាលតាមបែបទំនើប

មានវិធីព្យាបាលតាមបែបទំនើបមួយចំនួន បំពេញតម្រូវការសុខភាពបានល្អជាងវិធីព្យាបាលតាមបែបបុរាណ។ ប៉ុន្តែ មានពេលខ្លះ ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ គឺជាមធ្យោបាយដ៏ល្អបំផុត។ ឧទាហរណ៍ ៖ ជាញឹកញាប់ វិធីថែទាំកុមារ ឬមនុស្សចាស់តាមបែបបុរាណ តែងតែមានលក្ខណៈជិតស្និទ្ធ និងមានប្រសិទ្ធភាពជាងវិធីព្យាបាលតាមបែបទំនើបមួយចំនួន ដែលមិនសូវមានភាពជិតស្និទ្ធជាមួយអ្នកជំងឺ។

ក្នុងរយៈពេលប៉ុន្មានឆ្នាំមុន គេគិតថា ទឹកដោះម្ដាយជាអាហារដ៏ល្អបំផុតសំរាប់ទារក។ ការគិតនោះពិតជាត្រឹមត្រូវ! ប៉ុន្តែក្រោយមក មានក្រុមហ៊ុនធំៗជាច្រើនបានផលិតទឹកដោះគោកំប៉ុង ហើយបន្ទាប់មកក៏ចាប់ផ្តើមណែនាំដល់ម្ដាយទារកថា ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោកំប៉ុងជាការល្អជាង។ នេះមិនមែនជាការពិតឡើយ ប៉ុន្តែក៏មានស្ត្រីជាម្ដាយមួយចំនួនបានជឿតាមការឃោសនាទាំងនោះ ហើយបានចាប់ផ្តើមបំបៅកូនរបស់ពួកគេដោយប្រើទឹកដោះគោកំប៉ុងវិញ។ ជាលទ្ធផល មានទារករាប់ពាន់នាក់បានទទួលរងគ្រោះ និងស្លាប់ដោយមិនចាំបាច់ ដោយសារការបង្ករោគ ឬការស្រេកឃ្លាន។ ចំពោះហេតុផលរបស់**ទឹកដោះម្ដាយគឺជាការប្រសើរបំផុត** សូមអានទំព័រ២៧១។

គោរពទំនៀមទម្លាប់របស់ប្រជាជនអ្នក ហើយប្រើប្រាស់វាជាមូលដ្ឋាន។

ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យប្រជាជនជាសះស្បើយពីជំងឺបាន

ឱសថបុរាណខ្លះមានឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ទៅលើរាងកាយ។ ឱសថបុរាណមួយចំនួនទៀត ហាក់ដូចជាមានប្រសិទ្ធភាពតែដោយសារពួកគេមានជំនឿប៉ុណ្ណោះ។ **ជំនឿ អាចមានឥទ្ធិពលព្យាបាលយ៉ាងខ្លាំង។**

ឧទាហរណ៍ ៖ មានម្ដងនោះ ខ្ញុំបានឃើញបុរសម្នាក់ឈឺក្បាលយ៉ាងខ្លាំង។ ដើម្បីព្យាបាលគាត់ ស្ត្រីម្នាក់បានឲ្យដំឡូងជ្វា ឬដំឡូងផ្អែមមួយដុំតូចទៅគាត់។ ស្ត្រីនោះបានប្រាប់គាត់ថា ដំឡូងនេះ គឺជាថ្នាំបំបាត់ការឈឺចាប់យ៉ាងមានប្រសិទ្ធភាព។ បន្ទាប់មកបុរសនោះក៏ជឿតាមសម្ដីស្ត្រីម្នាក់នោះ ហើយការឈឺក្បាលរបស់គាត់ក៏បានជាសះស្បើយយ៉ាងឆាប់រហ័សមែន។

នោះគឺដោយសារបុរសនោះមានការជឿជាក់លើការព្យាបាលរបស់ស្ត្រីនោះ មិនមែនដំឡូងមួយដុំនោះទេ ដែលបានធ្វើឲ្យគាត់ធូរស្រាល។

ឱសថបុរាណមួយជាច្រើនមានប្រសិទ្ធភាពតាមវិធីនេះ។ ឱសថបុរាណទាំងនោះ បានជួយយ៉ាងខ្លាំង ដោយសារប្រជាជនមានជំនឿទៅលើវា។ ដោយសារមូលហេតុនេះ បានជា**ឱសថបុរាណមានសារប្រយោជន៍យ៉ាងពិសេសក្នុងការព្យាបាលជំងឺ ដែលមួយផ្នែកនៃជំងឺនោះស្ថិតនៅក្នុងផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្ស ឬជាជំងឺដែលមួយផ្នែកនៃមូលហេតុរបស់វាបណ្ដាលមកពីជំនឿ ការព្រួយបារម្ភ ឬការភ័យខ្លាចរបស់មនុស្ស។**

ជំងឺដែលស្ថិតនៅក្នុងក្រុមជំងឺនោះរួមមាន ៖ ជំងឺត្រូវអំពើ ឬត្រូវបណ្ដាសា ការភ័យខ្លាច ឬការរំជួលចិត្តដោយគ្មានហេតុផល ការឈឺចាប់មិនច្បាស់លាស់ (ជាពិសេស ចំពោះមនុស្សដែលកំពុងជួបប្រទះភាពតានតឹងក្នុងចិត្តដូចជានារីជំទង់ ឬស្ត្រីដែលមានវ័យចំណាស់) និងជំងឺចប់អារម្មណ៍ ឬការព្រួយចិត្តហួសហេតុជាដើម។ ជំងឺដែលរាប់បញ្ចូលនៅក្នុងក្រុមនេះដែរ មានដូចជា ករណីខ្លះនៃជំងឺហឺត ត្អើក ការមិនរំលាយអាហារ ជំងឺជំពៅក្រពះ ជំងឺឈឺក្បាលប្រកាំង និងកើតឬស។

ចំពោះបញ្ហាទាំងអស់នេះ **អាកប្បកិរិយា ឬមនោសញ្ចេតនារបស់អ្នកព្យាបាល អាចជាការសំខាន់បំផុត។** អ្វីដែលកាន់តែច្បាស់ទៀតនោះ គឺការបង្ហាញឲ្យឃើញថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ ដោយជួយឲ្យអ្នកជំងឺជឿថា គាត់នឹងជាសះស្បើយ ឬជួយឲ្យគាត់មានការធូរស្រាលក្នុងអារម្មណ៍។

ជួនកាល ជំនឿរបស់មនុស្សម្នាក់ទៅលើឱសថបុរាណណាមួយ អាចជួយដល់បញ្ហាទាំងឡាយរបស់គាត់ ដែលបណ្ដាលមកពីមូលហេតុផ្លូវកាយទាំងស្រុង។ ឧទាហរណ៍ ៖ នៅពេលពស់ចឹក ប្រជាជនខ្មែរមានវិធីព្យាបាលផ្សេងៗដូចខាងក្រោម ៖

យកថ្នាំជក់មកបិតនៅលើមុខរបួសដែលពស់ចឹកនោះ

ប្រជាជនដែលរស់នៅតាមតំបន់ផ្សេងទៀត ក៏មានឱសថបុរាណរបស់គេសម្រាប់ព្យាបាលពស់ចឹកដែរ ហើយជាទូទៅតែងតែមានច្រើនប្រភេទផ្សេងៗគ្នា។ បើតាមយើងដឹង **ក្នុងចំណោមឱសថបុរាណទាំងនោះ គ្មានឱសថណាដែលមានឥទ្ធិពលប្រឆាំងនឹងពិសពស់ទេ។** ចំពោះអ្នកទាំងឡាយដែលនិយាយថា ឱសថបុរាណអាចបន្សាបពិសពស់មិនឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់ទាល់តែសោះនោះ ប្រហែលជាគាត់ត្រូវពស់គ្មានពិសចឹកហើយ។

ប៉ុន្តែ ឱសថបុរាណមួយចំនួនក៏អាចមានប្រសិទ្ធភាពល្អខ្លះដែរ ប្រសិនបើអ្នកដែលប្រើវានោះមានជំនឿលើវា។ ប្រសិនបើឱសថបុរាណនោះធ្វើឲ្យគាត់មិនសូវមានការភ័យខ្លាច នោះជីពចររបស់គាត់នឹងដើរយឺត គាត់នឹងមិនសូវកំរើក និងមិនសូវញ័រ ហើយជាលទ្ធផល ពិសនឹងជ្រាបនៅក្នុងខ្លួនរបស់គាត់កាន់តែយឺត។ ដូច្នេះ គាត់នឹងមានគ្រោះថ្នាក់កាន់តែតិច។

