



ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง

ศิโรมอร์ อุณหรูป

สำหรับการรักษาโรคแต่ละโรคที่เราเป็นอยู่

ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง



ตัวอย่าง



ตัวอย่าง



ทางเลือก
มีมากกว่าหนึ่ง



ตัวอย่าง

ทีไรเมอร์ อุนทรูป



ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง • คิเรมอร อุณหภู

พิมพ์ครั้งแรก : นิตยสารดิฉัน ๑๕ มกราคม - ๑๕ เมษายน ๒๕๓๙

พิมพ์รวมเล่มครั้งที่แรก : แพรวล้านกพิมพ์, กันยายน ๒๕๓๙

พิมพ์ครั้งที่สอง : แพรวล้านกพิมพ์, มิถุนายน ๒๕๔๐

พิมพ์ครั้งที่สาม : สำนักพิมพ์มติชน, กรกฎาคม ๒๕๔๔

พิมพ์ครั้งที่สี่ : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๔๖

พิมพ์ครั้งที่ห้า : สำนักพิมพ์มติชน, กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘

พิมพ์ครั้งที่หก : สำนักพิมพ์มติชน, กันยายน ๒๕๕๓

ราคา ๑๒๐ บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

คิเรมอร อุณหภู.

ทางเลือกมีมากกว่าหนึ่ง. พิมพ์ครั้งที่๖.

กรุงเทพฯ : มติชน, ๒๕๕๓.

๑๔๔ หน้า.

1. แพทย์ทางเลือก. 2. โยคะ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978 - 974 - 02 - 0663 - 7

- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • ผู้ช่วยจัดการสำนักพิมพ์ : ประยงค์ คงเมือง
- บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ ภูนปาน • บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยวิโรจน์
- หัวหน้ากองบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ • พิสูจน์อักษร : บุญพา มีชนะ
- คอมพิวเตอร์กราฟิก : ปณพร อ่อนน้อม • ภาพปก - ภาพประกอบ : ชุตินา บรรยงค์เวช
- ภาพลายเส้น : คิเรมอร อุณหภู • ศิลปกรรม : เกื้อกูล ต้นตระกูล
- ประชาสัมพันธ์ : นันทยา ชื่นสกุล



สำนักพิมพ์มติชน • www.matchonbook.com

บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๔-๐๐๒๑ ต่อ ๑๓๓๕ โทรสาร ๐-๒๕๕๔-๕๕๔๘

แม่พิมพ์ดีด : กองพิมพ์ดีด บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐ โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๔-๐๐๒๑ ต่อ ๒๔๐๐-๒๔๐๒

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชนปากเกร็ด ๒๘/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขาภิบาลนคร ๒ ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี ๑๑๑๒๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๔-๒๑๑๓, ๐-๒๕๕๒-๐๕๕๖ โทรสาร ๐-๒๕๕๒-๐๕๕๗

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๔-๐๐๒๑ ต่อ ๓๓๕๐-๓๓๕๓ โทรสาร ๐-๒๕๕๔-๙๙๐๑๒

Matchon Publishing House a division of Matchon Public Co.,Ltd. 12 Teetsabannaruem Rd, Prachanivate 1,

Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้พิมพ์ด้วยหมึกที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อปกป้องธรรมชาติ ภาวะโลกร้อน และสุขภาพของผู้อ่าน



คำนำสำนักพิมพ์

ชั่วชีวิตหนึ่งของคนเรา หากใครต้องทนทุกข์
ทรมานอยู่กับโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อนั้นแหละเรา
จึงจะรู้ว่าการมีสุขภาพดีมีคุณค่ามากเพียงใด

คุณศิริมอร อุณรุปเป็นหนึ่งในบรรดาคน
เหล่านั้น เธอทุกข์ทรมานอยู่กับโรคภูมิแพ้มา
นานหลายปี ความหวังมีดমন ทางรอดพ้นอย่าง
เดียว นั่นคือ “หมอและยา” แต่ ๓ ปีก็ไม่เคย
หาย ร่างกายเปรียบเสมือนต้นไม้ที่ขาดน้ำ เจา
หมองแห่ง อ่อนแรงลงทุกที ชีวิตก้าวล่วงไปถึง
ว่าอยู่หรือตายมีความหมายเท่ากัน แต่แล้วเธอ
ก็หลุดตัวเองขึ้นมาจากปลักความคิดเหล่านั้นได้

