



เมตตาที่ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญ กุศล
ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคม
สิ่งแวดล้อมที่ดี คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี
ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และ
ช่วยเหลือผู้อื่น

เมตตาที่ ๙ รู้เพียรรู้พักให้พอดี

เมตตาเลิศ



เมตตาหลัก

เมตตาที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เมตตาที่ ๖ การออกกำลังกาย กอดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

เมตตาเสริม

เมตตาที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น

เมตตาที่ ๒ การกัวชาหรือบูดชาหรือบูดพิษหรือบูดลม (การบูดระบายพิษทางผิวหนัง)

เมตตาที่ ๓ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์)

เมตตาที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เมตตาที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย



แก่นหลัก

ของการดูแลสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

รหัสมাত্রฐาน
ตามโครงสร้างมาตรฐานข้อมูลด้านสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
11 183 การให้บริการ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

โดย ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

แก่นหลัก

ของการดูแลสุขภาพ

ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม





ISBN 978-616-92167-8-0

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ จำนวนพิมพ์ ๕.๐๐๐ เล่ม

ราคา ๒๕ บาท

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิแพथียัทธิธรรมแห่งประเทศไทย

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร.๐๒-๔๐๑-๙๔๐๑

เผยแพร่สู่สาธารณชนโดย

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ และเครือข่ายกิจกรรมแพथียัทธิธรรม

สวนป่านาบุญ ๑ ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๙๑๒๐

โทร.๐๔๒-๓๔๗-๓๘๙๘ , ๐๙๔-๘๙๖-๔๘๑๑ , ๐๖๑-๙๗๕-๔๕๔๔

สวนป่านาบุญ ๒ ๑๔๐/๑ หมู่ ๘ บ้านพริก อ.ชะอวด อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ๘๐๑๘๐

โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑

สวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรี่การ์เด็น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

12120 โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

สวนป่านาบุญ ๔ ๕๕,๕๗-๖๐ หมู่ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ต.อุ่มเหมา อ.ธาตุพนม จ.นครพนม

๔๘๑๑๐ โทร.๐๘๗-๕๓๖-๓๔๕๕

สวนป่านาบุญ ๕ ๔๒/๔ หมู่ ๕ ต.ตาขัน อ.บ้านค่าย จ.ระยอง ๒๑๑๒๐

โทร.๐๘๑-๔๔๒-๐๔๗๔ , ๐๘๙-๔๐๑-๙๐๔๗

สวนป่านาบุญ ๖ ไกลน์กรู๊ป ID ชมรมสุขภาพหมอเขียว USA โทร.๘๑๘-๒๘๔-๒๓๕๒ (แดง),

๙๗๒-๓๖๕-๖๐๘๓ (ตัว), ๓๕๒-๒๔๑-๖๑๖๖ (ปลื้ม)

สวนป่านาบุญ ๗ ๕๐/๑ หัวนาซอย ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ ๗๗๑๑๐ โทร.

๐๘๓-๙๙๓-๓๙๙๒

สวนป่านาบุญ ๘ ๔/๑ ม.๕ บ้านป่าไผ่ (อวาสถานฮอมบุญอโศก) อ.เด่นชัย จ.แพร่ ๕๔๑๑๐

โทร.๐๘๙-๗๕๗-๓๔๐๗

สวนป่านาบุญ ๙ ๑๓๑ ม.๘ ต.สระกระโจม อ.ดอนเจดีย์ จ.สุพรรณบุรี ๗๒๒๕๐

โทร. ๐๖๔-๙๓๘-๓๐๐๕-๗

ช่องทางข่าวสาร www.morkeaw.net

เฟสบุ๊ค หมอเขียวแฟนคลับ เฟสบุ๊ค กิจกรรมหมอเขียวแพथียัทธิธรรม

และเฟสบุ๊คอบรมค่ายสุขภาพแพथียัทธิธรรม

คำนำ

การจะดูแลสุขภาพให้ได้มีประสิทธิภาพสูงสุดตามหลักการแพทย์วิถีธรรม มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ว่า สิ่งใดมีผลต่อสุขภาพมากน้อยแค่ไหน ผู้ดูแลสุขภาพจะได้พากเพียรปฏิบัติในสิ่งที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดให้เป็นเลิศ สิ่งที่มีประสิทธิภาพรองลงมาให้เป็นหลัก และสิ่งที่มีประสิทธิภาพรองลงมาอีกให้เป็นเสริม และควรเรียนรู้ตัวชี้วัดว่า สิ่งใดควรใช้หรือไม่ควรใช้ ณ สภาพปัจจุบันนั้นๆ ของผู้นั้น รวมทั้งเรียนรู้การวินิจฉัยภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล ซึ่งเป็นต้นเหตุสำคัญของความเจ็บป่วย และวิธีปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่ายอยู่ใกล้ตัว และสามารถทำเอาเองได้

หนังสือเล่มนี้จะได้นำเสนอรายละเอียดดังกล่าว เพื่อเป็นข้อมูลในการประยุกต์ใช้เพื่อประสิทธิภาพสูงสุดในการดูแลสุขภาพต่อไป

จริงใจไมตรี มีอภัย ใจไร้ทุกข์

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)



สารบัญ

๗ แก่นหลักของการดูแลสุขภาพ
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

๑๕ รหัสมาตรฐาน ตามโครงสร้างมาตรฐานข้อมูล
ด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

รหัสมาตรฐาน ตามโครงสร้างมาตรฐานข้อมูลด้านสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข
11 183 การให้บริการ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

๑๗ การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรม



แพทย์วิถีธรรม
ลดโรค ลดยา
ลดค่าใช้จ่าย
ลดทุกข์



การจัดอบรม

ค่ายสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรม

และค่ายพระไตรปิฎกทั่วประเทศ

ของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม

ในวันแรกๆ ให้เน้นไปที่ยาเม็ดที่ ๘,๙ เป็นเม็ดเลิศ
โดยใช้บทบทวนธรรมเพื่อสร้างจิตวิญญาณให้ผาสุกที่สุด
ในโลก

เพื่อให้ผู้เข้าค่ายได้รับยาเม็ดเลิศคือ ธรรมะ เป็นยา
ที่มีฤทธิ์เร็วและแรงที่สุดในการรักษาโรคทุกโรค

ให้ข้อมูลและพาปฏิบัติ ยาเม็ดที่ ๗ (อาหาร) และ ๖
(กายบริหาร) เป็นเม็ดหลัก

ส่วนเม็ดอื่นๆ เป็นเม็ดเสริม ทயอยสอนไปเรื่อยๆ
ในวันถัดๆ ไป

ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

๑๔ ธันวาคม ๒๕๖๒

ณ ดอยรายปลายฟ้า

เชียงราย





เมตตาที่ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล
ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้าง
สังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี
ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และ
ช่วยเหลือผู้อื่น

เมตตาที่ ๙ รู้เพียรรู้พักให้พอดี

เมตตาเลิศ



เมตตาหลัก

เมตตาที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เมตตาที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง

เมตตาเสริม

เมตตาที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น

เมตตาที่ ๒ การกัวชาหรือขูดชาหรือขูดพิษหรือขูดลม (การขูดระบายพิษทางผิวหนัง)

เมตตาที่ ๓ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีที่ออกซ์)

เมตตาที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เมตตาที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ แช่ ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