ប៉ុន្តែ គុណសម្បត្តិនៃឱសថបុរាណក្នុងការព្យាបាលពស់ចឹក គឺមានកម្រិត។ ថ្វីត្បិតតែឱសថបុរាណត្រូវបានប្រើជាញឹកញាប់ក៏ដោយ ក៏មានមនុស្សជាច្រើនធ្លាក់ខ្លួនឈឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ឬស្លាប់។ បើតាមយើងដឹង ៖

គ្មានឱសថបុរាណណាដែលសម្រាប់ព្យាបាលជាតិពិស (មិនថាជា ពិសពស់ ខ្យាដំរី ពីងពាង ឬសត្វមានពិស ផ្សេងៗទៀតនោះឡើយ) មានប្រសិទ្ធភាពជាងឥទ្ធិពលព្យាបាលនៃជំនឿនោះឡើយ។

ជាទូទៅ ចំពោះពស់ចឹក ការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យទំនើប តែងតែជាការប្រសើរ។ សូមត្រៀមឲ្យហើយ ៖ ត្រូវមាន ថ្នាំបន្សាបជាតិពិស ឬ "សេរ៉ូមបន្សាបជាតិពិស" **មុនពេល**ដែលអ្នកត្រូវការវា។ មិនត្រូវរង់ចាំរហូតដល់ហួសពេលនោះទេ។

ជំនឿដែលអាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានជំងឺ

ឥទ្ធិពលនៃជំនឿអាចជួយព្យាបាលមនុស្សបាន ប៉ុន្តែវាក៏អាចធ្វើឲ្យមនុស្សមានគ្រោះថ្នាក់ដែរ។ ប្រសិនបើនរណាម្នាក់មានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងថា នឹងមានអ្វីមួយធ្វើបាបគាត់ នោះការភ័យខ្លាចរបស់គាត់នឹងអាចធ្វើឲ្យគាត់ឈឺបាន។ ឧទាហរណ៍៖

មានម្តងនោះ គេបានហៅខ្ញុំទៅមើលស្ត្រីម្នាក់ដែលទើបមានការរលូតកូន ហើយនៅមានធ្លាក់ឈាមតិចៗ។ មានដើមក្រូចពោធិ៍សាត់មួយដើមនៅក្បែរផ្ទះគាត់។ ដូច្នេះ ខ្ញុំបានសំណូមពរឲ្យគាត់ផឹកទឹកក្រូចប្របាច់មួយកែវ (ពីព្រោះក្នុងទឹកក្រូចមានជាតិវិតាមីនសេ ដែលអាចជួយពង្រឹងសរសៃឈាម)។ ស្ត្រីនោះក៏បានផឹកវា ទោះបីជាគាត់ខ្លាចថាទឹកក្រូចនោះនឹងធ្វើឲ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ក៏ដោយ។

ការភ័យខ្លាចនោះពិតជាមានឥទ្ធិពលខ្លាំងក្លារហូតដល់ធ្វើឲ្យគាត់ឈឺភ្លាមៗមែន។ ខ្ញុំបានពិនិត្យគាត់ ប៉ុន្តែខ្ញុំរកមិនបានរកឃើញមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តអ្វីឡើយ។ ខ្ញុំបានព្យាយាមលួងលោមគាត់ដោយប្រាប់គាត់ថា គាត់គ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។ ប៉ុន្តែគាត់បាននិយាយថាគាត់នឹងត្រូវស្លាប់។ នៅទីបំផុត ខ្ញុំបានចាក់ជាតិទឹក (ទឹកសុទ្ធ) មួយម្ជុលឲ្យគាត់។ ទឹកសុទ្ធនោះពុំមានឥទ្ធិពលថ្នាំទេ។ ប៉ុន្តែ ដោយសារគាត់មានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងទៅលើការចាក់ថ្នាំ គាត់ក៏បានធូរស្រាលយ៉ាងឆាប់រហ័ស។

តាមពិត ទឹកក្រូចមិនបានធ្វើឲ្យគាត់មានគ្រោះថ្នាក់ទេ។ អ្វីដែលអាចធ្វើឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់គាត់ គឺ **ជំនឿរបស់គាត់ដែលថា ទឹកក្រូចអាចធ្វើឲ្យគាត់ឈឺ។** ចំណែកឯអ្វីដែលធ្វើឲ្យគាត់ធូស្រាលនោះ គឺជំនឿរបស់គាត់ទៅលើការចាក់ថ្នាំ។

ដូចគ្នានេះដែរ ក៏នៅមានមនុស្សជាច្រើនបន្តជឿលើគំនិតមិនពិតអំពីការធ្វើអំពើ ការចាក់ថ្នាំ ការតមអាហារ និងបញ្ហាផ្សេងៗទៀតជាច្រើន។ ជាលទ្ធផល បញ្ហាជាច្រើនដែលមិនគួរកើត នៅតែបន្តកើតឡើង។

ទោះបីជាខ្ញុំបានជួយស្ត្រីនេះក៏ដោយ។ ប៉ុន្តែ នៅពេលដែលខ្ញុំគិតយូរៗទៅ ខ្ញុំដឹងថាខ្ញុំបានធ្វើខុសចំពោះគាត់ ព្រោះខ្ញុំបានបណ្តោយឲ្យគាត់ជឿលើរឿងដែលមិនពិត។

ខ្ញុំចង់ធ្វើរឿងនេះឲ្យត្រឹមត្រូវវិញ។ ដូច្នេះ ពីរបីថ្ងៃក្រោយមក នៅពេលដែលស្ត្រីនោះបានជាសះស្បើយទាំងស្រុង ហើយ ខ្ញុំក៏បានទៅផ្ទះគាត់ ហើយសុំទោសគាត់ចំពោះអ្វីដែលខ្ញុំបានធ្វើ។ ខ្ញុំបានព្យាយាមធ្វើឲ្យគាត់យល់ថា មិនមែនទឹកក្រូចប្របាច់ទេ ដែលធ្វើឲ្យគាត់ឈឺនោះ ប៉ុន្តែ គឺ**ការភ័យខ្លាច**ទេ ដែលបណ្តាលឲ្យគាត់ឈឺ។ ម្យ៉ាងទៀត ក៏មិនមែនការចាក់ទឹកសុទ្ធមួយម្ជុលនោះធ្វើឲ្យគាត់បានជាសះស្បើយនោះដែរ ប៉ុន្តែ**ការមិនភ័យខ្លាច**របស់គាត់ទៅវិញទេ ដែលបានជួយឲ្យគាត់ជាសះស្បើយនោះ។

ដោយការយល់ច្បាស់អំពីការពិតរបស់ទឹកក្រូច ការចាក់ទឹកសុទ្ធ និងអារម្មណ៍ដែលមាននៅក្នុងចិត្តគាត់ ប្រហែលជាស្ត្រីម្នាក់នោះ និងក្រុមគ្រួសារនឹងលែងមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាច ហើយនឹងអាចថែទាំសុខភាពរបស់ពួកគេបានកាន់តែប្រសើរ នៅពេលអនាគត។ **បញ្ហាសុខភាព មានទំនាក់ទំនងនឹងការយល់ដឹង និងការមិនភ័យខ្លាចផ្តេសផ្តាស។**

ការធ្វើអំពើ មន្តអាគម និងវិញ្ញាណអាក្រក់

ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានជំនឿយ៉ាងខ្លាំងថា មាននរណាម្នាក់មានអំណាចអាចធ្វើឲ្យគាត់មានជំងឺ នោះគាត់ប្រាកដជាអាចឈឺជាមិនខាន។ អ្នកដែលជឿថាខ្លួនត្រូវអំពើគេ ឬត្រូវវិញ្ញាណអាក្រក់ធ្វើបាប នោះបណ្តាលមកពីការភ័យខ្លាចរបស់ខ្លួនគេផ្ទាល់។ (សូមមើលទំព័រទី២៤)

"គ្រូមន្តអាគម" គ្មានឥទ្ធិពលលើអ្នកណាម្នាក់ទេ លើកលែងតែគាត់មានសមត្ថភាពធ្វើឲ្យគេជឿថា គាត់មានមហិទ្ធិរិទ្ធមែន។ ចំពោះហេតុផលនេះ ៖

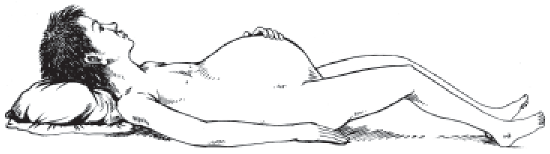
គេមិនអាចធ្វើមន្តអាគមទៅលើអ្នកដែលមិនជឿលើការធ្វើអំពើនោះឡើយ។