“คล้ายเรากระโดดออกมาขึ้นอีกฝั่งหนึ่ง
เราเห็นทั้งสองข้างสองฝั่งแล้ว เราจึงเลือกได้แล้ว
-- ว่าจะอยู่ข้างใดหรือฝั่งไหน ในขณะที่แต่
ก่อนเราเห็นด้านเดียวฝั่งเดียวเท่านั้น แล้วก็ม
โง่งมหอยอยู่กับด้านเดียวนั้น โดยไม่มีโอกาส
แม้แต่จะทำความรู้จักกับอีกฝั่งหนึ่งเลย ซึ่งเป็น
เรื่องน่าเสียดาย”

เธอจึงเริ่มจากการฝึกตัวเองใหม่หมด



เปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ไม่กินอาหารสะเปะสะปะ ไม่กินเพราะกิเลสหรือความเคยชิน เมื่อร่างกายได้อาหารที่ถูกต้อง ผสานกับการนวดรักษาและทำโยคะช่วย และที่สำคัญคือความพยายามและความอดทน วันนี้เราจึงกลับมามีสุขภาพดีอีกครั้ง แถมแข็งแรงกว่าเดิมอีกหลายเท่า

หนังสือเล่มนี้คือความเพียรพยายามในการถ่ายทอดประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เคยพบพานพบ ทางออก แนวทางเลือก ไม่เว้นแม้จุดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เรามักมองข้าม

อย่างเรื่องการดื่มน้ำเย็นที่เราเคยเข้าใจว่าดื่มแล้วทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า แต่แท้จริงแล้วน้ำเย็นกลับมีโทษ เพราะดื่มเข้าไปแล้วจะร้อนข้างใน ทำให้เป็นหวัดได้ง่าย เป็นอะไรก็ง่าย ไซ้หลังจะมีปัญหา และทำให้ภูมิต้านทานต่ำ แต่น้ำอุ่นดื่มเข้าไปแล้วจะสุขุม เย็น ทำให้ภายในดีขึ้น เป็นต้น

เพราะสิ่งเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อการมีชีวิตแทบทั้งสิ้น

และโปรดจำไว้ว่า เงินอาจจะซื้ออะไรต่อมิอะไรได้หลาย ๆ อย่าง แต่เงินซื้อสุขภาพไม่ได้ เพราะ “สุขภาพที่ดีต้องเริ่มต้นที่ตนเอง”

สำนักพิมพ์มติชน



บทนำ: เกณฑ์การคัดเลือก

ตัวอย่าง

เกือบเจ็ดปีที่แล้ว ดิฉันได้รับควันทักษะจาก
บุหรี่ย่างมหาศาลในรถบัสปรับอากาศต่อเนื่อง
ติด ๆ กันถึงเจ็ดวันในประเทศญี่ปุ่น เนื่องจาก
ได้รับเชิญพร้อมชายชาตรีล้วน ๆ ร่วม ๒๐ คน
ซึ่งมาจากหนังสือพิมพ์ไทยและฝรั่งหลายฉบับ
ในประเทศ รวมทั้งนิตยสารรถยนต์ เพื่อไปร่วม
สังเกตการณ์การแข่งขันรถฟอร์มูล่า - วัน โดยบริษัท
ยักษ์ใหญ่บริษัทหนึ่งเป็นเจ้าของภาพ

ทุกวัน ในรถปรับอากาศ ไม่ต่ำกว่า ๓ - ๕
ชั่วโมง ดิฉันต้องทนอยู่ในควันทักษะที่ชายชาตรี
ไทยเกือบทั้งหมดในรถคันนี้สูบฟันทตลอดเวลา
แต่มันได้ก็อวลอยู่ในที่แคบ ๆ ขนาดไม่เกิน ๒๐ -
๒๕ คนนั่งนี้ตลอดเวลาเช่นกัน



-- ยืงนานชั่วโหม่ง ควันเหล่านี๋ยังเพิ่มความหนาแน่นขึ้นจนภายในรถเต็มไปด้วยหมอกสีเทา เพราะไม่มีที่ระบายถ่ายเท เนื่องจากเป็นรถปรับอากาศและเป็นรถอย่างดี กรูกระจกทิบแน่นหนาแบบกรูตายปราศจากบานเลื่อน จึงไม่มีทางอันใดที่ควันซึ่งพ่นออกมาตลอดเวลาจะเล็ดลอดออกไปไหนได้เลย เป็นเช่นนี้ตลอดทั้งเจ็ดวัน

เพราะเหตุนี้ในแต่ละวัน ยืงนานวันขึ้น อาการของดิฉันก็ยิ่งแย่ลง...แย่ลง...

