

คู่มือการใช้

สมุนไพร ฤทธิ์เย็น

กับการดูแล
สุขภาพ



หมอเขียว (ดร.ใจเพชร กล้าจน)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ
จากสำนักการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

คู่มือการใช้
สมุนไพร
ฤทธิ์เย็น
กับการดูแล
สุขภาพ



หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)
ผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ
กระทรวงสาธารณสุข



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน).

คู่มือ การใช้สมุนไพรรักษาโรคมะเร็งกับการดูแลสุขภาพ.-- กรุงเทพฯ : 2556.

64 หน้า. -- (คู่มือสุขภาพฉบับพกพา).

1. สมุนไพร. I. ชื่อเรื่อง.

615.321

ISBN 978-616-284-475-1

คำนำ

ท่านอาจเคยได้ยินว่าสมุนไพรออกฤทธิ์ช้า ค่อยเป็นค่อยไป แต่จากประสบการณ์ผู้เขียนพบว่า ถ้าใช้อย่างถูกต้องถูกเทคนิคอย่างสมดุล จะออกฤทธิ์อย่างรวดเร็วมหัศจรรย์เกินกว่าที่ท่านคิด (หลายครั้งที่ออกฤทธิ์ได้ผลเร็วกว่ายาแผนปัจจุบัน)

ตัวอย่างสมุนไพรที่น่าเสนอในหนังสือเล่มนี้ เป็นสมุนไพรไทยที่ผู้เขียนและเครือข่ายศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงแห่งประเทศไทย ได้พิสูจน์แล้ว พบว่าช่วยลดปัญหาสุขภาพได้อย่างน่าอัศจรรย์

หนังสือเล่มนี้ ได้รวบรวมประสบการณ์ต่างๆ จากจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ซึ่งเป็นทั้งผู้ใช้และผู้แนะนำให้ผู้มีอาการไม่สบายนำไปใช้ดูแลตนเอง ทำให้มีสุขภาพดีขึ้น จึงได้มีการรวบรวมการใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นในการดูแลสุขภาพ จัดพิมพ์ในหนังสือเล่มนี้

ผู้เขียนจึงใคร่เชิญให้ท่านได้ทดลองพิสูจน์ดู

หมอเขียว (ใจเพชร กล้าจน)

สารบัญ



น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์	๑๓
น้ำมันเขียว	๒๑
น้ำมันกัวซาสูตรเย็น	๒๔
น้ำมันกัวซาสูตรร้อน	๒๕
ยาสีฟันไทยไท	๒๖
ผงสมุนไพรสมานแผลและดูดซับพิษ	๒๘
ผงถ่าน	๓๐
ดินสอพอง	๓๒

ประสบการณ์การใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น และวิธีการปรับสมดุล

อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม	๓๕
หลังจากแพรงฟันด้วยยาสีฟันผงถ่าน	๓๕
ชาตึง หลังแข็ง มือแข็ง เมื่อยเนื้อตัว	๓๖
เมื่อมีอาการไม่สบายตัว จุกเสียด แน่นท้อง	
อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย จะเป็นลม	๓๘
เมื่อมีอาการไอ	๓๙
เมื่อมีสภาวะที่จะไม่สบาย	๓๙

แมลงสัตว์กัดต่อย

๔๐

ถูกของมีคมบาด หรือได้รับบาดเจ็บ

จากการกระทบแทกกับของแข็ง

๔๐

มีอาการปวดบวมไม่สบายตามตัว ข้อเข่า

ผู้ใช้คอมพิวเตอร์เยอะ คอและหัวมักแข็งตึง

ข้อนิ้วมือแข็งค้าง

๔๒

การขับพิษเป็นผื่นทางผิวหนัง เป็นตุ่มใส

ตุ่มแตกน้ำเหลืองไหลเยิ้ม

๔๔

บ้ำบัดและถอนพิษร้อน

สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

๔๕

สมุนไพรฤทธิ์เย็นน่ารู้

ที่ใช้ทำน้ำคลอโรฟิลล์รับประทาน

เสลดพังพอน ...๔๘ กัญชานา(กรดน้ำ)...๔๙

ย่านาง...๕๑ อ่อมแซบ...๕๒ หนุ้าม้า...๕๓

ว่านกาบหอย...๕๔ ผักปราบ...๕๕ ใบบัวบก...๕๖

ใบเตย...๕๗ หนุ้าปักกิ่ง...๕๘



ผักบุ้งนา ผักบุ้งไทย ผักบุ้งจีน...๕๙ หยวกกล้วย...๖๐

ฮว่านง็อก...๖๑ น้ำนมราชสีห์...๖๒

วอเตอร์เครส...๖๓ ยอดยาดี...๖๔





80% ของคนยุคนี้มักจะมีภาวะร้อนเกิน

อาการหลัก

เมื่อกระทบอากาศร้อนอาหารหรือสมุนไพร
ฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค)
เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น
แล้วรู้สึกสบาย

