

น้ำบำบัดโรค



©Wildwood Lifestyle Center, ©Artville #DRP052M

พระเจ้าทรงประทานวิธีการรักษาโรคทางธรรมชาติมากมายเพื่อสุขภาพของเรา น้ำดื่ม อากาศบริสุทธิ์ แสงแดด และสมุนไพร สิ่งเหล่านี้เป็นการรักษาโรคของพระเจ้าแห่งสวรรค์ วันนี้เราจะมาเรียนรู้จักกับการใช้น้ำรักษาโรค ซึ่งเป็นวิธีหนึ่งในการรักษาโรคแบบธรรมชาติจากพระเจ้า



©Daniel White

น้ำมีประโยชน์ต่อเราอย่างไร เราทราบว่าเราใช้น้ำเพื่อดื่มและชำระล้าง



©Worldbank #M1120S13

การดื่มน้ำมากๆจะทำให้สุขภาพแข็งแรง น้ำยังช่วยชำระโลหิตและป้องกันโรคหลายๆชนิดได้ เช่น ความดันโลหิตสูง และนิ่วในไต



©Panorama Productions

น้ำยังชำระล้างร่างกายภายนอกของเราด้วยเช่นกัน ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพของเรา



ร่างกายจะเสียน้ำทางผิวหนังอยู่ตลอดเวลา การอาบน้ำชำระล้างร่างกายทุกวันจะทำความสะอาดรูขุมขนเล็กๆบนผิวหนัง เพื่อไม่ให้ของเสียและสิ่งสกปรกไปอุดตันรูขุมขนเหล่านั้น



เสื้อผ้าที่เราสวมใส่จะดูดซับของเสียที่ออกมาจากผิวหนังของเรา หากเราไม่ซักและเปลี่ยนมันบ่อยๆ เชื้อโรคเหล่านี้จะแพร่กระจายไปอยู่บนเสื้อผ้าและอาจเป็นสาเหตุของโรคต่างๆได้ นี่คือเหตุผลที่เราต้องซักเสื้อผ้าของเราบ่อยๆ

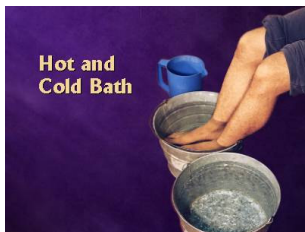
น้ำไม่ไขมีไว้เพื่อดื่มและชำระล้างเท่านั้น แต่น้ำยังเป็นวิธีที่ดีที่สุดวิธีหนึ่งในการรักษาโรคทั่วไปด้วย



©Wildwood Lifestyle Center

การใช้น้ำรักษาโรคจะช่วยรักษาการติดเชื้อ อาการบาดเจ็บต่างๆ และโรคอื่นๆอีกมากมาย การใช้น้ำรักษาโรคจะเป็นวิธีที่ปลอดภัยและนำไปใช้ได้ง่าย

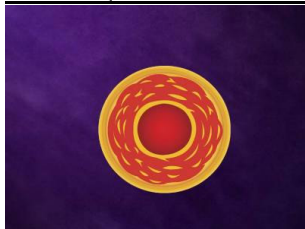
น้ำบำบัดโรค



©Wildwood Lifestyle Center

มีวิธีใช้น้ำเพื่อบำบัดโรคที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง ที่เรียกว่า การแช่น้ำร้อนสลับเย็น

เราจะใช้วิธีบำบัดนี้กับส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ตัวอย่างเช่น แขนหรือขา หรือทั้งตัวก็ได้ วิธีนี้จะเริ่มโดยการแช่น้ำร้อนก่อน แล้วสลับด้วยการแช่น้ำเย็น



©Wildwood Lifestyle Center

ทำไมต้องใช้น้ำร้อนและน้ำเย็น

เมื่อเอาน้ำร้อนและน้ำเย็นมาประคบลงบนผิวหนัง จะเกิดอะไรขึ้นกับร่างกาย



©Wildwood Lifestyle Center, ©Adventist Digital Media

น้ำร้อนจะทำให้เลือดไหลไปยังบริเวณผิวหนังมากขึ้น เพราะความร้อนจะทำให้เส้นเลือดขยายใหญ่ขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center @Photodisc #30114

