

“น้ำดี” สุขภาพดี



▶ พศ.ดร. ไชยยันต์ ไชยยะ
อาจารย์ประจำสาขาวิศวกรรมเคมี
คณะวิศวกรรมศาสตร์

ด้วยสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนเราทุกวันนี้ต้องใช้ชีวิตและการทำงานอย่างเร่งรีบ แยกกันซึ่งดีซึ่งเด่นกันมากขึ้น เพื่อเป้าหมายไปสู่การประสบความสำเร็จชีวิตการงานอย่างรวดเร็ว โดยลืมนึกใส่ใจต่อการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจของตัวเอง จนนำมาซึ่งการเป็นโรคร้ายต่างๆ มากมาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยยันต์ ไชยยะ อาจารย์ประจำสาขาวิศวกรรมเคมี คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ..เป็นอีกท่านหนึ่งที่ประสบปัญหาดังกล่าว หลังจากอาจารย์เรียนจบปริญญาเอกด้านวิศวกรรมเคมี และกลับมาเป็นอาจารย์สอนหนังสือทำงานวิจัยทันทีตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา ก็ได้ทุ่มเทให้กับการทำงานทางวิชาการอย่างหนัก จนกระทั่งมีปัญหาการพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนหลับๆ ตื่นๆ ไม่เต็มอิ่ม ประกอบกับโภชนาการไม่ดีพอ และการขาดการออกกำลังกาย ทำให้อาจารย์ไชยยันต์เป็นโรคความเครียดสะสมอย่างไม่รู้ตัวมาเป็นเวลานาน

“อาการทางร่างกายได้ปรากฏชัด เมื่อผลการตรวจร่างกายประจำปีเมื่อ 5 ปีที่ผ่านมา มีค่าสูงเกินกว่ามาตรฐานทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นค่าปริมาณโคเลสเตอรอล ค่าไตรกลีเซอไรด์ ค่าปริมาณน้ำตาล และค่าความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งอยู่ในระดับอันตรายอีกด้วย”

นอกจากผลการตรวจร่างกายประจำปี ออกมาผิดปกติแล้ว อาจารย์ไชยยันต์ ยังรู้สึกว่าพฤติกรรมทางอารมณ์ของตัวเองเปลี่ยนไปในทางที่แย่ลง อาจารย์เรียกมันว่า ความจุทางอารมณ์ต่ำ เกิดความรู้สึกหงุดหงิดใจร้อนรุ่ม สภาพแวดล้อมในที่ทำงานวุ่นวายไปหมด ทำให้รู้สึกว่าชีวิตการทำงานเป็นเรื่องยากและไม่สนุกเสียแล้ว

อาจารย์ไชยยันต์ เล่าว่า “พอดีในช่วงนั้นได้เห็นโฆษณา น้ำปรับโมเลกุลทางเคเบิลทีวี พร้อมกับมีอาจารย์ผู้ใหญ่ท่านหนึ่ง ท่านได้สั่งซื้อเครื่องปรับโมเลกุลน้ำและนำมาให้ดื่ม ซึ่งปรากฏว่า หลังจากที่ได้ดื่มวันแรกเพียงหนึ่งขวดก็ทำให้ตัวเองนอนหลับสนิทอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน”

เมื่อคนเรานอนหลับเต็มอิ่ม รุ่งเช้าตื่นขึ้นมาร่างกายจึงสดชื่น และ

เกิดสิ่งดีๆ อีกหลายอย่างตามมา จากนั้นอาจารย์ไชยยันต์ จึงได้สั่งซื้อน้ำขวดมาดื่มและต่อมาได้ตัดสินใจสั่งซื้อเครื่องปรับโมเลกุลน้ำ มาทำน้ำดื่มเองที่บ้าน

“ด้วยการที่เรียนมาทางด้านวิศวกรรมเคมี ทำให้เมื่อได้อ่านข้อมูลของการผลิตน้ำปรับโมเลกุลแล้ว ผมว่าผมเชื่อนะ มันมีความสอดคล้องกับทฤษฎีที่เราเข้าใจ เพราะตามกระบวนการที่ทำให้เกิดน้ำปรับโมเลกุล มีทฤษฎีคล้ายๆ อย่างนี้ ซึ่งมีความเป็นไปได้จริงตามหลักวิทยาศาสตร์ ที่ผ่านมาก็ได้มีการพิสูจน์และทดลองการใช้น้ำปรับโมเลกุลกับสิ่งต่างๆ มากมาย เช่น อาจารย์รุ่นพี่ที่ทำวิจัยด้านพืชเกษตร ก็เคยพิสูจน์โดยการนำน้ำปรับโมเลกุลไปทดลองแช่ดอกไม้ ซึ่งผลที่ได้ ดอกไม้อยู่ได้นานกว่าน้ำทั่วไป จึงทำให้ผมเชื่อว่า น้ำปรับโมเลกุลสามารถทำให้สุขภาพของเราดีขึ้นได้และคุ้มค่าต่อสุขภาพร่างกาย เพราะน้ำเป็นตัวช่วยเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ระบบการไหลเวียนของเลือดดีขึ้น”