อาการเด่น

ปากคอแห้ง กระหายน้ำ ตื่นน้ำแล้วรู้สึก
สดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มึน ชา แผล
พุพอง ผื่น คัน ปัสสาวะเข้มข้นน้อย อุจจาระ
แข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นแรง
เส้นเลือดขยายตัว

ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรเย็น



20% ของคนยุคนี้จะมีภาวะเย็นเกิน

อาการหลัก

เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพร

ฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกไม่สบาย(ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค)เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกสบาย

อาการเด่น

ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืด ผิดปกติ ปวด เหี่ยว ชืด เย็น ตึง แข็ง มีน ขา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวสัน บัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หน้าตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว
ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรร้อน



๑๕% ของคนยุคนี้ จะมีทั้งภาวะร้อนเกิน และเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการหลัก



กระทบร้อนอย่างเดียวก็ไม่สบาย กระทบเย็นอย่างเดียวก็ไม่สบาย (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) แต่เมื่อกระทบทั้งร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบาย

อาการเด่น

อาการไข้สูงแต่หนาวสั่น ปวดศีรษะร่วมกับ
ท้องอืด ตัวร้อนร่วมกับมือเท้าเย็น เป็นต้น

ให้ปรับสมดุลด้วยสูตรร้อนผสมกับ
สูตรเย็น

**สาเหตุร้อนหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับ
เป็นอาการเย็น(เย็นหลอก)**

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่
ไปกว่าเดิม (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) แต่พอใช้สิ่งที่มี
ฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่เป็นฤทธิ์เย็น
เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกัน
แล้วรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่า
ต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

**สาเหตุเย็นหรือร้อนเย็นพันกันตีกลับ
เป็นอาการร้อน(ร้อนหลอก)**

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไป
กว่าเดิม (ทำให้เกิดโรคได้ทุกโรค) แต่พอใช้สิ่งที่มี
ฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน
เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้ว

รู้สึกสบาย ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุ
เกิดจากร้อนเย็นพันกัน

**การปรับสมดุลให้ปรับไปสู่จุดที่รู้สึกสุข
สบาย เบากาย มีกำลัง และปรับกลับไปที่กลับ
มาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อม
ปัจจุบันนั้นๆ**

อาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลาย
ข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน

ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมี
กำลังแสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควร
ทำต่อไป

ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกไม่สุขไม่สบายหนัก
ตัวอ่อนเพลียแสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลา
นั้น ควรงดเสีย

**การปรับสมดุล ๙ ข้อ(ยา ๙ เม็ด) ตาม
หลักแพทย์วิถีธรรม ดังนี้**



แพทย์วิถีธรรม ยา ๑๙ เม็ด

๑. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล
๒. กัวซาหรือดูดชาหรือดูดพิษหรือดูดลม
๓. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)
๔. การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรที่ถูกต้อง
คือเมื่อใช้แล้วรู้สึกสบาย
๕. การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ดด้วยสมุนไพร
๖. การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ
กายบริหารที่ถูกต้อง
๗. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย
๘. ใจธรรมะ ทำให้สบาย ฟ่อนคลายความเครียด
๙. รู้พิษรู้ฟักให้พอดี

ศูนย์บาริศาฑาทรัด
www.morkeaw.com

ส่วนใหญ่ ณ ยุคนี้ อาการไม่สบายมักเกิด จากภาวะร้อนเกิน

อันเนื่องมาจากสาเหตุหลัก คือ
อารมณ์เป็นพิษ เช่น เครียด วิตกกังวล
อาหารเป็นพิษ
และไม่สมดุล เช่น มีสารพิษสารเคมี
รสจัดเกินไป มีเนื้อสัตว์มากเกินไป
มีฤทธิ์ร้อนมากเกินไป

ไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายและ
อริยบทที่ไม่ถูกต้อง

มลพิษต่างๆในโลกเพิ่มมากขึ้น
โลกร้อนขึ้น

การสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่อง
อิเล็กทรอนิกส์ เกินความสมดุล

การไม่ระบายพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีที่
ประหยัดเรียบง่าย เป็นหลัก

การเพียรการพักที่ไม่พอดี เช่น ทำงานอย่าง
เกินกำลังเป็นประจำ

อกุศลกรรม และการบูรณาการองค์ความรู้
ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ

สมุนไพรฤทธิ์เย็น มีส่วนช่วยถอนพิษร้อนได้



แก้อาการปวด บวม แดง ร้อน
ดิ่ง แห้ง มีน ชา
แผล พุ พอง ผื่น คัน
ปากคอแห้ง กระจายน้ำ
ปัสสาวะเข้ม ปริมาณน้อย
ท้องผูก กำลังตก ซีพจรเต้นแรง
ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
แมลงสัตว์กัดต่อย
เริ่ม งูสวัด
การติดเชื้อตามอวัยวะต่างๆ เป็นต้น

น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์



ส่วนประกอบ กลั่นจากย่านาง-เบญจรงค์
และสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่างๆ

วิธีการใช้

ใช้ดื่มตอนพิษร้อน

ดื่มเมื่อเกิดอาการร้อนเกิน

หรือดื่มก่อนที่จะกินอาหารฤทธิ์ร้อน

โดยใช้น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ ประมาณ
๑๐-๒๐หยด(อาจใช้มากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้)

โดยใช้เท่าที่รู้สึกสบาย) ผสมกับ น้ำเปล่า
ประมาณ ๑ แก้ว(ประมาณ ๒๐๐ ซี.ซี.) แล้วดื่ม
ลดอาการปวดบวมอักเสบของเหงือกและ
ฟัน ใช้น้ำสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้งแล้วบ้วนทิ้ง

ใช้ฉีดพ่น/ล้าง/ทาแผล ในจุดที่ไม่สบาย
จากภาวะร้อนเกิน

ผสมพอกทาในจุดที่ไม่สบายจากภาวะร้อน
เกิน เช่น เริม งูสวัด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้
ดีมาก โดยผสมกับสมุนไพรตัวอื่น เช่น ถ่าน
ดินสอพอง พอกในจุดที่ไม่สบาย

ถ้าต้องการเพิ่มฤทธิ์เย็นของการฉีดพ่น
ทำให้ผสมน้ำมันเขียว ๑-๓ หยดต่อน้ำสัปดาห์
ละ ๑ แก้ว(ประมาณ ๒๐๐ซี.ซี.)
แล้วใช้ฉีดพ่นในส่วนที่ไม่สบาย ยกเว้น นัยน์ตา
เพราะน้ำมันเขียวอาจระคายเคืองนัยน์ตา

ใช้ผสมกับน้ำสำหรับดีท็อกซ์ ใช้น้ำสัปดาห์
ละ ๑ แก้ว(ประมาณ ๒๐๐ซี.ซี.) ผสม
กับน้ำเปล่า ๕๐๐-๑,๐๐๐ ซี.ซี. แล้วสวนล้าง
ลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) เพื่อถอนพิษร้อน

ข้อแตกต่างของน้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ และน้ำคლოโรฟิลล์

น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ ได้ความเข้มข้น ได้ความเร็วในการปรับสมดุล (แต่ไม่มีคลอโรฟิลล์) ช่วยทำให้เซลล์เย็นขึ้น ชับร้อน และถอนพิษร้อน ช่วยให้เซลล์ไม่ถูกความร้อนของร่างกายทำร้ายมากไปกว่านี้ เมื่อดื่มเข้าไปมีฤทธิ์เป็นต่าง

ส่วนน้ำคლოโรฟิลล์ มีสารสีเขียว และธาตุประกอบต่างๆ ที่เป็นปกติของชีวิต ช่วยในการฟื้นฟูเซลล์ ซ่อมแซมเซลล์ ทำให้เซลล์แข็งแรงขึ้น มีพลังชีวิต ควรใช้ผักสมุนไพรรับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไป จะมีประโยชน์มากกว่าใช้อย่างเดียวซ้ำๆ



ควรใช้น้ำคลอโรฟิลล์เป็นหลัก น้ำสกัด
ย่านางเป็นตัวเสริม

วิธีการดื่ม ดื่มตอนท้องว่าง ร่างกาย
สามารถดูดซึมไปใช้ได้เลย ไม่ต้องผ่าน
ขบวนการย่อย **ความเจือจางหรือเข้มข้นและ
ปริมาณ** ขึ้นกับสภาพร่างกายของแต่ละคน
ตรวจเช็คที่มีความสบาย เบากาย และมีพลัง

หมายเหตุ น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ มีอายุ
๑ ปีนับจากวันผลิต หรือรสเปลี่ยนจากเดิม

ใช้หยอดตา หรือล้างตา ครั้งละ ๑-๓ หยด
โดยหลับตาลงแล้วหยดใส่หัวตา จากนั้นลืมตา
ขึ้นเพื่อให้ น้ำสกัดไหลเข้าไปที่ตา กระพริบตา
เรื่อยๆจน น้ำสกัดเข้าไปในตาจนหมด หรือดึง
หนังตาล่างลงแล้วหยอดน้ำสกัดให้หยดลงไป
ระหว่างลูกตาและหนังตาด้านล่าง หลับตาไว้
สักพัก ประมาณ ๑-๕ นาที หรือเท่าที่รู้สึก
สบาย จึงลืมตาขึ้น อาจหยอดวันละ ๑-๔ ครั้ง
เช่น เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน หรือหยอด
เท่าที่รู้สึกสบาย หรือหยอดทุกครั้ง que รู้สึก
ไม่สบายตา หรือไม่สบายที่ส่วนอื่นของร่างกาย