มิได้พูดขอร้องกันหลายเที่ยว และย้ำว่าดิฉันไม่สบายแล้วนะคะ ‘ผู้ร้ายควันแดง’ ในรถก็เพียยังยืม ๆ บ้างก็ปลอบปลางว่าไม่เป็นไรหรอกครับ ไม่เป็นไรหรอกน่า แล้วก็พ่นควันแดงต่อไป ทั้งที่ป้ายห้ามสูบบุหรี่ในรถติดหรา เห็นคาสายตาทุกวัน

...มันเริ่มจากการธรรมดาๆ คือแสบตา มาก แสบจมูกมาก ปวดศีรษะ จนกระทั่งต่อมาหน้าตาไหล คลื่นไส้ วิงเวียน ใจ

วันถัดมาเริ่มมีอาการบวมในโพรงจมูก แขนงหน้าอก หายใจหายใจคอบยากเย็น จนต้องหายใจทางปากช่วย วิงเวียน ตาลอย เริ่มพูดกับใครไม่รู้เรื่อง เนื่องจากออกซิเจนเลี้ยงหัวใจเลี้ยงสมองไม่พอ

พอวันที่สี่ ดิฉันก็เริ่มอาเจียน โดยเฉพาะ



อย่างยิ่งในวันที่ห้า ซึ่งต้องย้ายจากโตเกียวไป
เมืองนาโกยาโดยรถคันเดิม แต่จำนวนชั่วโมง
ที่รับควันทพิษอย่างต่อเนื่องนั้นไม่ใช่ ๓ - ๔ ชั่วโมง
เสียแล้ว กลับเพิ่มขึ้นเป็น ๘ - ๑๐ ชั่วโมง
เพราะรถติดมาก เมื่อไป - กลับจึงเท่ากับ ๑๖ -
๒๐ ชั่วโมง ที่นั่งเมาควันทพิษสุดจำเพาะควันทพิษ
เข้าไปทางจมูกปอด หัวใจอย่างต่อเนื่อง

-- ถ้าหากดิฉันมีโอกาสรู้ล่วงหน้าว่า ใน
ที่สุดแล้วควันทพิษหนาแน่นตลอดทั้งเจ็ดวันนั้น ได้
ทำลายเนื้อเยื่อในโพรงจมูกของดิฉันอย่างถาวร
ได้ทำลายระบบทางเดินหายใจของดิฉัน โดย
เฉพาอย่างยิ่งตลอดลมได้อักเสบและตีบตัน
แต่นั้นมา หลอดเลือดในหัวใจและตัวปอดเสีย
สภาพ ดิฉันคงรู้จักหาทาง**ป้องกันตัวเอง**

-- ถ้าหากดิฉันมีโอกาสรู้ล่วงหน้า ดิฉัน
จะไม่ปล่อยให้ตัวเองได้รับเคราะห์กรรมเช่นนั้น
แน่ ๆ คงได้ลุกขึ้นประท้วงตั้งแต่วันแรกอย่างเด็ด
ขาดต่อเหล่าชายชาติตรีไทยที่**สูบบุหรี่ในที่ห้ามสูบ**
บุหรี่ ซึ่งดิฉันเรียกขานผู้ที่ละเมิดสิทธิของผู้ไม่
สูบบุหรี่เหล่านี้ว่า 'ผู้ร้ายควันทพิษ' ในวันที่ดิฉัน
ตระหนักเองแล้วว่า ความไม่เด็ดขาดของดิฉัน
ก็คืออาการยอมจำนนดี ๆ นี่เอง ที่ทำให้ดิฉัน
ต้องอยู่ในลักษณะทนทุกข์ทรมานจากอาการ
เจ็บป่วยในระบบหายใจทั้งหมด และมีผลไปถึง