นอกจากอาจารย์ไชยยันต์ ดื่มน้ำปรับโมเลกุลแล้ว อาจารย์ยังได้ปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตใหม่ ด้วยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วิ่งอย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ พร้อมกับทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ควบคู่ไปกับการดื่มน้ำปรับโมเลกุล

“จุดเปลี่ยนในชีวิตที่ค้นพบก็คือ การใช้ชีวิตที่ดีเราต้องมีวินัยกับตัวเอง จากแต่ก่อนทำงานถึงสองทุ่ม ก็ปรับมาทำงานเลิก 5 โมงเย็นและไปวิ่งออกกำลังกาย เช้านอนไม่เกิน 3 ทุ่มทุกวัน พร้อมกับเลือกรับประทานอาหารที่ดี และดื่มน้ำปรับโมเลกุล 1.5 ลิตรต่อวัน”

อาจารย์ไชยยันต์ บอกว่า “คนเราอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องได้มาจากพื้นฐานด้านสุขภาพกายและใจที่ดีก่อน นั่นคือ สุขภาพกายต้องแข็งแรง เลือกกินของดีและดื่มน้ำที่ต้องมีคุณสมบัติที่ดีต่อร่างกายจริงๆ ส่วนจิตใจซึ่งเป็นส่วนขับเคลื่อนร่างกาย สำหรับผมใช้ธรรมะเป็นอาหารใจ เพื่อช่วยปลดปล่อยจิตใจเวลาที่เรามีความทุกข์หรือรู้สึกท้อแท้”

“ถ้าหากร่างกายและจิตใจสามารถทำงานไปด้วยกันได้ดีมีประสิทธิภาพ ผมเชื่อว่าคุณภาพชีวิตของคนเราจะดีขึ้นเรื่อยๆ ผมคิดว่า ทุกวันนี้คนเราขาดทั้งสองอย่างไป เราเร่งทำงาน หาเงินให้ได้มากๆ ทุกวัน แ่งแย่งกันโดยใช้วิธีสุจริตบ้าง ทุจริตบ้าง แต่ผมกลับมองเรื่องการดูแลสุขภาพและจิตใจให้ดีกว่าในเบื้องต้น แล้วความสุ่มั่นก็จะมาหาเราแบบที่ไม่ต้องออกไปแสวงหาที่ไหน”

ผลที่ได้จากการปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิต การออกกำลังกายและดื่มน้ำปรับโมเลกุล ปัจจุบันอาจารย์ไชยยันต์ มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงตลอด 5 ปีที่ผ่านมา อาจารย์ไม่เคยเป็นหวัด หรือเจ็บป่วยหนักๆ เลย และยังไม่ต้องเสียเงินค่าซื้ออาหารเสริม เช่น วิตามิน มารับประทานเหมือนแต่ก่อนอีกต่อไป ผลการตรวจร่างกายประจำปี พบว่า ค่าความเสี่ยงต่างๆ ได้ลดลงต่ำกว่ามาตรฐาน

นอกเหนือจากการได้สุขภาพกายที่แข็งแรงและสุขภาพใจที่ดี ทำให้อาจารย์ไชยยันต์ หายจากโรคเครียด และกลับมาทำงานอย่างมีความสุขอีกครั้ง รวมทั้ง ยังได้ดูแลสุขภาพของพ่อแม่ ภรรยา ญาติพี่น้อง และเพื่อนๆ รอบข้างให้มีสุขภาพที่ดีไปด้วย

“เมื่อร่างกายเราพร้อมคือ เลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ การออกกำลังกาย และจิตใจพร้อมด้วยการใช้ธรรมะเป็นเพื่อน จึงทำให้โรคเครียดที่เคยเป็นก็หายไป ขณะที่สภาพแวดล้อมในที่ทำงานเหมือนเดิม มีปัญหาเดิมๆ แต่ผมกลับรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ไม่ยึดติด และมีความเข้าใจสิ่งแวดล้อมมากขึ้น” อาจารย์ไชยยันต์ กล่าว