การหยอดตาก็มีส่วนช่วยลดอาการ
ไม่สบายของอวัยวะส่วนอื่นๆที่ไม่ใช่ตาได้ จาก
กลไกที่ตาเป็นทางระบายของเสีย/พิษจาก
อวัยวะต่างๆของร่างกายอีกช่องทางหนึ่ง การ
หยอดตาจึงทำให้ตาสะอาด จึงทำให้ระบายของ
เสีย/พิษได้ดี ทำให้ของเสีย/พิษจากส่วนอื่นๆลด
ลงไปด้วย

อาการที่รู้สึกระคายเวลาหยอดตาด้วย
น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น มักจะเกิดจากมีพิษ
ร้อนนัยน์ตามาก

ร่างกายกำลังขจัดพิษให้เคลื่อนออกจากตา
ถ้าหยอดในครั้งต่อไปอาการทุเลาลง ก็ให้
หยอดไปเรื่อยๆ เมื่อพิษน้อยลงก็จะไม่ระคาย
แต่ถ้าหยอดแล้วมีอาการไม่สบายมากขึ้นเรื่อยๆ
ก็ให้หยุดเสีย แสดงว่าสมุนไพรฤทธิ์เย็นนั้น
ไม่ถูกกับเราแม้จะเป็นภาวะร้อนเกินก็ตาม ต้อง
ปรับใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นตัวอื่นๆที่ถูกกันกับเรา
คือเมื่อใช้แล้วเรา รู้สึกสบาย หรืออาการ
ไม่สบายนั้นเกิดจากภาวะเย็นเกิน (อาการเย็นเกิน
ได้แก่ ปวด ผิวน้ำเขียว ชีต เย็น หนาว ตึง แข็ง มีน

ชา ท้องอืด หัวตื้อไม่กระหายน้ำ เมื่อดื่มน้ำรส
ของน้ำจืดผิดปกติ ปัสสาวะใสปริมาณมาก กำลัง
ตก ซีฟจรเต้นเบา เป็นต้น) การหยอดด้วย
สมุนไพรฤทธิ์เย็นก็จะรู้สึกไม่สบาย ควรหยอด
ด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น น้ำขมิ้น น้ำไพล
 เป็นต้น

แต่ถ้าต้นเหตุของอาการไม่สบายเกิดจาก
ภาวะร้อนและเย็นแทรกพร้อมกัน

ต้องใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันใน
สัดส่วนที่เมื่อสัมผัสกับร่างกายแล้วรู้สึกสบาย

ถ้าเป็นภาวะร้อนหลอก(ต้นเหตุจากเย็นแต่
ออกอาการร้อน) เมื่อใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นก็จะ
รู้สึกไม่สบาย แต่พอใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนแก้
กลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนแก้

แต่ถ้าเป็นภาวะเย็นหลอก(ต้นเหตุจากร้อน
แต่ออกอาการเย็น) เมื่อใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนแก้
จะรู้สึกไม่สบาย แต่พอใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นแก้
กลับรู้สึกสบาย ก็ให้ใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นแก้
ซึ่งหลักการดังกล่าวใช้กับอวัยวะอื่นทุกอวัยวะ

จากประสบการณ์ผู้เขียนพบว่า น้ำสกัด
ย่านาง-เบญจรงค์ สามารถช่วยบำบัดบรรเทา
ทุกโรคทุกอาการที่ไม่สบายนัยน์ตาอันเกิดจาก
ภาวะร้อนเกิน เช่น อาการแสบ ระคาย คัน
อักเสบ (ปวด บวม แดง ร้อน) ตาฝ้าฟางมอง
เห็นไม่ชัด ถูกกระทบกระแทก ต้อทุกชนิด เช่น
ต้อลม ต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อหิน เป็นต้น