មនុស្សមួយចំនួនគិតថា ពួកគេ "ត្រូវមន្តអាគម" នៅពេលពួកគេមានជំងឺចំឡែក ឬជំងឺគួរឲ្យភ័យខ្លាច (ដូចជាការមានដុំសាច់ ឬជំងឺប្រដាប់ភេទ ឬជំងឺក្រិនថ្លើម)។ ជំងឺទាំងនេះ មិនទាក់ទងនឹងការធ្វើអំពើ ឬមន្តអាគមអ្វីឡើយ។ ជំងឺទាំងនេះ គឺកើតឡើងពីធម្មជាតិ។

កុំចំណាយប្រាក់ទៅលើមន្តអាគម ដែលអះអាងថាអាចព្យាបាលការធ្វើអំពើឲ្យសោះ។ ម៉្យាងទៀត ក៏មិនត្រូវស្វែងរកការសងសឹកជាមួយនឹងអ្នកធ្វើអំពើនោះឡើយ ព្រោះវានឹងមិនមែនជាដំណោះស្រាយទេ។ ប្រសិនបើអ្នកឈឺធ្ងន់ ទៅរកជំនួយពីគ្រូពេទ្យ។

ប្រសិនបើអ្នកមានជំងឺអ្វីប្លែក សូមកុំបន្ទោសគ្រូមន្តអាគម ហើយក៏កុំទៅរកគ្រូដោះមន្តអាគមដែរ ប៉ុន្តែត្រូវទៅពិភាក្សាជាមួយគ្រូពេទ្យវិញ។

ប្រសិនបើអ្នកមាន ជំងឺចំលែក



កុំបន្ទោសគ្រូមន្តអាគម

កុំទៅរកគ្រូដោះមន្តអាគម

សូមទៅទទួលដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ

សំនួរនិងចម្លើយអំពីជំនឿតាមប្រពៃណី និងការប្រើឱសថបុរាណ

ឧទាហរណ៍ទាំងនេះគឺមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ជាតំបន់ដែលខ្ញុំស្គាល់ច្បាស់។ ប្រហែលជាមានជំនឿខ្លះមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ គិតរកមធ្យោបាយដើម្បីស្វែងយល់ថា តើនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក មានជំនឿណានាំឲ្យអ្នកមានសុខភាល្អ និងជំនឿណាមិននាំឲ្យមានសុខភាពល្អ។

ប្រសិនបើទារកម្នាក់មានជំងឺរាកហើយឈឺធ្ងន់ តើម្ដាយគួរឈប់បំបៅដោះកូនឬ?		ទេ! ទឹកដោះម្ដាយមិនមែនជាមូលហេតុនាំឲ្យទារកមានជំងឺរាកនោះទេ ប៉ុន្តែបើទារកនោះបៅទឹកដោះម្ដាយបានកាន់តែច្រើន ក្នុងពេលដែលរាក នោះគេនឹងឆាប់ជាសះស្បើយពីជំងឺរាក និងជំងឺផ្សេងៗជាមិនខាន។
នៅពេលដែលមានមនុស្សម្នាក់ធ្វើអំពើទៅលើមនុស្សម្នាក់ទៀត ដោយធ្វើឲ្យមានវត្ថុអ្វីមួយ ដូចជាដែកគោល ឬម្ជុល ចូលទៅក្នុងស្បែករបស់គេ និងបណ្ដាលឲ្យមានការឈឺចាប់ ហើយបន្ទាប់មក អ្នកនោះក៏ត្រូវការគ្រូខ្មែរ ដើម្បីដកវត្ថុនោះចេញពីក្នុងខ្លួនវិញ។ តើរឿងនេះពិតឬ?		មិនពិតទេ។ ព្រោះគ្មានមនុស្សណាអាចធ្វើឲ្យវត្ថុផ្សេងៗ ចូលទៅក្នុងខ្លួនមនុស្សបានឡើយ ហើយប្រសិនបើនរណាម្នាក់ឈឺ គាត់គួរស្វែងរកដំបូន្មានពីគ្រូពេទ្យ។
នៅពេលដែលទារកមាន "បង្ហើយ" ផត មានន័យថា ទារកនោះ នឹងត្រូវស្លាប់ដោយសារជំងឺរាក ប្រសិនបើពួកគេមិនបានទទួលការព្យាបាលពិសេស។ តើនេះពិតឬ?		នេះតែងតែជាការពិត។ បង្ហើយដែលផតនេះ គឺដោយសារទារកបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនពេក។ ប្រសិនបើទារកនោះ មិនបានទទួលជាតិទឹកឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ឆាប់ៗនោះទេ គេនឹងអាចស្លាប់បាន។
ទារកដែលទើបសម្រាលថ្មីៗ មិនអាចងូតទឹកបាន រហូតទាល់តែទងផ្ចិតជ្រុះ។ តើនេះពិតឬ?		នេះជាការពិត! ជាទូទៅ ទងផ្ចិតគួរតែរក្សាឲ្យស្ងួតរហូតទាល់តែវាជ្រុះ។ ប៉ុន្តែ យើងអាចជូតសំអាតទារកថ្មមៗ ដោយប្រើក្រណាត់សើមដែលស្អាត ហើយទន់។
តើស្ត្រីឆ្លងទន្លេបានប៉ុន្មានថ្ងៃ ទើបអាចងូតទឹកបាន?		ស្ត្រីអាចងូតទឹកក្ដៅឧណ្ហៗបាន បន្ទាប់ពីឆ្លងទន្លេរួច ក្នុងថ្ងៃនោះ។ ទំនៀមទម្លាប់ដែលមិនឲ្យងូតទឹករយៈពេលជាច្រើនសប្ដាហ៍ បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន អាចបណ្ដាលឲ្យមានជំងឺ។

ជំងឺខ្វាក់មាន់ បណ្តាលមកពីការលេងជាមួយសត្វមាន់ ឬជាការចម្លងពីម្តាយទៅកូន។ តើនេះពិតឬ?

មិនពិតទេ! ជំងឺខ្វាក់មាន់បណ្តាលមកពីការខ្វះវីតាមីនអា។ ជំងឺនេះអាចព្យាបាលបានដោយការលេបថ្នាំវីតាមីនអា និងបរិភោគអាហារដែលសំបូរវីតាមីនអា ដូចជា ៖ ស្វាយ ល្ហុង ល្ពៅ និងដំឡូង ជាដើម។

ការបំបៅកូនដោយទឹកដោះម្តាយ ល្អជាងការបំបៅកូនដោយទឹកដោះគោកំប៉ុង។ តើនេះពិតឬ?

នេះជាការពិត! ទឹកដោះម្តាយពិតជាល្អជាង ទឹកដោះគោកំប៉ុង ហើយវាក៏អាចជួយការពារទារក មិនឲ្យមានជំងឺផ្សេងៗថែមទៀតផង។

តើក្នុងរយៈពេល២-៣ សប្តាហ៍ដំបូង បន្ទាប់ពីសម្រាលកូន ស្ត្រីគួរជៀសវាងបរិភោគចំណីអាហារអ្វីខ្លះ?

ក្នុងអំឡុងពេល២-៣ សប្តាហ៍បន្ទាប់ពីសម្រាលកូននេះ ស្ត្រីជាម្តាយ មិនគួរតមអាហារបំប៉ននោះទេ។ ផ្ទុយទៅវិញ គាត់គួរតែបរិភោគអាហារឲ្យបានច្រើន ដូចជា ផ្លែឈើ បន្លែ សាច់ ទឹកដោះគោ ស៊ុត គ្រាប់ធុញ្ញជាតិគ្រប់ប្រភេទ និងពពួកសណ្តែក។

តើការងូតទឹកឲ្យអ្នកជំងឺ គឺជាការល្អទេ ឬតើវាអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ មែនទេ?

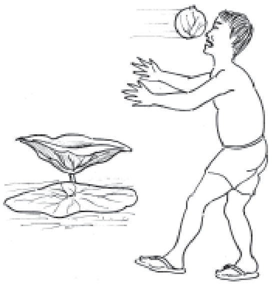
នេះជាគំនិតល្អ។ អ្នកជំងឺគួរងូតទឹកក្តៅឧណ្ហៗ ជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

ប្រសិនបើមានអ្នកណាម្នាក់មាន ជំងឺគ្រុនក្តៅ គាត់គួរតែដណ្តប់ខ្លួនឲ្យជិត ដើម្បីកុំឲ្យខ្យល់មកធ្វើទុក្ខគាត់។ តើគំនិតនេះត្រឹមត្រូវឬទេ?