แล้วน้ำเย็นจะทำให้โลหิตไหลออกจากบริเวณผิวหนัง

เพราะความเย็นจะทำให้เส้นเลือดหดตัว

เมื่อเราทำการบำบัดเช่นนี้สองถึงสามครั้งจะทำให้โลหิตไหลเวียนไปยังส่วนต่างๆของร่างกายที่เราบำบัดได้



©Daniel White

คุณทดลองทำกับตัวคุณเองได้

เพียงเอามือจุ่มลงในน้ำร้อนก่อนแล้วจุ่มลงในน้ำเย็นสลับสักสองถึงสามครั้ง

ให้สังเกตว่าผิวหนังของคุณจะเปลี่ยนไปเป็นสีชมพูหรือสีแดง เป็นเพราะมีโลหิตไหลไปยังมือของคุณมากขึ้น

เมื่อมีโลหิตไหลไปยังบริเวณของร่างกายที่มีปัญหามากขึ้น

การรักษา ก็จะเกิดขึ้นได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

จะมีการส่งออกซิเจนและสารอาหารเพิ่มขึ้น

และขจัดของเสียออกไปได้อย่างรวดเร็ว



©Wildwood Lifestyle Center; JohnFoxx # MHL1887; Photodisc #40127; Corbis #MME0061

Indications for Use

- Infections
- Injuries to muscles or joints
- Joint pains
- Broken bones
- Swelling

การแช่น้ำร้อนสลับเย็นนั้นจะช่วยแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้

- ➔ อาการอักเสบบริเวณมือและเท้า (และส่วนอื่นๆของร่างกาย)
- ➔ กล้ามเนื้อหรือไขข้อที่บาดเจ็บ
- ➔ ปวดตามข้อ (โรคไขข้ออักเสบ)
- ➔ กระดูกหัก (บ่อยครั้งจะหายได้เร็วขึ้น) (และ)
- ➔ อาการเท้าและข้อเท้าบวม

น้ำบำบัดโรค

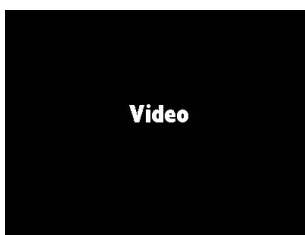


©Wildwood Lifestyle Center

อุปกรณ์ต่างๆที่คุณจะใช้ในการแช่น้ำร้อนและน้ำเย็น

ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่คุณพอจะหาได้ในบ้านของคุณ

- ๕ ภาชนะสองใบ (หรือถังน้ำใหญ่พอที่จะจุ่มส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายลงไปได้)
- ๕ หม้อหรือกาน้ำร้อน
- ๕ หม้อใส่น้ำเย็น (หรือ น้ำแข็ง) (และ)
- ๕ ผ้าขนหนู (หลังจากการบำบัดเสร็จสิ้นลง ให้เช็ดบริเวณที่ที่เปียกให้แห้ง)



©Wildwood Lifestyle Center

ก่อนทำการบำบัดทุกครั้ง ให้นำอุปกรณ์ทั้งหมดมาวางใกล้ตัวคุณ และควรอยู่ในห้องที่อุ่น

ไม่ควรให้อากาศเย็นจากหน้าต่างหรือประตูพัดเข้ามาในห้อง

เป็นการดีที่จะเริ่มการบำบัดทุกครั้งด้วยการอธิษฐานขอพระพรจากพระเจ้า

ให้เริ่มด้วยการแช่น้ำร้อน

ก่อนอื่นคุณควรทดสอบอุณหภูมิของน้ำด้วยข้อศอกของคุณ ให้มั่นใจว่าน้ำนั้นไม่ร้อนเกินไป