ใช้หยอดหู ครั้งละ ๑-๓ หยด แล้วปล่อย
ทิ้งไว้ หรือหยอดจนเต็มรูหู ทิ้งไว้ประมาณ
๑-๕ นาที แล้วเอียงออก อาจหยอดวันละ ๑-๔
ครั้ง เช่น เช้า กลางวัน เย็น ก่อนนอน หรือ
หยอดเท่าที่รู้สึกสบาย หรือหยอดทุกครั้งที่มีรู้สึก
ไม่สบายที่หู หรือไม่สบายที่ส่วนอื่นของร่างกาย
การหยอดหูก็มีส่วนช่วยลดอาการไม่สบายใน
อวัยวะอื่นๆได้ จากกลไกที่หูเป็นทางระบายของ
เสีย/พิษจากทุกอวัยวะของร่างกายอีกช่องทาง
หนึ่ง การหยอดหูจึงทำให้หูสะอาด ระบายของ
เสีย/พิษได้ดี ทำให้ของเสีย/พิษจากส่วนอื่นๆลด
ลงไปด้วย ผู้ที่มีพิษร้อนในร่างกายมาเวลา
เอียงออกน้ำสกัดที่ออกมา ก็จะร้อน

จากประสบการณ์ผู้เขียนพบว่า

น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ สามารถบำบัด บรรเทาทุกโรคทุกอาการที่ไม่สบายในหูอันเกิด จากภาวะร้อนเกิน เช่น อาการแสบระคาย คัน อักเสบ(ปวด บวม แดง ร้อน) มีหนอง หูได้ยิน ไม่ชัด น้ำในหูไม่เท่ากัน เป็นต้น แต่ถ้าหยอด แล้วมีอาการไม่สบายมากขึ้นเรื่อยๆ ก็ให้หยุด เสีย แสดงว่าไม่ถูกกับเรา



น้ำมันเขียว

ส่วนประกอบ พิมเสน การบูร เมนทอล น้ำมันยูคาลิปตัส น้ำมันแก้ว(น้ำมันแร่) ย่านาง เบญจรงค์ ใบเตย เสลดพังพอน และสมุนไพรอื่น ๆ สกัดด้วยน้ำมันและเอทิลแอลกอฮอล์



นำมาใช้ ถอนพิษร้อน

วิธีการใช้

ใช้ทาถูสุดคมบริเวณจมูกและคอ แก้อาการหน้ามืด วิงเวียน เป็นหวัด คัดจมูก หอบหืด หายใจไม่เต็มอิ่ม

ใช้ทาถูนวดบริเวณที่มีอาการปวดตึงแข็งฝืนคัน หรือไม่สบายจากพิษร้อนต่างๆ



ใช้ทาแก้แผลร้อนใน และอาการไม่สบายจากพิษร้อนใน ถอนพิษร้อนต่างๆได้ทุกอาการ

แก้อาการไอ เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ปวดฟัน ปวดท้อง ท้องอืด จุกเสียดแน่นได้เป็นอย่างดี ใช้น้ำมันเขียว ๑-๓ หยด ต่อน้ำ ๑-๓ แก้ว(๒๐๐-๖๐๐ ซี.ซี.) ดื่มในปริมาณเท่าที่รู้สึกสบาย แก้อาการของภาวะร้อนเกินได้ดี)

ถ้ามีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินแทรกพร้อมกัน ให้น้ำมันเขียวผสมกับน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น น้ำตะไคร้ น้ำขิง เป็นต้น โดยจะใช้น้ำอะไรปริมาณเท่าไรก็ได้ดูที่ความรู้สึกสบายเป็นหลัก นำมาดื่มหรือสัมผัสกับส่วนอื่นๆของร่างกาย ยกเว้นหยอดตา หยอดหู

ใช้ทาแก้ปวดแก้อักเสบของเหงือกฟัน แก้แผลร้อนในและอาการไม่สบายจากพิษร้อนในช่องปากได้ดี ทาแก้เจ็บ งูสวัด ไฟไหม้ น้ำร้อนลวกได้ดี

ใช้น้ำมันเขียว ๑-๓ หยด ผสมกับน้ำเปล่า ๕๐๐-๑,๐๐๐ ซี.ซี. แล้วสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) เพื่อถอนพิษร้อน

หมายเหตุ

น้ำมันเขียวมีอายุ ๑ ปีนับจากวันผลิต หรือเมื่อรสและกลิ่นเปลี่ยนจากเดิม

น้ำมันกัวชาสุตรเย็น

ส่วนประกอบ

สมุนไพรรฤทธิเย็น น้ำมันพืช พิมเสน การบูร
เมนทอล

วิธีการใช้

ถอนพิษร้อน ทาแก้ น้ำกัดเท้า ทาแผลสด แผล
เรื้อรัง แผลอักเสบ (ปวดบวมแดงร้อน) แผลพุพอง
ผื่นคัน พิษแมลงสัตว์กัดต่อย นวดแก้ปวดข้อ ปวด
เมื่อยเนื้อตัวจากภาวะร้อน ทาก่อนกัวซา (ชุดระบาย
พิษ) เขย่าขวดก่อนใช้