๖ แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม



แก่นหลัก ของการดูแลสุขภาพ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

คือ สานพลังกับภูมิมาตรดี
ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน
และช่วยเหลือผู้อื่น

เทคนิค ๙ ข้อ (ยา ๙ เม็ด)

เม็ดที่ ๘, ๙ (เม็ดเล็ก)

เม็ดที่ ๗, ๖ (เม็ดหลัก)

เม็ดที่ ๑-๕ (เม็ดเสริม)

รหัสมาตรฐาน
ตามโครงสร้างมาตรฐานข้อมูลด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข
11 183 การให้บริการ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม



ดร. ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ๗

เม็ดย่อย

(แต่ละชีวิตควรพากเพียรทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นการดูแลสุขภาพด้านนามธรรมมีฤทธิ์เลิศยอดเยี่ยมที่สุดกว่าทุกวิธีในโลก ซึ่งด้านนามธรรมของพุทธะนั้น มีฤทธิ์ประมาณ ๗๐% + เกิน ๑๐๐% ส่วนด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุมีฤทธิ์ประมาณ ๓๐%)

เม็ดย่อยที่ ๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหายดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น

เม็ดย่อยที่ ๙ คือรู้เพียรรู้พักให้พอดี

เม็ดย่อยหลัก

(แต่ละชีวิตควรทำเป็นหลัก ทำเป็นประจำ ให้สม่ำเสมอจนเป็นปกติของชีวิต เพราะเป็นการดูแลสุขภาพที่มีฤทธิ์สูงที่สุดด้านรูปธรรมหรือด้านวัตถุ ซึ่งต้องทำเป็นหลักควบคู่กับด้านนามธรรม)

เม็ดย่อยที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เม็ดย่อยที่ ๖ การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง



เม็ดเสริม

(ใช้เสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็น เมื่อเกิดโรคหรืออาการไม่สบาย โดยเลือกใช้เฉพาะวิธีที่ใช้แล้ว สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุกต่อผู้นั้น ณ เวลานั้น ซึ่งก่อนหน้านี้ อาจเคยใช้แล้วถูกกันหรือไม่ถูกกันก็ได้ แต่ ณ ปัจจุบันใช้แล้วถูกกัน โดยใช้ในปริมาณที่พอดีสบาย ไม่ใช้มากเกินไปหรือน้อยไป



ถ้าใช้วิธีการใดแล้วรู้สึกเท่ากับไม่ใช้ หรือแย่กว่าไม่ใช้ ควรหยุดใช้วิธีนั้น เพราะเป็นอาการแสดงที่บ่งบอกว่า วิธีนั้นไม่สมดุล ไม่ถูกกันกับผู้นั้น ณ เวลานั้น

ซึ่งก่อนหน้านี้ที่ผ่านมาอาจเคยถูกกันหรือไม่ถูกกันก็ได้ แต่ ณ ปัจจุบันนั้น ไม่ถูกกัน ต้องพร้อมปรับพร้อมเปลี่ยนไปสู่สภาพที่รู้สึกสบาย)

เม็ดที่ ๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น

เม็ดที่ ๒ การกัวซาหรือดูดซาหรือดูดพิษหรือดูดลม (การดูดระบายพิษทางผิวหนัง)

เม็ดที่ ๓ การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกกัน (ดีที่ออกซ์)

เม็ดที่ ๔ การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

เม็ดที่ ๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย



การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรมหรือการดูแลสุขภาพแผนใดๆ จะมีฤทธิ์มาก ถ้าสานพลังกับหมूमิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน(บุญ) ช่วยเหลือผู้อื่น(กุศล) รับประทานอาหาร กายบริหารให้สมดุล

จะทำให้ยาเม็ดอื่นๆ หรือวิธีการอื่นๆ ที่ใช้แล้วถูกกัน แม้ใช้เพียงนิดเดียว หรือวิธีเดียวหรือไม่ก็วิธี (ใช้น้อยวิธี) ก็มีฤทธิ์มากขึ้นและมีความยั่งยืน

แต่ถ้าไม่สานพลังกับหมूमิตรดี ไม่ลดกิเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน ไม่ช่วยเหลือผู้อื่น ไม่รับประทานอาหาร ไม่กายบริหารให้สมดุล จะทำให้ไม่ว่าจะใช้อยาเม็ดไหนๆ หรือวิธีการใดๆ แผนใดๆ จะไม่มีฤทธิ์คือไม่ได้ผล หรือมีฤทธิ์น้อย หรือได้ผลชั่วคราว จากนั้นก็จะได้ผลน้อยลง จะเสื่อมฤทธิ์ไปเรื่อยๆ จนไม่ได้ผล หรือมีโรคหรืออาการแทรกซ้อนในที่สุด



วัตถุมิฤทธิ์ประมาณ ๓๐%

ส่วนใจมีฤทธิ์ประมาณ ๗๐% + เกิน ๑๐๐% (ยาเม็ดที่ ๘-๙)

ใจที่ไร้ทุกข์ไร้กังวลไร้เบียดเบียน และใจที่ตื่นาม จึงเป็นสิ่งที่มฤทธิ์มากที่สุดที่ทำให้หายหรือทุเลาจากโรค

● ใจที่เป็นทุกข์กังวลเบียดเบียนเป็นกิเลส ทำให้เสียพลังไปกลัว กังวล ระแวง หวั่นไหว อยากรได้ตามที่อยาก กลัวจะไม่ได้ตามที่อยาก อยากรให้หายตามที่อยาก กลัวจะไม่หายตามที่อยาก ทำให้ทุกข์ใจ ทำให้ไม่หายโรค หรือโรคทุเลาได้น้อย

● ทุกอย่างไม่เที่ยง ณ เวลานั้น

● วิธีใดถูกกัน คือ ใช้แล้วสบาย ก็ควรใช้ในปริมาณที่สบาย ไม่มากไป ไม่น้อยไป จะเป็นแผนแพทย์วิถีธรรมหรือแผนอื่นก็ได้ ถ้าถูกกัน คือใช้แล้วสบายก็ควรใช้วิธีนั้น ณ เวลานั้น



● ถ้าใช้วิธีใดแล้วไม่สบายก็ควรหยุด ควรพร้อมปรับเปลี่ยนหาวิธีที่สบาย (อุปัฏฐากสูตร อนุยาสสูตร จูฬกัมมวิกังคสูตร กกจูฬสูตร อาพาธสูตร คิลานสูตร)

● คนลตทิกเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน (เข้าถึงธรรม) จะทำให้วิธีการต่างๆ ที่ถูกกัน มีฤทธิ์มากขึ้น

● ส่วนคนไม่ลตทิกเลส เครื่องกังวล เครื่องเบียดเบียน (ไม่ได้เข้าถึงธรรม) จะลดฤทธิ์ของวิธีต่างๆ และพลิกกลับเป็นโทษในที่สุด ก็จะไม่ศรัทธา ถือสา เพ่งโทษ

● อย่าไปเสียเวลากับคนที่ไม่ศรัทธา เพราะคนไม่ศรัทธาจะหาเรื่องค้านแย้งได้ทุกอย่าง

● แพทย์วิถิธรรมจึง ไม่กดดัน ไม่บังคับ ไม่หวานล่อม ไม่นำมน้าว

● แพทย์วิถิธรรม จะให้ปัญญาว่า

อะไรเป็นประโยชน์ อะไรเป็นโทษ แล้วให้แต่ละชีวิตเลือกเอาตามวิจารณ์ญาณของตน ให้เป็นไปตามธรรม คือ ศรัทธา ปัญญา และวิบากดีร้ายของแต่ละชีวิต