แล้วจึงจุ่มส่วนของร่างกายลงไปในน้ำร้อนประมาณ 3 ถึง 4 นาที

หลังจากแช่น้ำร้อน 3 ถึง 4 นาทีแล้ว

ให้เปลี่ยนไปแช่น้ำเย็นโดยเร็ว ให้แช่ประมาณ 1 นาที

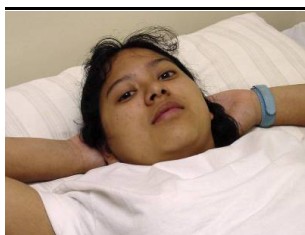
หลังจาก 1 นาทีแล้ว ให้กลับไปแช่น้ำร้อนอีกประมาณ 3 นาที

คุณอาจต้องเติมน้ำร้อนลงในภาชนะที่ใส่น้ำร้อนหรือเติมน้ำเย็นลงในภาชนะที่ใส่น้ำเย็นได้อีก เพื่อให้อุณหภูมิพอเหมาะ

เพื่อการบำบัดที่ครบถ้วนนั้น

คุณจะต้องสลับการแช่น้ำร้อนและน้ำเย็น 3 ถึง 5 ครั้ง

ให้จดจำไว้เสมอว่าให้ปิดท้ายด้วยน้ำเย็นเสมอ



©Wildwood Lifestyle Center

หลังจากการบำบัดแล้ว ควรให้ผู้ป่วยพักผ่อนประมาณครึ่งชั่วโมง การพักผ่อนนี้จะช่วยให้ร่างกายฟื้นไข้และหายจากโรคได้เร็วยิ่งขึ้น

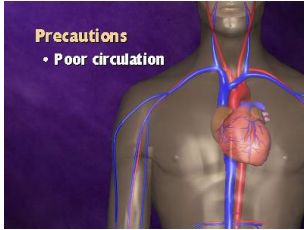
เราอาจทำการบำบัดด้วยน้ำร้อนสลับเย็นวันละหลายๆครั้งได้ตามความจำเป็น

น้ำบำบัดโรค



©Widwood Lifestyle Center

ทุกครั้งที่คุณทำการบำบัดโดยการแช่น้ำร้อนสลับเย็น คุณควรระมัดระวังในเรื่องต่อไปนี้



©LifeArt #101004

ระบบไหลเวียนโลหิตที่ไม่ดี

หากผู้ป่วยคนใดมีระบบหมุนเวียนของโลหิตที่ไม่ดี หรือมือหรือเท้าที่ไม่มีความรู้สึก เราจะต้องใช้น้ำอุ่นแทนน้ำร้อน ให้ตรวจสอบอุณหภูมิของน้ำด้วยข้อศอกของคุณ หากข้อศอกของเราแช่น้ำได้ นั่นหมายความว่าเราสามารถเริ่มการบำบัดได้



©Adventist Frontier Missions

อย่าแพร่กระจายเชื้อ

ให้ระวังอย่าแพร่เชื้อ ให้ทำความสะอาดภาชนะอย่างดีหลังจากการบำบัดผู้ป่วยที่มีแผลเปิดและแผลที่ติดเชื้อ หรือแผลอักเสบ เราอาจจะต้องใช้สบู่ฆ่าเชื้อชนิดเข้มข้น หรือน้ำยาฆ่าเชื้อ อย่างเช่น น้ำยาฟอกผ้าขาวทำความสะอาดภาชนะ



©Widwood Lifestyle Center

ยังมีวิธีการบำบัดอีกประเภทหนึ่งซึ่งทำได้ง่าย และเป็นวิธีที่จะช่วยป้องกันการเป็นหวัดหรือเป็นไข้หวัดได้ การบำบัดนี้เรียกว่า การถูด้วยความเย็น



©Widwood Lifestyle Center

เวลาที่ดีที่สุดที่จะทำการบำบัดด้วยวิธีนี้คือ เวลาเข้านอนที่ตื่นและลุกออกจากเตียง ก่อนเริ่มลงมือบำบัดให้แน่ใจว่าร่างกายอยู่ในสภาพที่อุ่น



©Widwood Lifestyle Center

นำผ้ามาชุบน้ำเย็น แล้วบิดให้หมาดๆ



©Widwood Lifestyle Center

เอาผ้าถูบริเวณผิวหนังไปมาอย่างรวดเร็วโดยเริ่มที่เท้าก่อน

น้ำบำบัดโรค



©Wildwood Lifestyle Center

ขัดถูขาทั้งสองข้าง ตามภาพตัวอย่างที่เห็นนี้



©Wildwood Lifestyle Center

ปิดท้ายด้วยการเอาผ้าขนหนูแห้งๆ ขัดถูแต่ละส่วนของร่างกายเพื่อ
ป้องกันไม่ให้หนาวสั่น



©Wildwood Lifestyle Center

ต่อไปให้จุ่มผ้าในน้ำเย็นอย่างรวดเร็วอีกและ...