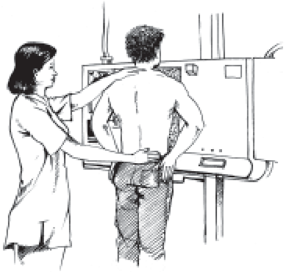
មិនត្រឹមត្រូវទេ! ប្រសិនបើមាននរណាម្នាក់មានជំងឺគ្រុនក្តៅ គេត្រូវដោះសំលៀកបំពាក់ឬក្រណាត់ដណ្តប់ផ្សេងៗចេញ។ ទុកខ្លួនគាត់ឲ្យត្រូវខ្យល់។ ការធ្វើបែបនេះនឹងជួយធ្វើឲ្យកំដៅថយចុះ។

ស្ត្រីដែលទើបសំរាលកូនរួច មិនគួរឲ្យកូនបៅទឹកដោះដំបូងទេ គឺត្រូវឲ្យកូនបៅទឹកស្ករជំនួសវិញ។ តើនេះគឺជាការត្រឹមត្រូវឬទេ?

មិនត្រឹមត្រូវទេ! ទឹកដោះដំបូងមានសារសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ព្រោះវាមានវីតាមីន ព្រមទាំងមានអាហារូបត្ថម្ភជាច្រើនទៀត ដែលអាចជួយទារកក្នុងការប្រយុទ្ធនឹងការបង្ករោគផ្សេងៗ។ ទារកដែលទើបសម្រាលរួចត្រូវការទឹកដោះដំបូងជាចាំបាច់ ហើយមិនត្រូវការទឹកទេ។

ដើម្បីព្យាបាលជំងឺខ្វាក់មាន់ គេយកស្លឹកឈូកទៅខ្ទប់ទឹក ហើយគប់ឲ្យចំភ្នែកអ្នកជំងឺខ្វាក់មាន់នោះ។ តើនេះគឺជាការត្រឹមត្រូវឬ?		មិនត្រឹមត្រូវទេ! អ្នកដែលមានជំងឺខ្វាក់មាន់ គឺបណ្តាលមកពីការខ្វះវីតាមីនអា ហើយគួរព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំ វីតាមីនអា និងបង្ការបានដោយការបរិភោគអាហារដែលសំបូរ វីតាមីនអា ដូចជាៈ ដំឡូង ល្ពៅ និង ស្វាយ ជាដើម។
ទឹកតែដែលបានពីស្លឹកត្របែក អាចជួយព្យាបាលជំងឺរាកបាន។ តើនេះគឺជាការពិតឬ?		ជាការពិត! ស្លឹកត្របែកពិតជាអាចជួយមែន។ ស្លឹកត្របែកមានជាតិថ្នាំពីធម្មជាតិ ដែលអាចប្រឆាំងនឹងជំងឺរាកដែលបណ្តាលមកពីមេរោគបាក់តេរី ឬអាមីប។

សំនួរ និងចំលើយស្តីអំពីថ្នាំពេទ្យទំនើប និងការយល់ច្រឡំជាញឹកញាប់មួយចំនួន

ការថតដោយកាំរស្មីអ៊ិច អាចស៊ីផ្ទៃខាងក្នុងនៃរាងកាយ។ តើនេះគឺជាការពិតឬទេ?		មិនពិតទេ! កាំរស្មីអ៊ិច មិនស៊ីផ្ទៃខាងក្នុងនៃរាងកាយទេ ហើយប្រសិនបើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ វាមានសុវត្ថិភាពយ៉ាងពេញលេញ។
ការវះកាត់ អាចធ្វើឲ្យចរិតរបស់មនុស្សផ្លាស់ប្តូរ និងធ្វើឲ្យគាត់ឆាប់ខឹង។ តើនេះគឺជាការពិតឬទេ?		មិនពិតទេ! ថ្នាំសណ្តំនិងថ្នាំផ្សេងៗទៀតដែលប្រើក្នុងពេលវះកាត់ មានឥទ្ធិពលជាបណ្តោះអាសន្ន ក្នុងការធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺដេកលក់ប៉ុណ្ណោះ ប៉ុន្តែគ្មានការផ្លាស់ប្តូរអត្តចរិតយូរអង្វែងរបស់អ្នកជំងឺទេ បន្ទាប់ពីការវះកាត់។
ស្ត្រីដែលប្រើថ្នាំជាច្រើននៅមុនពេលនិងក្រោយពេលសម្រាលកូន នឹងអាចធ្វើឲ្យគាត់និងកូន កាន់តែមានសុខភាពល្អ។ តើនេះគឺជាការត្រឹមត្រូវឬទេ?		មិនត្រឹមត្រូវទេ! ស្ត្រីដែលមានសុខភាពល្អ និងគ្មានបញ្ហាអ្វីសោះ មិនត្រូវការថ្នាំទេ ក្នុងពេល ឬក្រោយពេលសម្រាល។ ថ្នាំពេទ្យដែលបានផ្តល់ អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ដល់ទារកដែលទើបសម្រាល។ ថ្នាំពេទ្យដែលល្អបំផុតសំរាប់ស្ត្រីនៅមុន និងក្រោយសម្រាលកូន គឺថ្នាំវីតាមីន។
តើការពាក់ស្រោមអនាម័យ បណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកឬទេ?		ទេ! ការប្រើស្រោមអនាម័យ គឺជាវិធីដ៏ប្រសើរបំផុត ដើម្បីបង្ការការឆ្លងជំងឺកាមរោគ ដូចជា ជំងឺអេដស៍ ជាដើម ហើយវាមិនបណ្តាលឲ្យកើតជំងឺមហារីកទេ។

បង្ហើយផត

ពាក្យថា "បង្ហើយ" គឺជាផ្នែកទន់មួយនៅលើកំពូលនៃក្បាលរបស់ទារកដែលទើបសម្រាល។ វាគឺជាកន្លែងដែលឆ្អឹងក្បាលមិនទាន់ដុះពេញលេញ។ ជាធម្មតា ផ្នែកទន់នេះអាចបិទជិតទាំងស្រុងក្នុងរយៈពេល ពី១ឆ្នាំ ទៅ១ឆ្នាំកន្លះ។

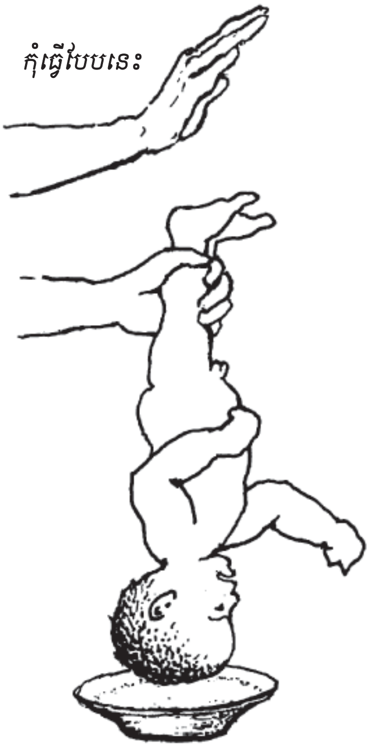
ស្ត្រីជាម្តាយដែលរស់នៅតាមតំបន់ផ្សេងៗគ្នា យល់ថា នៅពេលដែលបង្ហើយទារកផត ទារកនោះកំពុងស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។ ពួកគាត់បានពន្យល់អំពីបញ្ហានេះតាមជំនឿជាច្រើនផ្សេងៗគ្នា។ នៅក្នុងប្រទេស អាមេរិចឡាទីន ស្ត្រីជាម្តាយគិតថា ខួរក្បាលរបស់ទារក បានរអិលចុះក្រោម។ ពួកគេព្យាយាមកែតម្រូវ ដោយបឺតបង្ហើយនោះ ដោយរុញផ្ទៃខាងលើនៃមាត់ ឬដោយលើកទារកបញ្ច្រាសជើងឡើងលើ ហើយទះបាតជើង។ ការធ្វើរបៀបនេះ មិនបានជួយអ្វីឡើយ ព្រោះ**បង្ហើយផត គឺបណ្តាលមកពីការខ្សោះជាតិទឹក។**

នេះមានន័យថា **កុមារមានការបាត់បង់ជាតិទឹកច្រើនជាងទឹកដែលគេផឹក។** កុមារនោះមានការខ្សោះជាតិទឹកយ៉ាងខ្លាំង ដែលជាទូទៅ វាបណ្តាលមកពីទារកនោះមានជំងឺរាក ឬរាកលាយក្អួត។

ការព្យាបាល ៖

១. ផ្តល់ទឹកដល់កុមារឲ្យបានច្រើន ៖ ដូចជា ទឹកអូ៉រ៉ាលីត ទឹកដោះម្តាយ ឬទឹកដាំឆ្អិន។

២. បើចាំបាច់ ព្យាបាលមូលហេតុនៃជំងឺរាក និងក្អួតនោះ។ ជំងឺរាកភាគច្រើន មិនត្រូវការថ្នាំទេ ហើយការប្រើថ្នាំអាចបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ជាងជួយកុមារ។



កំណត់សំគាល់ ៖ ប្រសិនបើបង្ហើយហើម ឬប៉ោង នោះអាចជាសញ្ញានៃជំងឺរលាកស្រោមខួរ។ ចាប់ផ្តើមព្យាបាលជាបន្ទាន់ និងរកជំនួយ។