น้ำมันกัวชาสุตรร้อน

ส่วนประกอบ

สมุนไพรฤทธิ์ร้อน น้ำมันพืช

วิธีการใช้

ถอนพิษเย็น ทาแก้ น้ำกัดเท้า นวดแก้ปวดข้อ
ปวดเมื่อยเนื้อตัวจากภาวะเย็น ทาก่อนกัวซา
(ชุดระบายพิษ)



ยาสีฟันไทยไท

ส่วนประกอบ

๑. เกลือ ๑ ส่วน ช่วยฆ่าเชื้อ ด้านการอักเสบ และขจัดคราบสกปรก

๒. ถ่าน ๒ ส่วน ช่วยดูดซับพิษ ดูดซับกลิ่นเหม็น ด้านการอักเสบ และขจัดคราบสกปรก

๓. ดินสอพอง ๑๐ ส่วน ช่วยด้านการอักเสบ มีความนุ่มช่วยให้การขัดคราบฟันของเกลือและถ่าน เป็นไปอย่างนุ่มนวล จึงช่วยถนอมฟันไม่ให้สึกง่าย

๔. พิมเสน การบูร เมนทอล เท่าที่รู้สึกสบาย ช่วยบำรุงปอด บำรุงหัวใจ

(ในการทำยาสีฟัน ถ้าไม่มีพิมเสน การบูร เมนทอล ก็ไม่ต้องใส่ ยาสีฟันก็ยังมีประสิทธิภาพดี)



วิธีการใช้ ดูดซับพิษ ลดการอักเสบ ขจัดคราบ
สกปรกและกลิ่นเหม็นในช่องปาก ช่วยให้เหงือกฟัน
สะอาดและแข็งแรง บำรุงปอด บำรุงหัวใจ

แปรงฟัน เทพงยาสีฟันปริมาณ ครึ่ง-๑ เม็ด
มะขาม ใส่ฝ่ามือหรือภาชนะสะอาด จากนั้นใช้
แปรงสีฟันจุ่มน้ำให้ชุ่มแล้วป้ายไปที่ผงยาสีฟัน กลั้ว
ปากด้วยน้ำเปล่า แล้วแปรงฟัน จากนั้นกลั้วปากด้วย
น้ำเปล่า

พอกทาแผล ฝี หนอง ผื่น คัน หรือส่วนที่รู้สึก
ไม่สบาย

เมื่อมีอาการไม่สบายตามส่วนต่างๆ โดยเอาน้ำ
เปล่า หรือน้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ หรือน้ำมันเขียว
หรือสมุนไพรมานวดกับร่างกาย ผสมกับผงยาสีฟัน
พอเหลว แล้วพอกทาในส่วนที่ไม่สบาย ยกเว้น
นัยน์ตา หรืออาจใช้ผ้าสะอาดห่อสมุนไพรมานวดแล้ว
ดังกล่าว วางประคบในจุดที่ไม่สบาย นานเท่าที่รู้สึก
สบาย จนกว่าผงยาสีฟันจะแห้งและรู้สึกไม่สบายให้
ล้างออก หรือเติมน้ำสมุนไพรมานวดทุกครั้งที่มีสมุนไพรมานวด
เริ่มแห้ง แล้วพอกทาต่ออีกก็ได้

หมายเหตุ ยาสีฟัน มีอายุ ๑ ปี นับจากวันผลิต

ผงสมุนไพรสมานแผลและดูด ซับพิษ

ส่วนประกอบ ผงสมุนไพรฤทธิ์ฝาด ผงถ่าน
ดินสอพอง

วิธีการใช้

พอกทาแก้ น้ำกัดเท้า แผลสด แผลเรื้อรัง แผล
อักเสบ แผลพุพอง ผื่นคัน พิษแมลงสัตว์กัดต่อย

ถ้ามีภาวะร้อน (ปวด บวม แดง ร้อน)

ใช้ผงสมุนไพรสมานแผลและดูดซับพิษ ผสมน้ำ
เปล่าหรือน้ำมันพืช หรือน้ำมันฤทธิ์เย็น หรือน้ำ
สมุนไพรฤทธิ์เย็น





ถ้ามีภาวะเย็นเกิน (ปวด เทียว ชีต เย็น)

ใช้ผงสมุนไพรสมานแผลและดูดซับพิษ ผสม
น้ำเปล่าหรือน้ำมันพืช หรือน้ำมันฤทธิ์ร้อน หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อน

ถ้ามีภาวะร้อนและเย็นเกิดพร้อมกัน

ใช้ผงสมุนไพรสมานแผลและดูดซับพิษ ผสม
น้ำเปล่าหรือน้ำมันพืช หรือน้ำมันฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อน หรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นและฤทธิ์ร้อน