● ตรงตามที่พระพุทธเจ้า ตรัสว่า

ธรรมทั้งหลายมีฉันท์เป็นมูล

เราเป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น ส่วนการเดินทางเป็นเรื่องของท่าน

● ตรงตามที่ พ่อครูสมณะโพธิรักษ์ กล่าวว่า

ดอกไม้จะบานก็ให้เขาบานของเขาเอง





● ตรงตามที่ ผู้เขียนกล่าวว่า ทำความผาสุกที่ตน ช่วยคนที่ศรัทธา จึงจะถูกต้องตามธรรม

● เอาตามความสมัครใจของแต่ละชีวิต เพราะ

๑) แต่ละคนมีวิบากเข้าแทรกได้ตลอดเวลา ให้แต่ละคนตัดสินใจชีวิตของแต่ละชีวิตด้วยตัวของเขาเอง

อย่าไปแบกรับชีวิตคนอื่น หากเขาไม่ได้รับสิ่งที่หวังไว้ เขาจะโทษเราได้

๒) คนไม่เต็มใจ ไม่ศรัทธา จะหาเรื่องแย้งได้ทุกเรื่อง อย่างไรก็ตาม เวลาวิบากเข้า แม้ดกก็เลส แม้ทำความดี จะใช้วิธีการใดๆ ก็ไม่ดีขึ้นก็มี จนกว่าวิบากชุดนั้นจะเบาบางลง ร่างกายจึงจะดีขึ้นได้ ต้องอดทน รอคอยให้อภัย ทำดีเรื่อยไป ใจเย็นข้ามชาติ

เนื้อหาดังกล่าวสอดคล้องตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า





คนไข้มี ๓ กลุ่ม

๑) รักษาที่ไม่หาย ไม่รักษาที่ไม่หาย

กลุ่มนี้เป็นกลุ่มมีเวรมีกรรมออกฤทธิ์แรงมาก
ไปหาหมอไหน รักษาหรือไม่รักษาแบบไหนก็ไม่หาย
จึงไม่มีการแพทย์แผนใดที่จะทำให้คนไข้หายหมดทุกคน

๒) รักษาที่หาย ไม่รักษาที่หาย

กลุ่มนี้เป็นกลุ่มหมดเวรหมดกรรม
ไม่ว่าจะไม่ไปหาหมอไหน ไม่รักษาแบบไหน หรือไป
เจอหมอไหน รักษาแบบไหน ก็หาย

เพราะหมดเวรหมดกรรม วิชาหมดแล้ว

๓) รักษาจึงหาย ไม่รักษาไม่หาย

กลุ่มนี้ไปหาหมอหรือรักษาด้วยวิธีที่ถูกกัน จึงหาย
ไม่ไปหาหมอหรือไม่รักษาด้วยวิธีที่ถูกกันก็ไม่หาย (พระไตรปิฎก
เล่มที่ ๒๐ คิลานสูตร ข้อที่ ๔๖๑)



DATE: 30.09.2022

1984-1985
 1986-1987
 1988-1989
 1990-1991
 1992-1993
 1994-1995
 1996-1997
 1998-1999
 2000-2001
 2002-2003
 2004-2005
 2006-2007
 2008-2009
 2010-2011
 2012-2013
 2014-2015
 2016-2017
 2018-2019
 2020-2021
 2022-2023
 2024-2025
 2026-2027
 2028-2029
 2030-2031
 2032-2033
 2034-2035
 2036-2037
 2038-2039
 2040-2041
 2042-2043
 2044-2045
 2046-2047
 2048-2049
 2050-2051
 2052-2053
 2054-2055
 2056-2057
 2058-2059
 2060-2061
 2062-2063
 2064-2065
 2066-2067
 2068-2069
 2070-2071
 2072-2073
 2074-2075
 2076-2077
 2078-2079
 2080-2081
 2082-2083
 2084-2085
 2086-2087
 2088-2089
 2090-2091
 2092-2093
 2094-2095
 2096-2097
 2098-2099
 2100-2101
 2102-2103
 2104-2105
 2106-2107
 2108-2109
 2110-2111
 2112-2113
 2114-2115
 2116-2117
 2118-2119
 2120-2121
 2122-2123
 2124-2125
 2126-2127
 2128-2129
 2130-2131
 2132-2133
 2134-2135
 2136-2137
 2138-2139
 2140-2141
 2142-2143
 2144-2145
 2146-2147
 2148-2149
 2150-2151
 2152-2153
 2154-2155
 2156-2157
 2158-2159
 2160-2161
 2162-2163
 2164-2165
 2166-2167
 2168-2169
 2170-2171
 2172-2173
 2174-2175
 2176-2177
 2178-2179
 2180-2181
 2182-2183
 2184-2185
 2186-2187
 2188-2189
 2190-2191
 2192-2193
 2194-2195
 2196-2197
 2198-2199
 2200-2201
 2202-2203
 2204-2205
 2206-2207
 2208-2209
 2210-2211
 2212-2213
 2214-2215
 2216-2217
 2218-2219
 2220-2221
 2222-2223
 2224-2225
 2226-2227
 2228-2229
 2230-2231
 2232-2233
 2234-2235
 2236-2237
 2238-2239
 2240-2241
 2242-2243
 2244-2245
 2246-2247
 2248-2249
 2250-2251
 2252-2253
 2254-2255
 2256-2257
 2258-2259
 2260-2261
 2262-2263
 2264-2265
 2266-2267
 2268-2269
 2270-2271
 2272-2273
 2274-2275
 2276-2277
 2278-2279
 2280-2281
 2282-2283
 2284-2285
 2286-2287
 2288-2289
 2290-2291
 2292-2293
 2294-2295
 2296-2297
 2298-2299
 2300-2301
 2302-2303
 2304-2305
 2306-2307
 2308-2309
 2310-2311
 2312-2313
 2314-2315
 2316-2317
 2318-2319
 2320-2321
 2322-2323
 2324-2325
 2326-2327
 2328-2329
 2330-2331
 2332-2333
 2334-2335
 2336-2337
 2338-2339
 2340-2341
 2342-2343
 2344-2345
 2346-2347
 2348-2349
 2350-2351
 2352-2353
 2354-2355
 2356-2357
 2358-2359
 2360-2361
 2362-2363
 2364-2365
 2366-2367
 2368-2369
 2370-2371
 2372-2373
 2374-2375
 2376-2377
 2378-2379
 2380-2381
 2382-2383
 2384-2385
 2386-2387
 2388-2389
 2390-2391
 2392-2393
 2394-2395
 2396-2397
 2398-2399
 2400-2401
 2402-2403
 2404-2405
 2406-2407
 2408-2409
 2410-2411
 2412-2413
 2414-2415
 2416-2417
 2418-2419
 2420-2421
 2422-2423
 2424-2425
 2426-2427
 2428-2429
 2430-2431
 2432-2433
 2434-2435
 2436-2437
 2438-2439
 2440-2441
 2442-2443
 2444-2445
 2446-2447
 2448-2449
 2450-2451
 2452-2453
 2454-2455
 2456-2457
 2458-2459
 2460-2461
 2462-2463
 2464-2465
 2466-2467
 2468-2469
 2470-2471
 2472-2473
 2474-2475
 2476-2477
 2478-2479
 2480-2481
 2482-2483
 2484-2485
 2486-2487
 2488-2489
 2490-2491
 2492-2493
 2494-2495
 2496-2497
 2498-2499
 2500-2501
 2502-2503
 2504-2505
 2506-2507
 2508-2509
 2510-2511
 2512-2513
 2514-2515
 2516-2517
 2518-2519
 2520-2521
 2522-2523
 2524-2525
 2526-2527
 2528-2529
 2530-2531
 2532-2533
 2534-2535
 2536-2537
 2538-2539
 2540-2541
 2542-2543
 2544-2545
 2546-2547
 2548-2549
 2550-2551
 2552-2553
 2554-2555
 2556-2557
 2558-2559
 2560-2561
 2562-2563
 2564-2565
 2566-2567
 256