វិធីដើម្បីបញ្ជាក់ថាការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះមានប្រសិទ្ធភាពឬគ្មាន

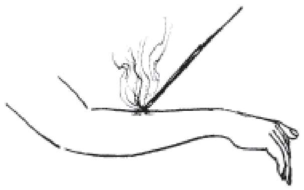
ការដែលមានមនុស្សជាច្រើន ប្រើប្រាស់ការព្យាបាលនៅតាមផ្ទះ ពុំមានន័យថា ការព្យាបាលនោះមានប្រសិទ្ធភាព ឬមានសុវត្ថិភាពនោះទេ។ ជាទូទៅ គេពិបាកនឹងដឹងថា វិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះណាមានប្រសិទ្ធភាព និងវិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះណាអាចមានប្រសិទ្ធភាព។ ដើម្បីឲ្យប្រាកដ គេត្រូវសិក្សាឲ្យបានច្បាស់។ ខាងក្រោមនេះ មានក្បួន៤យ៉ាងដែលអាចជួយក្នុងការសំគាល់ថា តើវិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះណាទំនងជាមានប្រសិទ្ធភាពតិចតួចបំផុត ឬអាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់។

១. វិធីព្យាបាលនៅតាមផ្ទះដែលគួរឲ្យខ្ពើម និងដែលអន្តរាយ ហាក់ដូចជាគ្មានប្រយោជន៍ទេ ហើយតែងតែមានគ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។

ឧទាហរណ៍ ៖

១. ការបឺតជញ្ជក់បូសចេញ

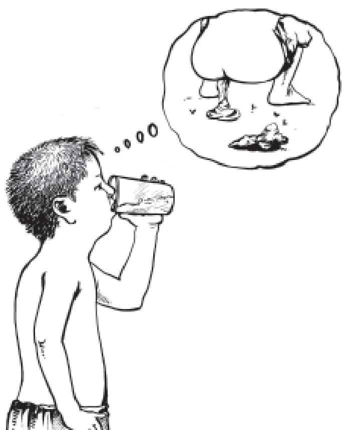
២. ការអុជភ្លើងនៅលើស្បែកអ្នកដែលមានកើតរើម



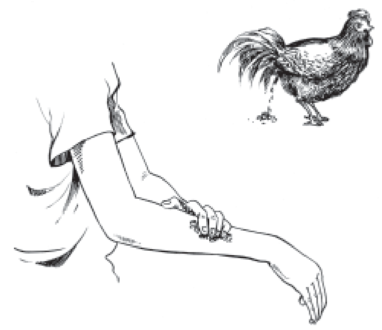
៣. ការទំពារស្លឹកម្លូ ហើយស្តោះលើដំបៅរលួយ

វិធីបុរាណទាំងបីយ៉ាងនេះ មិនអាចជួយអ្វីបានទាំងអស់។ វិធីទី១អាចបង្កឲ្យមានជំងឺដែលមានគ្រោះថ្នាក់។ ជួនកាលការមានជំនឿលើវិធីបុរាណទាំងនេះ អាចធ្វើឲ្យយឺតពេលក្នុងការព្យាបាលដ៏ត្រឹមត្រូវ ដោយថ្នាំពេទ្យទំនើប។

២. វិធីព្យាបាលដែលប្រើលាមកសត្វ ឬមនុស្ស គឺមិនល្អទេ ហើយអាចបង្កឲ្យមានការបង្ករោគដ៏គ្រោះថ្នាក់ទៀតផង។ កុំប្រើវិធីនេះឲ្យសោះ។ ឧទាហរណ៍ ៖



១. ការផឹកទឹកផ្សំពីលាមកស្ងួតរបស់មនុស្សជាមួយទឹកដូង ដើម្បីព្យាបាលកុមារដែលចេញកញ្ជ្រិល អាចធ្វើឲ្យគេឈឺធ្ងន់បាន ។ ដូច្នេះ កុំធ្វើបែបនេះឲ្យសោះ!



២. ការយកអាចម៍មាន់មកលាបលើស្បែកដែលមានកន្ទួល អាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគធ្ងន់ធ្ងរផ្សេងៗ។ ដូច្នេះ កុំប្រើវិធីនេះឲ្យសោះ!

៣. ការផឹកទឹកនោមមិនអាចព្យាបាលអ្វីទាំងអស់ ហើយអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគ ផ្សេងៗ ដូចជា ការឆ្លងព្រូនជាដើម។ ដូច្នេះ កុំធ្វើបែបនេះឲ្យសោះ!

ម៉្យាងទៀត អាចម៍មាន់ ឬអាចម៍សត្វផ្សេងៗ មិនអាចជួយព្យាបាលការរលាកបានទេ។ ការប្រើអាចម៍សត្វ អាចបង្កឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ ការកាន់អាចម៍គោនៅក្នុងដៃ មិនអោចជួយបន្ថយការប្រកាច់បានឡើយ។ ទឹកតែដែលដាំពីលាមកមនុស្ស ជ្រូក ឬសត្វផ្សេងៗ មិនអាចព្យាបាលជំងឺអ្វីឡើយ ប៉ុន្តែ វារិតតែធ្វើឲ្យអ្នកជំងឺកាន់តែឈឺធ្ងន់។

មិនត្រូវយកលាមកផ្សេងៗមកដាក់លើទងផ្ចិតរបស់ទារកដែលទើបសម្រាលទេ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យកើតជំងឺតេតាណូស។

៣. ការដែលគេថាវិធីបុរាណអាចព្យាបាលជំងឺបានជាសះស្បើយកាន់តែច្រើន នោះគុណសម្បត្តិរបស់វាកាន់តែហាក់ដូចជាបានមកពីឥទ្ធិពលនៃជំនឿតែប៉ុណ្ណោះ។

នៅក្នុងឧទាហរណ៍ខាងក្រោម នៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា បានបង្ហាញអំពីទំនាក់ទំនងយ៉ាងច្បាស់រវាងជំងឺនីមួយៗ និងវិធីព្យាបាលរបស់វា ៖

១. ការចោះរន្ធត្រចៀកឲ្យកុមារដែលមានពងស្វាសមិនធ្លាក់ចុះ ដើម្បីឲ្យពងស្វាសនោះធ្លាក់ចុះវិញ។

២. ការច្របាច់ និងការទាញក្បាលដោះរបស់ទារកដែលមានក្បាលដោះលិបចូលក្នុង ដើម្បីធ្វើឲ្យក្បាលដោះទារកនោះលានចេញមកក្រៅវិញ។

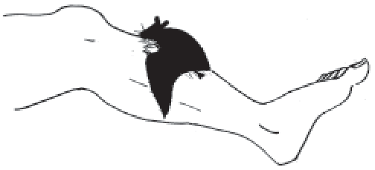
៣. ការបឺតពងស្វាសរបស់កុមារ ដើម្បីធ្វើឲ្យពងស្វាសនោះឡើងធំស្មើគ្នា ។

៤. ការពាក់ខ្សែដៃនៅកដៃ ដើម្បីធ្វើឲ្យសំពាធឈាមថយចុះ។

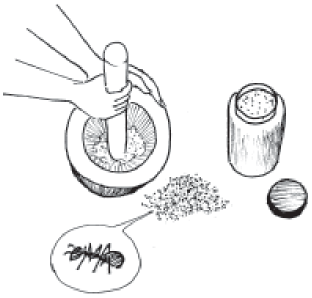
ឧទាហរណ៍ទាំងនេះ សុទ្ធតែធ្វើឲ្យមានការឈឺចាប់ និងមិនចាំបាច់។

៤. ការសម្លាប់សត្វដើម្បីធ្វើជាថ្នាំសំរាប់ព្យាបាល គឺជាការមិនចាំបាច់ឡើយ ឧទាហរណ៍ ៖

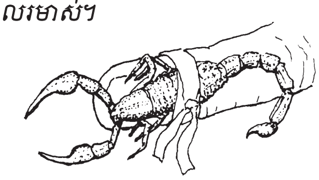
១. មិនត្រូវយកសត្វប្រចៀវ ដែលងាប់មកដាក់លើមុខរបួសដែលរលួយនោះឡើយ។



២. ការយកសត្វស្រមោចក្រហមមកបុកលាយជាមួយអំបិល ដើម្បីលាបនៅកន្លែងដែលមានដុំមហារីក គឺមិនអាចធ្វើឲ្យមានការជាសះស្បើយឡើយ។