ผงถ่าน

ผงถ่านเป็นสารอินทรีย์ มีคุณสมบัติในการดูดซับกลิ่นไม่พึงประสงค์ ดูดซับความชื้น ปลดปล่อยประจุลบ จึงมีคุณสมบัติในการดูดซับพิษตกค้างจากร่างกาย ช่วยขับคลีนแม่เหล็กไฟฟ้าที่ซึม/แผ่รังสีมาจากเตาอบ, คอมพิวเตอร์, เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ



วิธีการใช้

ทำน้ำต่าง

วิธีทำ ผงถ่าน+น้ำ อัตราส่วน ๑ ช้อนชา+น้ำ ๒ แก้ว เขย่าๆ ตั้งทิ้งไว้ ๕ นาที กรองเอาแต่น้ำแล้ว หยดน้ำมันเชียวฤทธิ์เย็น ๒-๓ หยด(ถ้ามี) ถ้าไม่มี น้ำมันเชียวก็ใช้น้ำต่างจากถ่านอย่างเดียว ดื่มเพื่อ ช่วยขับพิษร้อนถอนพิษไข้ ช่วยขับแก๊สในกระเพาะ แก้กลิ้นไส้ อาเจียน ลมในกระเพาะ

แก้สิว

วิธีทำ ใช้ผงถ่าน+ดินสอพองผสมสมุนไพรรุขฤทธิ์เย็น เช่น น้ำคโลโรฟิลล์ หรือน้ำสกัดฤทธิ์เย็น หรือน้ำปัสสาวะผสมให้พอเป็นครีมหรือเป็นโคลน แปะ บริเวณหัวสิวหรือพอกบริเวณที่ต้องการ เช่น บริเวณ หน้า, แขน, ขา บริเวณที่รู้สึกปวดเมื่อย ถ่านช่วยดูดซับพิษและความร้อนออก สิวยุบ ลดการปวดเมื่อย แก้ผด ผื่นคัน ผิวพรรณผ่องใส

ใช้ล้างผัก

วิธีทำ ผงถ่าน ๑ ช้อน+น้ำ ๓ ลิตร แช่ผัก นาน๑๕-๒๐ นาที (โดยประมาณ) ผงถ่านช่วยดูดซับ พิษสารเคมีออกจากผักผลไม้และธัญพืชต่างๆ

ดินสอพอง



วิธีการใช้

นำผงถ่าน ๑ ส่วน ผสมดินสอพองประมาณ ๗-๑๐ ส่วน ผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด น้ำสกัดย่านาง-เบญจรงค์ หรือน้ำปัสสาวะตัวเอง

ผสมให้พอเป็นโคลน แปะบริเวณหัวสิว/พอกทั้งหน้า รวมทั้งสามารถพอกตามแขน ขา และบริเวณที่ต้องการ ที่รู้สึกปวดเมื่อย หรือมีภาวะร้อนเกิน อาจผสมกากย่านาง หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น(ถ้ามี) หยดน้ำมันเขียว(ถ้ามี) ประมาณ ๒ หยด(ถ้ามี) พอกในบริเวณที่มีปวดเมื่อย หรือมีภาวะร้อนเกิน ยกเว้นบริเวณใบหน้า(ถ้าใส่น้ำมันเขียว) เนื้อโคลนจะดูดเอาพิษและความร้อนเกินออก ช่วยให้สิวยุบ ลดอาการปวดเมื่อย แก่ผดผื่นคัน และช่วยลดอาการร้อนเกินต่างๆ รวมถึงทำให้ผิวพรรณผ่องใส

หมายเหตุ

ผสมกับน้ำปัสสาวะได้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการถอนพิษร้อนได้ดียิ่งขึ้น สามารถพอกทาได้ทุกๆ ๔ ถึง ๖ ชั่วโมง หรือระหว่างวันเท่าที่รู้สึกสบาย

ประสบการณ์ การใช้ สมุนไพรฤทธิ์เย็น และวิธีการ ปรับสมดุล

แพทย์วิถีธรรม
ยา ๑๙ เม็ด

๑. การดื่มน้ำสะอาด
๒. การพักผ่อนให้เพียงพอ
๓. การออกกำลังกาย
๔. การงดใช้ยา
๕. การงดใช้เครื่องสำอาง
๖. การงดใช้ยาฆ่าเชื้อ
๗. การงดใช้ยาแก้ปวด
๘. การงดใช้ยาแก้แพ้
๙. การงดใช้ยาแก้ไอ
๑๐. การงดใช้ยาแก้ท้องเสีย
๑๑. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๒. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๓. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๔. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๕. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๖. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๗. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๘. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว
๑๙. การงดใช้ยาแก้ปวดประจำตัว