©Wildwood Lifestyle Center

ขัดถูเริ่มจากมือขึ้นไปยังหัวไหล่ แล้วเช็ดแต่ละส่วนให้แห้ง



©Wildwood Lifestyle Center

สุดท้ายให้ขัดถูหน้าอกและหลังอย่างรวดเร็ว



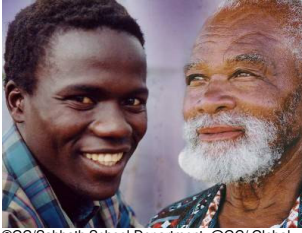
©Panorama Productions

คุณอาจเทน้ำเย็นลงบนลำตัวของผู้ป่วย
แทนการถูด้วยผ้าชุบน้ำเย็นก็ได้

วิธีนี้เป็นวิธีป้องกันไข้หวัดได้เป็นอย่างดี
ไม่มียาชนิดใดเลยที่หาซื้อเพื่อป้องกันไข้หวัดได้ดีกว่าวิธีการบำบัด
นี้

คุณคงเห็นแล้วว่า การใช้บำบัดอย่างง่ายนี้เป็นยารักษาโรคที่ดี

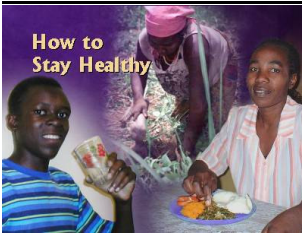
น้ำบำบัดโรค



©GC/Sabbath School Department, @GC/ Global Missions

พระเจ้าสร้างธรรมชาติให้ทำงานอย่างมีระบบ ร่างกายของเราได้รับการทรงสร้างให้ทำงานอย่างมีระบบและมีระเบียบ หากเราจะดูแลร่างกายของเรา เราจะมีสุขภาพที่แข็งแรงมากขึ้น และเมื่อใดที่เราต้องการการรักษาจากธรรมชาติ (อย่างเช่น การบำบัดด้วยน้ำ)

การบำบัดทางธรรมชาติจะช่วยให้หายจากโรคได้เร็วยิ่งขึ้น



©Wildwood Lifestyle Center, ©WHO/TDR/Crump #98031294, ©George Sedupane

มีอะไรบ้างที่จะทำให้ร่างกายเราทำงานได้ดีและมีสุขภาพที่แข็งแรง สิ่งที่เราต้องการคือ...



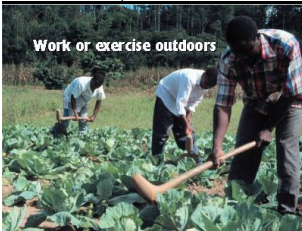
©Dick Duerksen

ให้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ (โดยเฉพาะ ผลไม้ ผัก ลูกนัท และถั่วต่างๆ)



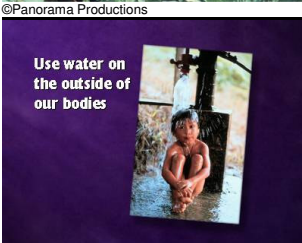
©CARE 1988/Rudolph Von Bernuth

ให้ดื่มน้ำสะอาดมากๆ



©Panorama Productions

ให้ทำงานและทำกิจกรรมนอกบ้าน (ในที่ที่มีแสงแดดและอากาศบริสุทธิ์)



©Panorama Productions

ให้ใช้น้ำทำความสะอาดร่างกายภายนอก (เพื่อรักษาความสะอาดและเพื่อบำบัดในยามป่วย)