ปอด - หัวใจโดยตรง

และนับตั้งแต่คราวนั้นครั้งนั้นเป็นต้นมา
ดิฉันจะไม่มีวันและไม่มีทางอดทนเพื่อเอาสุขภาพ
เข้าแลกเป็นเดิมพันกับอะไรอีกทั้งสิ้น

ในบ่ายวันที่เจ็ดในโตเกียว เหล่าผู้ร้ายคว้นแดง
ทั้งหมดก็เลิกสูบบุหรี่ในรถบัสปรับอากาศคัน
นั้น เนื่องจากเมื่อดิฉันก้าวลงมาจากรถในบ่าย
วันนั้น -- ได้เป็นลมพับไปต่อหน้าพวกเขาทั้งหมด
...ตอนนั้นดิฉันเพียงคิดในใจว่า ต้องรอให้ดิฉัน
สิ้นสภาพหมดสภาพ หรือเป็นอย่างที่เห็นอยู่เสีย
ก่อนหรือคะคุณ ๆ ที่รัก เพื่อนร่วมเดินทางที่รัก
จึงจะประจักษ์ว่า เพื่อนร่วมรถคันเดียวกับคุณ
เพื่อนร่วมเดินทางของคุณ เพื่อนร่วมชายคาของ
คุณ เพื่อนร่วมโลกของคุณ เขาไม่สามารถ 'รับ'
คว้นแดงที่คุณจุดและพ่นวาบ -- วาบได้อีกต่อ
ไปแล้ว -- จากอาการหมดสติม่อยกระรอกเห็น
กันคาสายตาชัดเจนครบทุกคนแล้วนั่นเอง ที่
สามารถทำให้ดิฉันได้นั่งอย่างปลอดภัยวันเป็น
ครั้งแรกในรถคันเดิมพร้อมผู้ร้ายกลับใจทั้งหมด

หากพอรุ่งขึ้นวันที่แปด ก็เป็นวันที่ต้องแบก
กระเป๋าชิ้นเครื่องกลับบ้านแล้ว อย่างนี้แหละ
ชีวิตกลับมาจึงรู้ว่าพังโคโรหมด เสียหายไปแล้ว -
หมด



เจ็ดวันในญี่ปุ่นเมื่อเจ็ดปีที่แล้ว ดิฉันได้
 เสี่ยงสุขภาพดี ๆ ให้กับหมอกควันพิษของบุนหรีใน
 รถคันนั้นเอง และมีชีวิตต่อมาอย่างทรมาณมาก
 มาตลอดเกือบ ๕ ปีเต็ม

...ร่วงโรย ทрудโทรม หมองคล้ำ ทนวัน
 ทุกชนิดไม่ได้อีกเลยแม้แต่วันรูป อาเจียนเป็น
 ประกติ เป็นลมเป็นปรกติ หายใจทางปากเป็น
 ประกติ หลอดลมหลอดเลือดตีบ ปอดเหินอะ
 เป็นยาง ต้องลาออกจากงาน ฯลฯ

ดิฉันถือว่า ดิฉันเป็นผู้กำหนดชะตากรรม
 ของตัวเองด้วยส่วนหนึ่ง และเป็นส่วนใหญ่ เพราะ
 ดิฉันเลือกที่จะพูดขอร้องต่อผู้สูบบุหรี่ในรถคัน
 นั้นด้วยความสุภาพ ใจเย็น และไม่ทำอะไรให้เด็ด
 ขาดนี้เอง -- ที่ทำให้ดิฉันต้องได้รับผลจากความ
 ไม่เด็ดขาดของตัวเองทั้งสิ้น คืออาการทั้งหมด
 ดังกล่าว ความทรมาณ จนถึงต้องลาออกจากงาน

ภาพภาพหนึ่งผุดพรางขึ้นมาเต็มจอสายตา
 วันที่ดิฉันขึ้นรถไฟเพื่อผ่านเมืองออกไปสู่พงอ้อ
 กอบัว ผ่านทิวไม้ คุน้ำ บ้านเรือนเรียงบงาย ทั้ง
 หมู่ตึกสูงกร้าวและควนเมืองไว้เบื้องหลัง ไกลห่าง
 ออกไปทุกขณะ เพื่อไปสู่ที่มีอากาศบริสุทธิ์พอ
 สำหรับหายใจ เพราะโรคมะเร็งของดิฉันจำเป็นต้อง
 อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี อย่างน้อยก็เป็น
 ครั้งคราว อาการทรมาณที่เป็นอยู่จะได้ไม่กำเริบ