៣. ការយកសត្វខ្ទៀប ឬខ្យាដំរី មកលាបលើស្បែកដែលមានកន្ទួលរមាស់។



៤. ការបរិភោគសត្វឆ្មារ ឬសត្វកណ្តុរ ដើម្បីបន្ថយគ្រុនក្តៅក្នុងខ្លួន។

៥-ការផឹកទឹកដូងលាយជាមួយជន្លេន ដើម្បីព្យាបាលជំងឺអុតស្វាយ។

ការយកសត្វមកធ្វើជាឱសថព្យាបាលដូចខាងលើ ពុំមានប្រសិទ្ធភាពឡើយ ហើយវាអាចបណ្តាលឲ្យមានការបង្ករោគផ្សេងៗ នៅពេលដែលយកវាទៅលាបនៅលើដំបៅ។

រុក្ខជាតិឱសថ

រុក្ខជាតិជាច្រើន មានឥទ្ធិពលក្នុងការព្យាបាលជំងឺ។ ថ្នាំពេទ្យទំនើបដែលល្អបំផុតខ្លះ ក៏ត្រូវបានផលិតពីរុក្ខជាតិព្រៃភ្នំដែរ។

ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មិនមែនគ្រប់រុក្ខជាតិព្យាបាលទាំងអស់ ដែលគេប្រើសំរាប់ព្យាបាលមានប្រសិទ្ធភាពទាំងអស់នោះទេ ហើយមានពេលខ្លះ រុក្ខជាតិដែលមានប្រសិទ្ធភាព ត្រូវបានប្រើប្រាស់មិនត្រឹមត្រូវទៀតផង។ ចូរសិក្សាអំពីរុក្ខជាតិនៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក និងស្វែងយល់ថា តើរុក្ខជាតិប្រភេទណាមានប្រយោជន៍។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន! រុក្ខជាតិឱសថខ្លះ មានជាតិពុលយ៉ាងខ្លាំង ប្រសិនបើប្រើប្រាស់ហួសកម្រិតដូស។ សំរាប់ហេតុផលនេះ ដើម្បីឲ្យមានសុវត្ថិភាព យើងគួរប្រើថ្នាំពេទ្យទំនើប ព្រោះយើងងាយស្រួលគ្រប់គ្រងកម្រិតប្រើប្រាស់របស់វា។

ខាងក្រោមនេះ គឺជាឧទាហរណ៍រុក្ខជាតិខ្លះៗ ដែលអាចមានប្រយោជន៍ ប្រសិនបើប្រើប្រាស់បានត្រឹមត្រូវ ៖

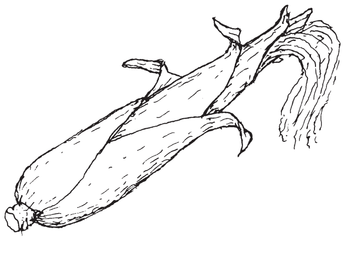
ដើមតសីផ្សំស្រេច (ឱសថបំបែកគ្រួស)

ទឹកដែលដាំពីរុក្ខជាតិនេះ អាចយកទៅប្រើដើម្បីជួយឲ្យអ្នកជំងឺបញ្ចេញគ្រួសពីតម្រងនោម។ ទឹកថ្នាំនេះជួយបង្កើនបរិមាណទឹកនោម និងអាចបញ្ចុះសំពាធឈាមទៀតផង។

វិធីផ្សំ ៖ យកដើមតសីផ្សំស្រេចមួយក្តាប់ដៃធំមកដាំជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ។ ផឹកទឹកថ្នាំនេះឲ្យបានមួយថ្ងៃ៣ដង រហូតទាល់តែគ្រាប់គ្រួសធ្លាក់ចេញ។

ហាមប្រើថ្នាំរុក្ខជាតិនេះនៅពេលមានផ្ទៃពោះ ព្រោះវាអាចបណ្តាលឲ្យរលូតកូន។

សក់ពោត



ទឹកដែលដាំពីសក់ពោតនេះ អាចជួយឲ្យអ្នកជំងឺជុះនោមច្រើន។ ទឹកថ្នាំនេះ ជួយកាត់បន្ថយការហើមជើង ជាពិសេសចំពោះ ស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ(សូមមើលទំព័រ ១៧៦និង ២៤៨)។

វិធីផ្សំ ៖ យកសក់ពោតមួយក្តាប់ដៃធំមកដាំជាមួយទឹកឲ្យពុះ ហើយផឹក ១ ឬ ២កែវ។ ថ្នាំនេះគ្មានគ្រោះថ្នាក់អ្វីឡើយ។

ខ្ទឹមស

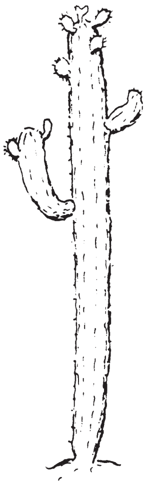
ទឹកដែលលាយជាមួយខ្ទឹមស តែងតែអាចកំចាត់ព្រូនចង្កឹះបាន។

វិធីធ្វើ ៖ យកខ្ទឹមសចំនួន ៤កំពឹស មកចិញ្ច្រាំ ឬបុក លាយជាមួយ ទឹកឆ្អិនមួយកែវ។

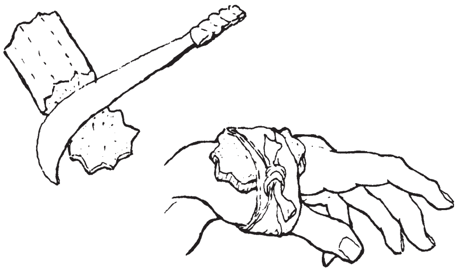
កម្រិតប្រើ ៖ ផឹកមួយថ្ងៃមួយកែវ រយៈពេល៣អាទិត្យ។

ដើម្បីព្យាបាលការបង្ករោគនៅទ្វារមាស ដោយប្រើខ្ទឹមស សូមមើលទំព័ ២៤១ និង ២៤២។

ប្រទាលកន្ទុយក្រពើ



គេអាចប្រើប្រទាលកន្ទុយក្រពើ ដើម្បីព្យាបាលការរលាកនិងដំបៅស្រាលៗ។ ជាតិរំអិលនៅខាងក្នុងដើមរុក្ខជាតិនេះ អាចបន្ថយការឈឺចាប់ និងការរមាស់ អាចជួយឲ្យដំបៅជាសះស្បើយ និងបង្ការការបង្ករោគផ្សេងៗ។



វិធីធ្វើ ៖ កាត់ដើមប្រទាលនេះមួយកំណាត់ បកសំបកខាងក្រៅចេញ ហើយយកសាច់ស្រស់នៃដើម ឬទឹករំអិលរបស់វាមកបិតនៅលើកន្លែងរលាក ឬដំបៅនោះ។

ម្យ៉ាងទៀត ប្រទាលកន្ទុយក្រពើក៏អាចជួយព្យាបាលជំងឺដំបៅក្រពះ ឬរលាកក្រពះផងដែរ។ ចិញ្ច្រាំស្លឹកស្ងោតៗរបស់វា ជាចំណិតតូចៗ ហើយត្រាំក្នុងទឹកមួយយប់ ហើយផឹកទឹកដែលអន្លាយៗ ល្វីងនោះ ម្តងមួយកែវរៀងរាល់ ២ម៉ោងម្តង។

ដើមសាវម៉ាវព្រៃ

នេះគឺជាប្រភេទរុក្ខជាតិវល្លិមួយ ដែលអាចរកបាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា។ រុក្ខជាតិនេះត្រូវបានគេប្រើប្រាស់សំរាប់ព្យាបាលការសម្រាន្តមិនលក់។ វាមានឥទ្ធិពលរំងាប់អារម្មណ៍ ដែលជួយឲ្យមនុស្សមានអារម្មណ៍ធូរស្រាល។

យកដើមសាវម៉ាវព្រៃមួយក្តាប់តូច មកដាំជាមួយទឹកមួយកែវឲ្យពុះ។ ផឹកទឹកនេះមុនពេលចូលសំរាន្ត។

ការប្រុងប្រយ័ត្ន! ថ្នាំនេះបណ្តាលឲ្យមានការងងុយគេង ហើយគួរប្រើតែមុនពេលចូលសំរាន្ត។ មិនគួរបើកបររថយន្ត ឬម៉ូតូទេ បន្ទាប់ពីបានប្រើថ្នាំនេះ។

ផ្លែល្ហុង

ផ្លែល្ហុងទុំ សំបូរទៅដោយវីតាមីន និងជួយក្នុងការរំលាយអាហារ។ ការបរិភោគផ្លែល្ហុងទុំ គឺអាចជួយយ៉ាងពិសេសដល់អ្នកខ្សោយ ឬមនុស្សចាស់ដែលមានបញ្ហា ក្រពះនៅពេលដែលពួកគេបរិភោគសាច់ មាន់ ឬស៊ុតច្រើន។ ផ្លែល្ហុងធ្វើឲ្យអាហារទាំងនេះងាយរលាយ។