2.9 CH₂CH₂

ส่วนราชการ : กรุงเทพมหานคร, สำนักการโยธา, กองการช่าง, โทร. ๐-๒๒๖๖-๖๖๖๖

15. 2007年12月12日

วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๑

เรื่อง นพ. ชัยวัฒน์ / ข้าราชการบำนาญ - ผู้ถูกร้องขอ : พ. ศ. ๒๕๓๖/๑๐/๒๗๘๔

Figure 1. Schematic diagram of the experimental setup.

2007年12月15日
 2007年12月15日
 2007年12月15日

[illegible][illegible][illegible]

5577-... 200
 100 200
 100 200

1. $\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$

191

1977/1978

အထူးအကျဉ်းချုပ်အားလုံးကို အောက်ဖော်ပြပါအတိုင်း ဖော်ပြထားပါသည်။

34-20000
[unclear]
[unclear]

[illegible]

10/10/1944

~~Handwritten notes:~~

Handwritten notes:
Handwritten notes:
Handwritten notes.

นางสาวสุภาวดี นามะกุล
นางสาวสุภาวดี นามะกุล
นางสาวสุภาวดี นามะกุล

เรื่อง รักษามาตรฐาน ตามโครงสร้างมาตรฐานข้อมูลด้านสุขภาพ
กระทรวงสาธารณสุข

เรียน อธิบดีกรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
ที่มา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กองยุทธศาสตร์และ
แผนงาน

วันที่ 24 ตุลาคม 2562

หมายเหตุ

ตรงกับยา 9 เม็ด (เทคนิค 9 ข้อ) ของแพทย์วิถีธรรม

	หมายเหตุ
รหัสประเภทบุคลากร 085 = บุคลากรแพทย์แผนไทย แพทย์พื้น บ้าน แพทย์แผนจีน แพทย์ทางเลือก (ที่มีวุฒิการศึกษาหรือผ่านการ อบรมตามเกณฑ์ แต่ที่ไม่มีใบประกอบ วิชาชีพ)	แพทย์วิถีธรรม
รหัสกิจกรรมในชุมชน 2D 040 รณรงค์การแนะนำการใช้ สมุนไพรควบคุมป้องกันโรค 2D 041 รณรงค์การแนะนำการใช้ สมุนไพรในโรงเรียน 2F 302 มั่งสิริวัติ 2F 304 อาหารปรับสมดุลฤทธิ์ร้อน- เย็น/อาหารสุขภาพ/เกอร์สันบำบัด 2F 310 การให้ความรู้เรื่อง การนำ หลักธรรมศาสนามาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน 2F 311 การให้ความรู้เรื่อง การปรับ สมดุลร่างกาย/คุณภาพบำบัด	ยาเม็ดที่ 1,4,5 ยาเม็ดที่ 1,4,5 ยาเม็ดที่ 7 ยาเม็ดที่ 7 ยาเม็ดที่ 8,9 ยาเม็ดที่ 1-7

	หมายเหตุ
2F 312 การให้ความรู้เรื่อง กายและจิต/ออกกำลังกาย	ยาเม็ดที่ 8,9,6
2F 313 การให้ความรู้เรื่อง สวมนต์บำบัดและ/หรือสมาธิบำบัด	ยาเม็ดที่ 8,9
2F 314 การให้ความรู้เรื่อง สมุนไพรในการดูแลสุขภาพ	ยาเม็ดที่ 1,4,5
การให้บริการสุขภาพระดับบุคคลในชุมชน	
11 04 การให้บริการ อบสมุนไพรเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่บ้าน	ยาเม็ดที่ 5
11 100 การให้บริการ กดจุดบำบัด (Acupressure)	ยาเม็ดที่ 6
11 113 การให้บริการ อาหารปรับสมดุลฤทธิ์ร้อน-เย็น	ยาเม็ดที่ 7
11 182 การให้บริการ กัวซา (Guasa)	ยาเม็ดที่ 2
11 183 การให้บริการ การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม	แพทย์วิถีธรรม



การปรับสมดุล ร้อนเย็นกายใจ ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

รวบรวมเรียบเรียงโดย
ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม
กองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
นักวิชาการอิสระ
ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
วิชาชีพการบตี (อธิการบดี) สถาบันวิชชาธรรม



เอกสารประกอบการอบรมหลักสูตรการแพทย์
ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
บรรณาธิการ : นายแพทย์เทวัญ ธานีรัตน์
ผู้อำนวยการกองการแพทย์ทางเลือก

โดยกองการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข
และมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

แพทย์วิถีธรรม ยา ๑๙ เม็ด

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒. กัวชาหรือบูดชาหรือบูดพิษหรือบูดลม
๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรที่ถูกต้อง
คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย
๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพร
๖. การออกกำลังกาย ทดจุดลมปราณ โยคะ
กายบริหารที่ถูกต้อง
๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘. ใช้ธรรมะ ทำให้ใจสบาย พ่อนคลายความเครียด
๙. รู้เพียรรู้พักให้พอดี

ศูนย์บาทรักษาทุกโรค
www.morkeaw.com



ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม พบว่า

ภาวะร้อนเย็นไม่สมดุล

ทำให้เกิดโรคทุกโรค

เช่น มะเร็ง หัวใจ

เบาหวาน ความดัน ไชมัน

รวมทั้งโรคติดเชื้อ

และไม่ติดเชื้อต่างๆ

การปรับสมดุลร้อนเย็น

จะส่งเสริมให้

สุขภาพแข็งแรงขึ้น

ช่วยลดโรคทุกโรค

จากการวิจัยเรื่อง

“ความเจ็บป่วยกับการดูแล
สุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง

ตามหลักแพทย์ทางเลือก

วิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้

สุขภาพพึ่งตนตามแนว

เศรษฐกิจพอเพียง

สวนป่านาบุญ อ.ดอนตาล

จ.มุกดาหาร”

มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

พบว่า

ภายใน ๗ วัน ๗๐-๙๐ %

ของผู้ที่ใช้

การปรับสมดุลร้อนเย็น

ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม

มีสุขภาพดีขึ้น

โรคลดลง



๘๐ % ของคนยุคนี้มักจะมีภาวะร้อนเกิน

สาเหตุส่วนใหญ่มาจากความเครียด อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ การสัมผัสเครื่องยนต์ เครื่องไฟฟ้า เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ โลกร้อนขึ้นและมลพิษต่างๆ เป็นต้น

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (อ่อนเพลีย หนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบาย เบากายมีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอแห้ง กระจายน้ำ ตื่นน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มีน ชา แผลพุพอง ผื่นคัน ปัสสาวะเข้มข้นปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว

กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น ลดหรือดลสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากายมีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากายมีกำลัง

๕ % ของคนยุคนี้จะมีภาวะเย็นเกิน

ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะร้อนเกิน

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหาร หรือสมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (หนักตัว อ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหาร หรือสมุนไพร หรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบาย เบากายมีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากายมีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอชุ่ม ไม่กระจายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เทียว ชืด เย็น ตึง แข็ง มีน ชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน งดหรือลดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเท่าที่รู้สึกสุขสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง

๑๕ % ของคนยุคนี้ จะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (หนักตัว อ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียว ก็รู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลัง (หนักตัว อ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน แล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง

อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกเมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นอย่างอื่นได้) ใช้สูง (เป็นเด่นของร้อน) แต่หนาวสั่น (เป็นเด่นของเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับท้องเสีย (เป็นเด่นของเย็น) ตัวร้อน (เป็นเด่นของร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเด่นของเย็น) เป็นต้น

กรณีปั่นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับเป็นอาการเย็น (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง หรือไม่สบาย แต่เบากาย มีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สบายหนักตัว อ่อนเพลีย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

การปรับสมดุล ๙ ข้อ(ยา ๙ เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีธรรม ดังนี้

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคอลโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ

วิธีทำ ใช้ สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านางเขียว ๕-๒๐ ใบ ใบเตย ๑-๓ ใบ บัวบก ครึ่ง-๑ กำมือ หญ้าปากกิ้ง ๓-๕ ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-๑ กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-๑ กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-๑ กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-๑ คีบ และว่านกาบหอย ๓-๕ ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันก็ได้



ย่านาง



อ่อมแซบ หรือเบญจรงค์



สเลดปังพอนตัวเมีย



ว่านกาบหอย หรืออั้งเต็ก



หญ้าปักกิ่ง



หญ้าม้า



น้้านมราชสีห์



วอเตอร์เครส

ในแต่ละวัน(หมุนเวียนชนิดของสมุนไพรไปเรื่อยๆจะยิ่งดี)โลกให้ละเอียด หรือ ขยี้ หรือปั่น ผสมกับน้ำเปล่า ๑-๓ แก้ว(บางครั้งอาจผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาล น้ำมะนาว น้ำมะขาม ในรสไม่จัดเกินไป เพื่อให้ดื่มได้ง่ายในบางคน) กรองผ่าน กระชอน เอน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-๑ แก้ว วันละ ๑-๓ ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำตอนารู้สึกกระหายน้ำ ปริมาณ การดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากหรือน้อยกว่านี้ได้ ตามความต้องการ ของร่างกาย ณ เวลานั้นๆ โดยดูความพอดีได้จากความรู้สึกที่กลืนง่าย ไม่ฝืดไม่ฝืน ไม่พะอืดพะอมและความรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง



หมอนน้อยหรือกรุงเขมา



หญ้าปราบใบมน

กรณีที่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดแล้วรู้สึกไม่สบาย แสดงว่าอาจมีภาวะ ร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันให้กดน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้มให้เดือดก่อนดื่ม หรืออาจนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น น้ำต้มขมิ้น/ขิง/ข่า/ตะไคร้/กระเพรา/โหระพา/กระเทียม/กระชาย/มะตูม เป็นต้น ถ้าดื่มแล้วรู้สึกสบาย อาจตัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นออก แล้วดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็ได้ ถ้าสัมผัสหรือดื่มแล้วรู้สึกสบาย (แสดงว่ามีภาวะเย็นเกิน) ปริมาณสมุนไพรฤทธิ์ร้อนที่เหมาะสมเฉลี่ยประมาณ ๑-๓ ข้อนิ้วมือ อาจ ปรับปริมาณมากหรือน้อยกว่านี้ได้ตามความรู้สึกสบายของแต่ละคน



คุณลักษณะของสมุนไพร ผลไม้ ผัก หรืออาหารที่มีฤทธิ์ร้อนและฤทธิ์เย็น

ลักษณะที่เป็นฤทธิ์ร้อน

หมายถึง สมุนไพร ผลไม้ ผัก หรืออาหาร เมื่อกินเข้าไป แล้ว ตัมน้ำตามจะรู้สึกสดชื่นขึ้น และเพิ่มอาการไม่สบายจากการกระทบอากาศร้อน ลดอาการไม่สบายจากการกระทบอากาศเย็น

ลักษณะที่เป็นฤทธิ์เย็น

หมายถึง สมุนไพร ผลไม้ ผัก หรืออาหาร เมื่อกินเข้าไป แล้ว ตัมน้ำตามจะรู้สึกรสร้อนของน้ำจืดกว่าปกติ และเพิ่มอาการไม่สบายจากการกระทบอากาศเย็น ลดอาการไม่สบายจากการกระทบอากาศร้อน