มาก

คืนนั้นในตึนอน ดิฉันนอนไม่หลับจึงลุกขึ้นนั่งนิ่ง ๆ ในความมืด ผินหน้าดูฟ้า ดาว ดวงจันทร์ คันทา ทักทายต้นไม้ต้นไม้ไปเรื่อย ๆ ข้างขึ้นเดือนหงาย ทุ่งโล่งกระจ่างด้วยแสงจันทร์อาบ...ทาบ เกิดเงาไม้ดังงาม ถอนสายตายาก

ครั้นล้มตัวนอนไปได้สักครู่ อาการหายใจไม่สะดวกอันเนื่องจากโพรงจมูกบวมแน่นและหลอดลมเริ่มตีบก็ออกอาการ โพรงจมูกของดิฉันจะพองส่ออาการก่อนอื่น แล้วลงไปทีหลอดลมหลอดเลือด มันแสนทรมานถ้าลองได้เป็นเองทรมานเอง ดิฉันหัวเสียแล้วตอนนั้นเพราะอาการป่วย

ลุกขึ้นเปิดม่าน ออกเดินสำรวจ จมูกของดิฉันทำหน้าที่ได้แม่นยำเสมอ เนื่องจากมัน 'แพ้' หรือ 'เสีย' เสียแล้วจึงแม่นยำ ถ้ามัน 'ชนะ' มันจะไม่ 'ไว' ขนาดนี้

ดิฉันไม่ได้ถือวิสาสะแถมมานของเขามากได้แต่ยืนพูดเบา ๆ กับคนที่กำลังแอบสูบบุหรี่อยู่ในโง่งมานั้น ว่าเพราะเหตุไรดิฉันจึงเดือดร้อนมาก ดิฉันต้องทรมานอย่างไรบ้าง จนต้องขอให้หยุดสูบเสียเดี๋ยวนี้ 'มิฉะนั้นดิฉันจะตามตำรวจรถไฟมาจัดการให้คุณลงจากรถเดี๋ยวนี้เลยนะคะ'



ระหว่างที่ดิฉันกำลังยืนพูดกับมานอยู่ นั้นก็มีมือจากเตียงบนโผล่ออกมารูดมานของเตียงล่าง...พรี๊ด! เปิดให้เห็นผู้ร้ายควั่นแดง นั่งถุนบุหรีแดงวาบในมือ

ควั่นทั้งหมดซึ่งถูกมานโอบล้อมไว้นั้นทำให้ดิฉันผงะ ยกผ้าเช็ดหน้าขึ้นปิดจมูก แต่ปากกลับพูดด้วยอารมณ์หัวเสียมาก 'อยู่ร่วมกับมนุษย์คนอื่น คุณควรเรียนรู้จักเคารพสิทธิของคนอื่นให้ได้ เคารพกฎของส่วนรวมให้ได้ ไม่อย่างนั้นก็ไปอยู่นอกโลกเสีย'

ท่าทางเขาดูไม่ค่อยกระตือรือร้นนัก เป็นแบบฉบับพี่ไทยที่ทำได้ทุกอย่าง แต่แล้วเขาก็ดับบุหรี โดยขยี้กับฝาปิดถังขยะข้างราวสำหรับวางกระบี่ แล้วโยนลงกับพื้น ไม่สนใจว่าจะดับหมดหรือไม่ พลงรูดมานปิดสนิท ในขณะที่คนเตียงบนส่ายหน้าอย่างอิดระอา

พ.ศ. นั้นคนอย่างนี้มีอยู่เต็มประเทศไทย มักง่ายและเห็นแก่ตนเองมาก ถ้านิ่งดูตาย พวกเขาจะลั่นโลก เป็นภัยต่อโลกต่อมนุษย์ในโลกอันหมายถึงตัวเราด้วย ประสบการณ์ของดิฉันสอนว่า จงพูดกับเขาอย่างสุภาพ แต่แสดงออกอย่างเด็ดขาดชัดเจน ความหัวเสียมีโทษจะทำให้กลายเป็นตียาก แต่บางคนก็น่าอยู่หรอกนะคะ เพียงแต่น้ำเสียงของดิฉันที่มีปรกติเป็นคนพูด