ផ្លែល្ហុងទុំក៏អាចជួយកំចាត់ពពួកព្រូនពោះវៀនដែរ បើទោះបីជាថ្នាំពេទ្យទំនើបតែងតែមានប្រសិទ្ធិភាពល្អជាងក៏ដោយ។ យកជ័រល្ហុងពីផ្លែល្ហុងខ្ចី ឬពីដើមរបស់វា ពី៣-៤ស្លាបព្រាបាយ (១៥-២០មីលីលីត្រ) ហើយលាយជាមួយស្ករ ឬទឹកឃ្មុំ ក្នុងបរិមាណស្មើគ្នា ហើយកូរជាមួយទឹកក្តៅមួយពែង។ ប្រសិនបើអាចធ្វើទៅបាន ផឹកវាជាមួយថ្នាំបញ្ចុះលាមក។

ឬក៏យកគ្រាប់ល្ហុងដែលហាលស្ងួតមកបុកឲ្យម៉ត់ ។ យកម្សៅគ្រាប់ល្ហុង ៣ស្លាបព្រាកាហ្វេមកលាយជាមួយទឹក១កែវ ឬមានលាយជាមួយទឹកឃ្មុំបន្តិច ផឹកមួយថ្ងៃ៣ដង រយៈពេល៧ថ្ងៃ។

ផ្លែល្ហុងក៏អាចត្រូវបានប្រើសំរាប់ព្យាបាលដំបៅដោយសារការដេកសង្កត់យូរ។ ផ្លែល្ហុងមានសារធាតុគីមី ដែលអាចជួយធ្វើឲ្យសាច់ដែលរលួយទៅជាទន់។ ជាដំបូង ត្រូវលាងសំអាតដំបៅដែលមានសាច់ងាប់នោះចេញសិន។ បន្ទាប់មកយកក្រណាត់ស្បៃដែលបានរំងាប់មេរោគរួច មកផ្តិតជ័រល្ហុងហើយបិទពីលើដំបៅនោះ។ ធ្វើបែបនេះឲ្យបានមួយថ្ងៃ ៣ដង។

វិធីអបឆ្អឹងដើម្បីធ្វើឲ្យឆ្អឹងដែលបាក់ ចូលកន្លែងដើមវិញ

នៅក្នុងប្រទេសម៉ិចស៊ិកូ មានដើមរុក្ខជាតិជាច្រើនប្រភេទ ដូចជាដើមមីម៉ូសា និងដើមឈើម៉្យាងមានផ្កាពណ៌សក្រអូប ត្រូវបានគេយកមកប្រើដើម្បីធ្វើជាប្រដាប់អបឆ្អឹង។ ទោះជាយ៉ាងនេះក៏ដោយ គេអាចប្រើដើមឈើណាក៏បានដែរ ប្រសិនបើជាតិទឹករបស់ដើមឈើនោះ អាចរឹងមាំ នៅពេលដែលវាស្ងួត និងមិនបណ្តាលឲ្យរលាកក្រហាយស្បែក។ នៅក្នុងប្រទេសឥណ្ឌា អ្នកធ្វើប្រដាប់អបឆ្អឹងតាមបែបបុរាណ បានធ្វើរណបឆ្អឹងដោយប្រើស៊ុតស លាយជាមួយរុក្ខជាតិ ជំនួសឲ្យការប្រើជាតិទឹកដែលបានមកពីរុក្ខជាតិ។ ប៉ុន្តែ វិធីសាស្ត្រក្នុងការធ្វើនោះ គឺមានលក្ខណៈស្រដៀងគ្នា។ អ្នកអាចសាកល្បងប្រើដើមឈើផ្សេងៗដែលមាននៅក្នុងតំបន់របស់អ្នក។

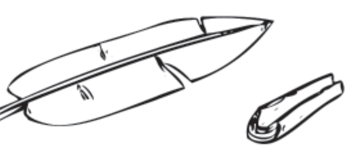
ចំពោះរណបឆ្អឹងដែលប្រើមីម៉ូសា ៖ ដាក់សំបកមីម៉ូសាមួយគីឡូក្រាមទៅក្នុងទឹកប្រាំលីត្រ ហើយដាំវាឲ្យពុះរហូតនៅសល់តែ២លីត្រ។ ត្រងវាហើយដាំរហូតទាល់តែខាប់។ ជ្រលក់បន្ទះក្រណាត់វែងចូលទៅក្នុងនោះ ហើយប្រើវាដោយប្រុងប្រយត្ន័ដូចខាងក្រោមនេះ។

ឆ្អឹងដែលបាក់ស្ថិតក្នុងទីតាំងត្រឹមត្រូវ (សូមមើលទំ.៩៨)។ **កុំ**ដាក់ប្រដាប់អបឆ្អឹងនេះផ្ទាល់នៅលើស្បែក។ រុំដៃឬជើងដោយក្រណាត់ទន់ៗ។ បន្ទាប់មក រុំដោយសំឡីមួយស្រទាប់ទៀត។

នៅទីបញ្ចប់នេះ រុំដោយបន្ទះក្រណាត់វែងៗដែលសើមដោយទឹកដែលដាំខាងលើនោះ ដើម្បីបង្កើតបានជារណបអបឆ្អឹងមួយ ដែលរឹងមាំ ប៉ុន្តែមិនតឹងពេកទេ។

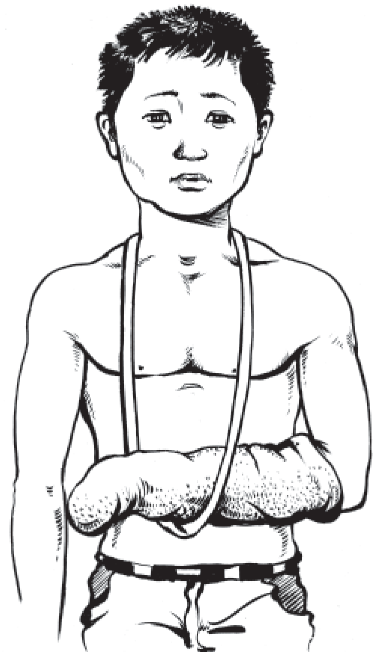
វេជ្ជបណ្ឌិតជាច្រើនបានណែនាំឲ្យដាក់រណបអបឆ្អឹងនេះគ្របដណ្តប់ដល់សន្លាក់ខាងលើនិងខាងក្រោមឆ្អឹងដែលបាក់ ដើម្បីជួយទប់ឆ្អឹងដែលបាក់នោះកុំឲ្យមានចលនា។

នេះមានន័យថា ប្រសិនបើបាក់ឆ្អឹងកដៃ នោះយើងត្រូវតែអបឆ្អឹងពីប្រអប់ដៃ រហូតដល់កំភួនដៃទាំងមូល ដោយត្រូវទុកចុងម្រាមដៃឲ្យចេញមកខាងក្រៅ ដើម្បីងាយស្រួលក្នុងការមើលឃើញថា វាមានពណ៌សម្បុរល្អធម្មតា។



ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកធ្វើប្រដាប់អបឆ្អឹងតាមបែបបុរាណនៅប្រទេសចិន និងអាមេរិកឡាទីន បានប្រើប្រាស់ប្រដាប់អបខ្លីមួយ ដើម្បីអបឆ្អឹងដៃដែលបាក់**ធម្មតា** ដោយនិយាយថា ការមានចលនាបន្តិចបន្តួចនៅត្រង់កន្លែងចុងឆ្អឹងដែលបាក់ បង្កើនល្បឿននៃការជាសះស្បើយ។ ការសិក្សាបែបវិទ្យាសាស្ត្រនាពេលថ្មីៗនេះ បានបញ្ជាក់ថា នេះគឺជាការពិត។

ទ្រនាប់អបជើងឬដៃ អាចធ្វើពីក្រដាសកាតុង ក្រដាសក្រាសៗ ឬស្លឹកចេក ឬស្លឹកត្នោតដែលស្ងួត។



ការប្រុងប្រយ័ត្ន ៖ ទោះបីជាប្រដាប់អបឆ្អឹងនោះមិនសូវតឹងនៅពេលដែលយើងដាក់អបវានោះក៏ដោយ អវយវៈដែលបាក់នោះអាចហើមឡើងជាមិនខាន។ ប្រសិនបើអ្នកជំងឺត្អូញត្អែរថា ប្រដាប់អបនោះតឹងពេក ឬម្រាមដៃ ឬម្រាមជើងរបស់គាត់ឡើងត្រជាក់ ឬស្លេកស្លាំង ឬឡើងពណ៌ខៀវ នោះអ្នកត្រូវដោះប្រដាប់អបនោះចេញ ហើយត្រូវដាក់ប្រដាប់អបថ្មីមួយ ដែលធូរជាងមុនវិញ។

មិនត្រូវយកប្រដាប់អបឆ្អឹងលើកន្លែងដែលមានមុខរបួស ឬដំបៅផ្សេងៗឡើយ ព្រោះវាអាចធ្វើឲ្យមានការបង្ករោគ។