หญ้าปราบใบแหลม





ว่านมหากาฬ



ชะมวง



จิ้งจอก



เห็ดฟาง



มะเขือเทศ



ผักกาดขาว



แตงกวาสีญี่ปุ่น



หัวผักกาด หรือหัวไชเท้า



หน่อไม้ฝรั่ง



ดอกขจร หรือดอกสลิด



ผักหวานบ้าน



มะระหวาน



ผักกาดเขียว

บล็อคโคลี่





หยวกกล้วย



ผักเหลียง



ผักกูด



สลัดคอส



มะเขือขาว

ผักปลั่ง



ดอกอัญชันขาว หรือม่วง





ควิน

ผักสลัด หรือผักกาดหอม



ใบมะม่วงหิมพานต์

ถั่วลันเตา





มังกรหยก หรือผักบุ้งไต้หวัน



ผักบุ้งจีน



ใบบัวบก



ตำลึง



ผักบุ้งหนองน้ำ



ผักห้ว แตงไทย พักเขียว
มะละกอห่าม หัวปลี น้ำเต้า



เห็ดแชมปิยอง หรือเห็ดกระดุม



ดอกโสน



ดอกแค



บวบหอม



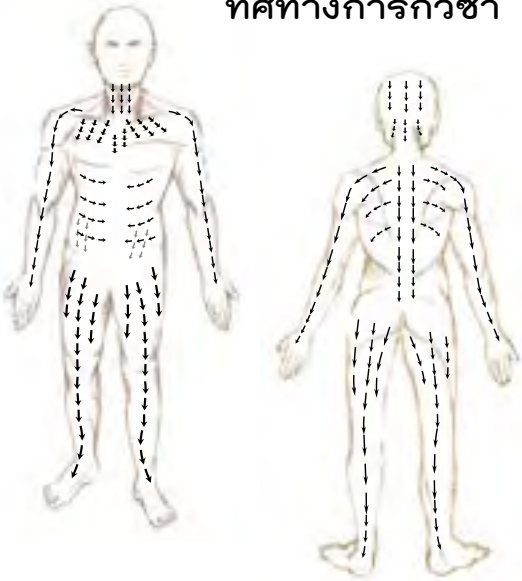
กะหล่ำดอก



ใบมะยม



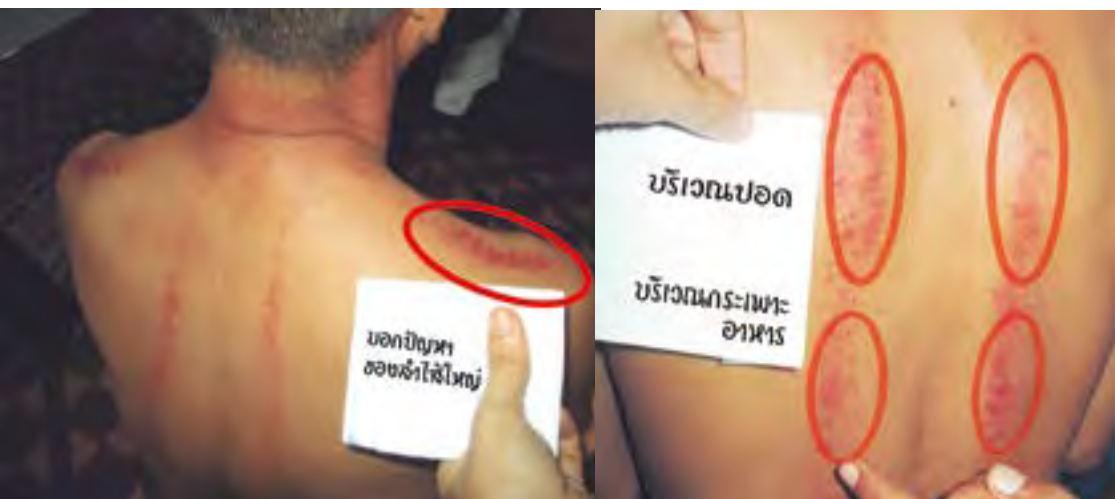
ทิศทางการกัวซา



๒. กัวซาหรือดูดชาหรือดูดพิษหรือดูดลม ระบายพิษ

วิธีกัวซา กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ใช้น้ำมันกัวซาฤทธิ์เย็น น้ำมันเขียว ขี้ผึ้งย่านาง ขี้ผึ้งแก้หวัด น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า ใช้อย่างใดอย่างหนึ่ง ทาบนผิวหนังก่อนดูดชา ในบริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือบริเวณที่ใช้งานมาก หรือบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี เช่น บริเวณหลัง แขน ขา เป็นต้น จุดที่ห้ามดูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ดูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนิ่ม เช่น นัยน์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น

ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ก็ทำด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนก่อนดูดชา เช่น น้ำมันกัวซา ฤทธิ์ร้อน ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งไพล ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ ขี้ผึ้งน้ำมันงา น้ำมันโกฐ เป็นต้น



ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันทาาก่อนดูดชา (การดูดชาแม้ไม่มีสมุนไพรใดๆทา ก็สามารถดูดชาได้เลย โดยที่ไม่ต้องทาอะไร ก็ช่วยถอนพิษได้) ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ข้อน ชาม เหยียน ไม้หรือวัสดุขอบเรียบต่างๆ ขูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรงๆ หรือจะขูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ ลงน้ำหนักแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ขูดจุดละประมาณ ๑๐-๕๐ ครั้ง อาจขูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ เท่าที่รู้สึกสบาย หรือขูดให้ผิวมีสีแดง จนกว่าจะไม่แดงไปกว่านั้น (อาจมีสีแดงหรือไม่มีสีแดงขึ้นมาที่ผิวหนังก็ได้ จุดที่ผลดีต่อสุขภาพคือ จุดที่รู้สึกสบาย ถ้ามีสีแดงขึ้นมามากส่วนใหญ่อยุบลงไปภายใน ๗ วัน)

ชุดวันละกี่ครั้งก็ได้เท่าที่รู้สึกสบาย หรือก็วันชุดครั้งหนึ่งก็ได้ หรือชุดเมื่อรู้สึกไม่สบาย หลังทำกัวซา ควรเกิน ๔-๘ ชั่วโมงขึ้นไป จึงสามารถอาบน้ำได้ ถ้าจำเป็นที่จะต้องอาบน้ำทันทีหลังกัวซา ก็ควรอาบน้ำอุ่นหรือเช็ดตัวด้วยน้ำอุ่น หรือถ้าจำเป็นที่จะต้องรับอาบน้ำ อาบน้ำธรรมดา หลังกัวซา อย่างน้อย ๓๐ นาที เพื่อให้เลือดที่เคลื่อนมาบริเวณผิวหนัง มีเวลาระบายพิษออกไปได้มาก ถ้าเรารับอาบน้ำเย็นเร็วเกินไป เส้นเลือดจะหดตัวบีบเลือดที่ยังระบายพิษได้ไม่มาก กลับคืนไปสู่เซลล์เนื้อเยื่อและอวัยวะภายในของเรา ทำให้ระบายพิษได้น้อย

๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง

เป็นการปรับสมดุลด้วยการล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่

วิธีทำ เลือกสมุนไพรที่เหมาะสม คือ เมื่อใช้ทำดีท็อกซ์แล้วรู้สึกสดชื่น โปร่งโล่งเบาสบาย

ถ้ามีภาวะร้อนเกิน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นดีท็อกซ์ เช่น ใบเตย ๑ ใบ อ่อมแซบครึ่งกำมือ ย่านาง ๑-๓ ใบ น้ำมะนาว ครึ่ง-๑ ข้อนโตะ ใบมะขามครึ่งกำมือ มะขามเปียก ๑-๓ ผัก ใบส้มป่อยครึ่งกำมือ หรือชุมเห็ดเทศสำหรับผู้มีอาการท้องผูก ๗-๑๐ ใบ เป็นต้น

ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนดีท็อกซ์ เช่น ขมิ้น ๑ ข้อนิ้วมือ ขิง ๑ ข้อนิ้วมือ ข่า ๑ ข้อนิ้วมือ ตะไคร้ ๑ หัว พริก ๑ ข้อนิ้วมือ ใบมะกรูด ๑-๓ ใบ กาแฟ ๑ ข้อนชา-๒ ข้อนแกง เป็นต้น

ถ้ามีภาวะทั้งร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นผ่านไฟ (ต้มหรือทอดน้ำร้อนใส่แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น) หรือใช้ทั้งสมุนไพรฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อนพร้อมกัน

นำสมุนไพรต้มในน้ำเปล่าเดือดประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่น หรือใช้ใบสมุนไพรสด ขยี้กับน้ำเปล่า กรองผ่านกระชอน นำน้ำที่ได้ ไปใส่ขวดหรือถุง ที่เป็นชุดสวนล้างลำไส้ โดยทั่วไปใช้น้ำสมุนไพร ๕๐๐-๑,๕๐๐ ซี.ซี. เปิดน้ำให้วิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกจากสาย แล้วล๊อคไว้ จากนั้น นำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวน







๓๘ แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม



ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อหล่อลื่น หรืออาจใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้น ค่อยๆสอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก ถ้าเบ่งถ่ายในขณะที่ สอดจะทำให้รูทวารขยายช่วยให้สอดง่ายขึ้น สอดให้ลึกเข้าไป ประมาณเท่านิ้วมือเรา (ประมาณ ๓-๕ นิ้วฟุต) ยกหรือแขวนขวดสมุนไพรสูงจากทวาร ประมาณ ๒ ศอก ค่อยๆปล่อยน้ำสมุนไพรให้ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา (ถ้าที่แขวนสูงการปล่อยน้ำเร็วจะทำให้ปวดท้องเร็วเกินไป แก้ไขได้ด้วยการ หักสายไว้แล้วค่อยๆผ่อนสายให้น้ำค่อยๆไหลเข้าช้าๆ) ในขณะที่ทำดีท็อกซ์ เราสามารถนอน (ส่วนใหญ่นิยมนอนท่า) นิ่งหรือยืนทำก็ได้ ตามความเหมาะสม ของสภาพร่างกายและสถานที่