©Hemera Technologies; ©Artville #DRP044; ©Comstock #2759

อย่าดื่มแอลกอฮอล์ ชา และกาแฟ

น้ำบำบัดโรค



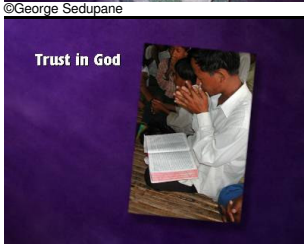
©Loma Linda/ Hardinge Series, ©The Journal of Health and Healing

อย่าใช้ยาสูบหรือยาเสพติดทุกชนิด



©George Sedupane

พักผ่อนให้เพียงพอ (และ)



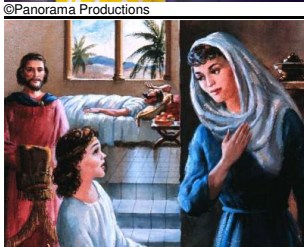
©Panorama Productions

ไว้วางใจในพระเจ้า
(พระองค์มีคำตอบสำหรับทุกปัญหาของชีวิต)



©Panorama Productions

ในพระคัมภีร์ เราจะพบเรื่องราว
ที่พระเจ้าได้ทรงรักษาคนป่วยให้หาย
บางครั้งพระองค์ถามให้คนป่วยนั้นแสดงความเชื่อในพระองค์โดย
การรักษาจากน้ำ มีอยู่เรื่องหนึ่งที่บันทึกไว้ในหนังสือ (2
พงศกษัตริย์ 5)



©Adventist Digital Media

นานมาแล้วมีชายคนหนึ่งชื่อ นาอามาน ในบ้านของนาอามาน
มีเด็กหญิงคนหนึ่งทำงานปรนนิบัติรับใช้ภรรยาของท่านด้วยความ
ซื่อสัตย์ เด็กหญิงคนนี้รักและไว้วางใจพระเจ้า
เมื่อนาอามานป่วยลงด้วยโรคผิวหนังที่ร้ายแรง ซึ่งเรียกกันว่า
โรคเรื้อน



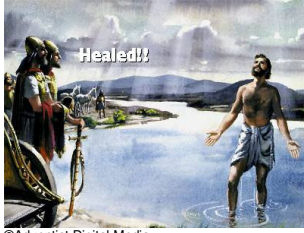
©Adventist Digital Media

...เด็กหญิงคนนี้บอกกับนายหญิงของเธอว่า
ในที่ที่ห่างไกลออกไป
มีคนของพระเจ้าคนหนึ่งสามารถรักษานายของเธอได้
นาอามานจึงรีบเดินทางไปหาคนของพระเจ้า
เมื่อนาอามานมายังประตูบ้านของเอลีชาท่านได้รับสารจากผู้ส่งข
าวของเอลีชาว่า



**"ขจงไปชำระตัวในแม่น้ำจอร์แดนเจ็ดครั้ง
และเนื้อของท่านจะกลับคืนเป็นอย่างเดิม
และท่านจะสะอาด"** เมื่อนาอามานได้ยินก็โกรธมาก
เพราะท่านหวังว่าเอลีชาจะอธิษฐานและรักษาท่านให้หายทันที
แต่นาอามานตัดสินใจที่จะเชื่อฟังคำของเอลีชา
และไปชำระตัวที่แม่น้ำ

น้ำบำบัดโรค



©Adventist Digital Media

เมื่อนาอามานจุ่มตัวในน้ำเจ็ดครั้ง ท่านก็หายจากโรคเรื้อน

เมื่อเราล้มป่วย บ่อยครั้งเรามีลักษณะที่คล้ายกับนาอามาน เราต้องการการรักษาที่อัศจรรย์ให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว แต่หลายครั้งพระเจ้าทรงเลือกวิธีอื่นในการรักษา ด้วยการใช่วิธีจากธรรมชาติ



©Panorama Productions

ด้วยการดูแลรักษาร่างกายและใช้วิธีการรักษาจากสวรรค์ เช่นเดียวกัน เราจะได้รับพระพรจากสุขภาพที่ดี

McNeilus, Mary Ann, M.D., God's Healing Way, Remnant Publications, Coldwater, MI, 2001.