ជំងឺទូទៅមួយចំនួនដែលកើតមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា និងការព្យាបាលតាមបែបបុរាណដែលមានប្រសិទ្ធភាព

ជំងឺខ្សោយ

មូលហេតុ ៖ មូលហេតុភាគច្រើននៃជំងឺខ្សោយ ឬការអស់កលាំងដែលច្រើនកើតមាននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា គឺទាក់ទងទៅនឹងរបបអាហារ។ មានមនុស្សជាច្រើនមិនបានផឹកទឹកស្អាតឲ្យបានគ្រប់គ្រាន់ទេ ប៉ុន្តែគេបែរជាចូលចិត្តផឹកទឹកតែ ឬភេសជ្ជៈផ្សេងៗទៀតវិញ។ មនុស្សម្នាក់ៗត្រូវការផឹកទឹកយ៉ាងហោចណាស់៨កែវ ឬ២លីត្រក្នុងមួយថ្ងៃ។

គេអាចទទួលបានទឹកស្អាត ដោយការច្រោះ ការបន្សុទ្ធ ឬការទឹកដាំឲ្យពុះ ឬការទិញទឹកដបជាដើម។

របបអាហារដែលមានតុល្យភាព ក៏មានសារសំខាន់សំរាប់ថាមពលផងដែរ។ ជាតិដែក និងត្យាមីន (វីតាមីន បេ) គឺជាសារធាតុចិញ្ចឹមទាំងពីរប្រភេទ ដែលតែងតែមានការខ្វះខាតនៅក្នុងរបបអាហាររបស់ប្រជាជនជាច្រើននៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជា (សូមអានជំពូកទី ៧)។

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ម្រុំ គឺជារុក្ខជាតិម្យ៉ាងដែលមានដុះនៅជាច្រើនកន្លែងក្នុងប្រទេសកម្ពុជា ហើយវាសំបូរទៅដោយសារធាតុចិញ្ចឹម។ មានម្ហូបខ្មែរជាច្រើន ធ្វើដោយស្លឹករុក្ខជាតិនេះ និងមានជីវជាតិល្អណាស់។ ស្លឹកម្រុំ មានជីវជាតិជាច្រើន ហើយគេអាចបន្ថែមវាទៅលើអាហារប្រចាំថ្ងៃ ដើម្បីធ្វើឲ្យអាហារនោះផ្តល់នូវសុខភាពល្អនិងថាមពលទៀតផង។

របៀបប្រើ ៖ យកមែកម្រុំមកហាលថ្ងៃឲ្យស្ងួត។ នៅពេលស្ងួតហើយ បូតស្លឹកចេញពីមែកឲ្យអស់ ហើយកិន ឬប្រើត្បាល់បុកវាឲ្យម៉ត់។ នៅពេលធ្វើម្ហូប យើងអាចដាក់ម្សៅស្លឹកម្រុំនេះមួយស្លាបព្រាបាយចូលក្នុងម្ហូបជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដោយគ្មានប៉ះពាល់ដល់រស់ជាតិរបស់ម្ហូបអាហារនោះឡើយ។ ដូច្នេះគ្រួសារទាំងមូលនឹងអាចទទួលបាននូវវីតាមីន និងសារធាតុចិញ្ចឹមបន្ថែមពីស្លឹកម្រុំដែលបានដាក់ចូលទៅក្នុងម្ហូបជាមិនខាន។

ការក្អក

មូលហេតុ ៖ ការក្អក មាន ២ប្រភេទ គឺ ក្អកមានកំហាក និងក្អកគ្មានកំហាក។ ជាទូទៅ ការក្អកគ្មានកំហាក អាចបណ្តាលមកពីអាល់ឡែស៊ី ឬលំអងធូលីដែលមាននៅក្នុងខ្យល់ (សំរាប់ព័ត៌មានលំអិត សូមអានទំព័រទី....)។ ការព្យាបាលខាងក្រោមនេះ អាចជួយដល់ការក្អកទាំងពីរប្រភេទ ប៉ុន្តែ ការក្អកដែលមានកំហាក ក៏ទាមទារឲ្យមានការព្យាបាលដោយប្រើថ្នាំពេទ្យ និងការព្យាបាលបន្ថែមពីគ្រូពេទ្យផងដែរ។

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ដើមប្រេងខ្យល់ គឺជារុក្ខជាតិម្យ៉ាងដែលមាននៅក្នុងបណ្តាប្រទេសក្នុងទ្វីបអាស៊ី។ ស្លឹករបស់វា មានជាតិម៉ង់តុល ដែលអាចជួយបើកផ្លូវដង្ហើម និងកាត់បន្ថយការក្អកនិងការតឹងច្រមុះ។

របៀបប្រើ ៖ យកស្លឹកប្រេងខ្យល់មួយក្តាប់ដៃមកលាងឲ្យស្អាតហើយហែកជាចំណែកតូចៗ ដាក់ទឹកកន្លះលីត្រចូល ហើយយកទៅដាំឲ្យពុះ។ ផឹកម្តងមួយពែង មួយថ្ងៃ៣ដង។

ការប្រុងប្រយត្ន័ ៖ ហាមប្រើចំពោះស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ និងកុមារអាយុក្រោម៥ឆ្នាំ។

កន្ទួលរមាស់

មូលហេតុ ៖ មានមូលហេតុជាច្រើនដែលបណ្តាលឲ្យមានកន្ទួលក្រហមរមាស់ ប៉ុន្តែ មានមូលហេតុជាញឹកញាប់២គឺ ជំងឺកមរមាស់ និងការបង្ករោគដោយមេរោគផ្សិត (ស្រែង ទឹកស៊ីជើង ភ្លី)។ ការបង្ករោគទាំងនេះ គឺជាជំងឺឆ្លង។ (សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមអំពី កន្ទួលរមាស់ នៅជំពូក...)

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ស្លឹកស្ដៅនិងល្មៀត។ គ្រាប់និងស្លឹកស្ដៅ មានជាតិប្រឆាំងមេរោគផ្សិត និងអាចប្រើជាថ្នាំសម្លាប់សត្វល្អិត។ ល្មៀតផ្សំជាមួយស្លឹកស្ដៅ ផ្ដល់ប្រសិទ្ធភាពល្អ ក្នុងជំរុញឲ្យស្បែកជាសះស្បើយ ដូចឥទ្ធិពលប្រឆាំងមេរោគរបស់វាដែរ។

របៀបប្រើ ៖ យកស្លឹកស្ដៅស្រស់ឬក្រៀមមួយក្ដាប់ដៃកាត់ជាចំណែកតូចៗ ហើយបុកលាយជាមួយល្មៀត ២ដុំ រហូតដល់ឡើងស្អិត។ យកថ្នាំដែលបុកនេះមកលាបលើស្បែក មួយថ្ងៃ២ដង បន្ទាប់ពីងូតទឹករួច ហើយមិនត្រូវលាងវាចេញទេ រហូតដល់គ្រប់ ១២ម៉ោង។ ធ្វើបែបនេះរហូតដល់កន្ទួលរមាស់បានជាសះស្បើយ។

ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយ

មូលហេតុ ៖ ជំងឺគ្រុនផ្ដាសាយបណ្ដាលមកពីវីរុស។ វីរុសនេះ ធ្វើឲ្យមានរោគសញ្ញាផ្សេងៗ ដូចជា គ្រុនក្ដៅ តឹងច្រមុះ ឈឺបំពង់ក និងឈឺក្បាល។

ការព្យាបាលតាមបែបបុរាណ ៖ ស្មៅប្រម៉ាត់មនុស្ស (មានរសជាតិល្វីង) គឺរុក្ខជាតិស្មៅម៉្យាងដែលគេនិយមប្រើជាច្រើនសតវត្សមកហើយ ដើម្បីព្យាបាលជំងឺដែលបង្កដោយពពួកវីរុស និងដើម្បីបង្កើនប្រព័ន្ធការពារខ្លួន។ ស្មៅប្រមាត់មនុស្ស មានរសជាតិល្វីងយ៉ាងខ្លាំង។

របៀបប្រើ ៖ យកស្លឹកស្រស់ឬក្រៀម១ក្ដាប់ដៃ ហើយលាយជាមួយទឹកកន្លះលីត្រ។ យកទៅដាំឲ្យពុះ ផឹក៣ពែងក្នុង១ថ្ងៃ រហូតដល់រោគសញ្ញានៃជំងឺផ្ដាសាយទាំងអស់បានបាត់។ បន្ថែមទឹកឃ្មុំដើម្បីកាត់ជួយបន្ថយជាតិល្វីង និងដើម្បីជួយបង្កើនការជាសះស្បើយផ្សេងៗទៀតដល់រាងកាយ។