ใส่ปริมาณน้ำเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกสบายที่ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้นือนวดคลึงที่ท้อง กลั้นไว้ประมาณ ๑๐-๒๐ นาที หรืออาจไม่ถึงก็ได้ คือ เมื่อทนได้ยากลำบากก็ไประบายถ่ายออก

สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนัก อาจทำดีท็อกซ์ วันละ ๑-๒ ครั้ง อาจมากหรือน้อยกว่า ตามสภาพของร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย ส่วนคนทั่วไป ทำดีท็อกซ์เฉลี่ย สัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสุขสบาย

สำหรับกรณีที่มีการผ่าตัดลำไส้ ควรรอให้แผลหายดีอย่างน้อยหลัง ผ่าตัด ๓ เดือนขึ้นไป จึงค่อยทำดีท็อกซ์ โดยครั้งแรกๆ ให้ใช้น้ำดีท็อกซ์น้อยๆ แค่พอรู้สึกปวดระบายถ่ายท้องก่อน พอลำไส้ปรับสภาพดีแล้วจึงค่อยเพิ่ม น้ำดีท็อกซ์ในปริมาณที่รู้สึกสบาย (ทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบาก)

๔. การแช่มือแช่เท้า หรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น ประมาณ ครึ่ง-๑ กำมือ จะใช้สมุนไพรอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ ต้มกับน้ำ ๑-๓ ขัน (ประมาณ ๑-๓ ลิตร) เดือด ประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย ถ้าไม่มีสมุนไพรเลย ก็ใช้น้ำเปล่าต้มให้เดือดแล้วผสม น้ำธรรมดาให้อุ่นก็ได้ จากนั้นแช่มือแช่เท้าแค่พอท่วมข้อมือข้อเท้าประมาณ ๓ นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น ๑ นาที ทำซ้ำจนครบ ๓ รอบ ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้ว รู้สึกไม่สบาย ให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็น อาจใช้น้ำเปล่าหรือผสมสมุนไพรสด



กรณีคนเจ็บป่วย อาจทำวันละประมาณ ๑-๒ ครั้ง **สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป** ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ ๑-๓ ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย **กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน** ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน แห้มือแช่ทำได้นานเท่าที่รู้สึกสบาย **กรณีที่มีทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน** ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นต้มหรืออาจใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสมกันก็ได้

๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร
ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย

๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง คือ ทำแล้วสุขสบายเบากายมีกำลัง

๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๗.๑ **เพิ่มการรับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด และโปรตีนจากถั่ว** (ไข่หรือปลา สำหรับผู้ที่ไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้)

๗.๒ **ควรปรุงอาหารด้วยการต้มหรือนึ่ง** ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ ควรปรุงรส อยู่ในระดับประมาณ ๑๐-๓๐% ของที่เคยปรุง อาจปรุงมากหรือน้อยกว่านี้ตามความสมดุลพอดีของร่างกาย ณ ปัจจุบันนั้นๆ

สำหรับผู้ติดรสจัดมาก ก็ค่อยๆลดรสจัดของอาหารลง ให้มากที่สุดเท่าที่จะพอรับประทานได้โดยไม่ลำบากนัก

๗.๓ **งดหรือลดการรับประทานอาหารที่หวานจัด** เช่น ของหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มบำรุงกำลัง ผลไม้หรือน้ำผลไม้ที่หวานจัด อาหารที่เค็มจัด เช่น ปลาจืด ผักดอง เนื้อเค็ม ไข่เค็ม อาหารที่ปรุงเค็มมาก หรืออาหารที่มีผงชูรสมาก อาหารที่มีไขมันสูง เช่น อาหารผัดทอด เนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย ไก่พันธุ์เนื้อ อาหารทะเล เป็นต้น และอาหารที่ปรุงรสอื่นๆจัดเกินไป เช่น เผ็ด เปรี้ยว ขม ผาด เป็นต้น

ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ กาแฟ น้ำอัดลม เครื่องดื่มเกลือแร่ เครื่องดื่มบำรุงกำลังต่างๆ น้ำหมัก ข้าวหมาก อาหารและเครื่องดื่มจากโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ รวมถึงอาหารที่มีวิตามินน้อย แต่มีโซเดียมหรือไขมันสูงเกิน ได้แก่ อาหารแปรรูปหรือสำเร็จรูปต่างๆ เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมอบ ขนมารูบกรอบ ขนมนึ่ง อาหารกระป๋อง ไส้กรอก หมูยอ กุนเชียง ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม ของหมักดอง อาหารทะเล (จะมีทั้งไขมันและโซเดียมสูง) เป็นต้น

๔๐ **แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม**







กล้วยน้ำว้าห้าม
มะม่วงห้าม



ชมพู่
มังคุด



แตงโม
พุทรา



สตอเบอรี่
กระเทียม



๗.๔ หลักปฏิบัติ ๔ อย่างในการรับประทานอาหาร เพื่อสุขภาพที่ดี

๑. ฝึกรับประทานอาหารตามลำดับ
๒. เคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
๓. รับประทานในปริมาณที่พอดีรู้สึกสบาย
๔. กลืนลงคอให้ได้(อาจไม่อร่อยเพราะปรุงรสไม่จัด)

กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับประทานอาหารตามลำดับดังต่อไปนี้

ลำดับที่ ๑ ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ หรือที่เรียกว่า น้ำคอลลอยด์ลดจากธรรมชาติ เป็นต้น

ลำดับที่ ๒ รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กล้วยน้ำว่า กล้วยหักมุก แก้วมังกร กระทอน ลูกหิย เซอร์ สมอไทย สับปะรด ส้มโอ ส้มเขียว ชมพู มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม มะยม มะดัน มะขวิด แอปเปิ้ล สาลี่ ลางสาด สตอเบอร์รี่ ทับทิมขาว พุทรา ลูกพลับ เป็นต้น (ทุกอย่างต้องไม่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตากแห้ง) โดยรับประทานเท่าที่รู้สึกสดชื่นสบาย ถ้าเป็นผลไม้หวานให้รับประทานเพียงเล็กน้อยแค่พอรู้สึกสบาย

ควรลดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทูเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอลิ้นจี่ เงาะ ลำไย มะไฟ มะแงว มะเฟือง มะปราง มะตูม กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยเล็บมือนาง ส้มเขียวหวาน สมอพิเภก สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กะทกรก(เสาวรส) ละมุด ลูกลำดวน ลองกอง ลูกยาง ม่วง-เขียว-เหลือง ทับทิมแดง กระเจี๊ยบแดง ระกำ(ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก(ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก(ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบนึ่งปิ้งย่างต้มหรือตากแห้ง เป็นต้น

ลำดับที่ ๓ รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ(เบญจรงค์) ก้านตรง ผักบุ้ง แตง กวางตุ้ง ผักกาดม้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม(สลัด) ผักกาดฮ่องเต้ ถั่วงอก สายบัว เหง้าปากกิง ลิ้นปี่ น้ำนมราชสีห์ บัวบก ผักแว่น เสดดพังพอน มะเขือเปราะ มะเขือลาย มะเขือยาว มะเขือเทศ ว่านกาบหอย ว่านมหากาฬ ว่านสังข์ หนูน(ตูน) ยอดอีหาล้า ใบมะยม ใบก้างปลา ใบทองหลาง ยอดมะม่วง พลูดาว (รับประทานไม่เกิน ๕ ยอดผักออกฤทธิ์เย็น ถ้าเกิน ๕

ยอดมรกตออกฤทธิ์ร้อน) ผักตั่ว ใบมะขาม ใบมะกอก ใบชะมวง ดอกลำพู(ผาดเย็น) ขี้กาหรือยอดยาตี เป็นต้น

การรับประทานผักฤทธิ์เย็น อาจรับประทานเป็นสลัดผักที่น้ำสลัดไม่ใช่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป, ห่อใบเมี่ยง, รับประทานกับส้มตำหรือน้ำพริก หรือยำวันเส้นหรืออาหารอื่นๆ ที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป (ปรุงรสด้วยเกลือจะดีที่สุด ถ้าใช้ความเค็มอย่างอื่นปรุงเสริมก็ใช้เพียงเล็กน้อย ใช้มะนาว มะขามเปียก หรือ พืชรสเปรี้ยวอื่นๆ ที่มีฤทธิ์เย็น ปรุงรสได้)

ควรดื่มน้ำหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ดทุกชนิด เช่น พริก ขิง ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) ตะไคร้ ขมิ้น พาส พริกไทย (ร้อนมาก) ใบมะกรูด กระเทียม กระชาย กระเพรา ยี่ห่วย ไหระพา แมงลัก กุยฮ่วย (ผักแป้น ร้อนมาก) สะระแหน่ ต้นหอม ผักชีหอม หอมหยัก หอมแดง หอมหัวใหญ่ เครื่องเทศ เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม คენห่วย กะหล่ำปลี แครอท ปืทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเจต กระติน โสมจีน โสมเกาหลี แปะตำปึง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสาวรส เม็ดบัว ฟักทองแก่ หน่อไม้ สาหร่าย ไข่น้ำรากบัว ไหลบัว แพงพวยแดง และพืชกลิ่นฉุนทุกชนิด เป็นต้น

ลำดับที่ ๔ รับประทานข้าวเจ้าพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องเป็นปกติก็ยิ่งดี

ควรดื่มน้ำหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ข้าวเหนียว ข้าวแดง ข้าวดำ (ข้าวกำ ข้าวนิล) ข้าวอาร์ซี ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ เผือก มัน กลอย โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น อาหารหวานจัด ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จ ข้าวปั้น (ขนมจีน) เป็นต้น

กับข้าวควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ เช่น บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลั่ง เหลียง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แพง แตงต่างๆ หยวกกล้วย ปลีกกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำตอก บล็อกเคอรี่ ข้าวโพด หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีหล่ำ มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผัก/ยอด/ดอกแค ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น

อาจปรุงเป็น ยำผัก ก้อยผัก ผักลวก ผักนึ่ง ผักต้ม แกงจืด แกงอ่อม ๔๔ แก่นหลักของการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม





ก้านตรง



ดอกลำพู(ฟาดเย็น)



ขี้กาหรือยอดยาดี



ผักกาดฮ่องเต้

ผัดด้วยน้ำ (ใช้น้ำแทนน้ำมันในการผัด) หรือทำเป็นเมนูอาหารอื่นๆที่มีทั่วไป
เพียงแต่ใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง

งดหรือลดการปรุงที่ทำให้เกิดความร้อนมาก เช่น เผา ปิ้ง ย่าง อบ ผัด
ด้วยน้ำมัน ปรุงรสจัด เป็นต้น โดยในขณะที่ปรุงอาหารให้ใช้ไฟกลางๆ อย่าใช้
ไฟแรง ตั้งไฟใช้เวลาแค่พอเริ่มสุกก็พอ อย่าตั้งไฟนานเกินไป อย่าอุ่นอาหารซ้ำ
แล้วซ้ำอีก

ลำดับที่ ๕ รับประทานโปรตีนฤทธิ์เย็น ได้แก่ ต้มถั่ว หรือธัญพืช
ฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโกลีเยขาว
ลูกเดือย **หรือเห็ดฤทธิ์เย็น(บางวัน)** เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม(เห็ดบด)
เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู เป็นต้น แต่ละวันควรทานโปรตีนฤทธิ์เย็นหมุนเวียน
ชนิดไปเรื่อยๆ

ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนฤทธิ์ร้อน เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง
ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดก้อ เห็ดโค
เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอา
มาหมักดอง เช่น กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ซิอิ้ว เต้าเจี้ยว มิโซะ โยเกิร์ต เทมเป้
ปลาจ่อม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม แหนม ไข่เค็ม เป็นต้น

ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เพราะไขมันมีพลังงาน
ความร้อนมากกว่าอาหารชนิดอื่นๆ เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ ร้าข้าว จมูกข้าว
งา กะทิ เนื้อมะพร้าว ลูกก้อ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอนต์
เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดกระบก เป็นต้น

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ให้รับประทาน
สมุนไพรและอาหารตามลำดับเช่นเดิม แต่ให้กวนน้ำร้อนใส่สมุนไพรฤทธิ์เย็น
หรือตั้งไฟให้ร้อนก่อนรับประทาน ส่วนอาหารก็ใช้ทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน
เท่าที่รู้สึกสบาย

กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน การปรับสมดุลด้วยสมุนไพรหรืออาหารก็ใช้ลำดับ
การรับประทานเช่นเดียวกับตอนพิษร้อน แต่ให้ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้ว
เพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่าสบาย
เบากายและมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคนๆนั้น ณ เวลานั้นๆ

**๘. ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดี สหาย
ดี สร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี** คือ สานพลังกับหมู่มิตรดี ลดกิเลส เครื่องกังวล
เครื่องเบียดเบียน และช่วยเหลือผู้อื่น

๙. รู้เพียรรู้พักให้พอดี





สำนักการแพทย์ทางเลือก
กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณูปการในการเป็นผู้นำถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เกี่ยวกับการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม

ขอให้ท่านประสบความสำเร็จ สุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

โทวิทย์ ขันเงิน

(นายแพทย์ สาขาศัลยกรรม)

ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก



ดร.ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว)

ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ

กองการแพทย์ทางเลือก

กระทรวงสาธารณสุข

นักวิชาการอิสระ

ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมชาติแห่งประเทศไทย

วิชาชีพการบำบัด (อภีการบดี) สถาบันวิชชาธรรม

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๒. ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๓. สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย, เวชกรรมแผนไทย, เภสัชพฤกษศาสตร์, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซียและจีนได้ทั้งสิ้น
๕. ปริญญาโท สาขาพัฒนบูรณาการศาสตร์ (เศรษฐกิจพอเพียง) มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร”
๖. ปริญญาเอก วิทยาศาสตร์สุขภาพบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาสาธารณสุขชุมชน จากมหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
๗. ปริญญาเอก ปรัชญาสุขภาพบัณฑิต สาขาพุทธศาสตร์การพัฒนากุมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ทำการศึกษาดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ เพื่อมวลมนุษยชาติ

สนใจค่ายสุขภาพติดต่อไปที่

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญทั่วทุกภาค ข้อมูลหน้า ๒

www.morkeaw.net

อีเมล suanpanaboon.app@gmail.com facebook: morkeawfanclub