ศูนย์บำบัดสุขภาพวิถีธรรม
www.morakarn.com

ฝากไว้ให้คิด

จงารอให้ปวงเสียงก่อน...ต้องมาดูแลตัวเอง
หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ... ตัวคุณเอง



อาการเวียนศีรษะ หน้ามืดเป็นลม

๑. ใช้สุดคม นำน้ำมันเขียวทาที่ฝ่ามือและอุ้งที่ฝ่ามือทั้งสองข้าง นำมาสุดคมโดยกำกำปั้นหลวมๆ วางซ้อนกันแล้วนำด้านบนฝั่งหัวแม่มือมาปิดที่จมูก สูดกลิ่นน้ำมันเขียวเข้าปอดให้ลึกลึก กลั้นลมหายใจ ลักพักนับในใจ ๑-๑๐ เป่าออกทางปากทำประมาณ ๓-๕ ครั้ง หรือเท่าที่รู้สึกสบาย

๒. หรือหยดน้ำมันเขียวใส่กลางศีรษะ รอบกลางศีรษะ ๔ ทิศ นวดหนังศีรษะ

๓. หรือกำขาระบายร้อน ใช้น้ำมันเขียวทาที่กระหม่อม จะนวดหรือกำขาระบายร้อน ทำให้รู้สึกสดชื่น

หลังจากแปร่งฟันด้วยยาสีฟันผงถ่าน

ให้ใช้นิ้วแปร่งฟันบ้าง นวดเหงือกฟันด้านบน นวดเหงือกดิ่งลง ฟันด้านล่างนวดเหงือกดิ่งขึ้นทำให้เหงือกแข็งแรง

น้ำมันเขียวหยดใส่ในน้ำ นวดเหงือกและฟัน ดับกลิ่นอาหาร ปากสดชื่น

ร่างกายรู้สึกร้อนไม่สบายตัว ขาตึง
หลังแข็ง มือแข็ง เมื่อยเนื้อตัว จากการรับ
ประทานอาหารที่ไม่สมดุล จากอากาศร้อน
หรือจากการเจ็บป่วยแบบร้อนเกิน การ
ทำงานหนัก เครียดหรือนอนไม่หลับ

ให้ผสมน้ำมันเขียว หรือน้ำสกัดฤทธิ์เย็นย่านาง-
เบญจรงค์นำมาเช็ดตัว

บิดผ้าขนหนูให้แห้งหมาดๆ **เช็ดตามร่องกล้ามเนื้อ**
ไล่ตั้งแต่ต้นแขนทั้งสองข้างลงมาหาปลายนิ้ว
มือ นวดเช็ดโคนเล็บเปิดลมปราณที่ปลายนิ้วมือและ
เช็ดเบาๆตามข้อพับใต้รักแร้ให้ความร้อนและของเสีย
ระบายออก

เช็ดตามข้อมือ ข้อนิ้วมือ ให้ทุกส่วนของ
ร่างกายไม่แข็งตึงสามารถยืดหยุ่นได้ หลังจากนั้น
ให้ไล่เช็ดตั้งแต่โคนต้นขาไล่ตามร่องกล้ามเนื้อไปหา
ปลายนิ้วเท้า เช็ดตามข้อเข่า ข้อนิ้วเท้าและโคนเล็บ
ทั้งสองข้าง ทำเท่าที่รู้สึกสบาย หายใจเข้าออกลึกๆ

หลังจากนั้นก็ไล่**เช็ดตามตัว** ด้านหลังให้เอาแนว
กระดูกสันหลังเป็นแกนหลัก เช็ดออกซ้ายขวาตาม
ร่องของกล้ามเนื้อ ร่องกระดูกซี่โครง และหมั่นเช็ด

ก้นกบอย่าให้คล้ำ เช็ดให้เลือดลมหมุนเวียน ลงน้ำ
หนักการเช็ดแรงเท่าที่รู้สึกสบาย ให้กล้ามเนื้อ
ยืดหยุ่นระบายความร้อนและของเสียออกได้

ส่วนด้านหน้าก็เช่นกัน สำหรับสตรี ใช้ผ้าขนหนู
เช็ดหมุนรอบฐานเต้านมจำนวนครึ่งเท่าที่รู้สึกสบาย
และเช็ดรอยต่อระหว่างกล้ามเนื้อแขนกับหน้าอกให้
เลือดลมไหลเวียนได้เท่าที่รู้สึกสบาย หายใจเข้าออกลึกๆ
ผ่อนคลายเท่าที่รู้สึกสบาย

เช็ดตามศรีษะ ใช้ผ้าเช็ดให้ถึงผิวนั่งขยี้ให้ถึง
กระดูกศรีษะ จะสัมผัสได้ถึงพลังงานความร้อนที่มี
อยู่ในหัว หัวจะร้อน จะใช้ผ้าโพกไว้หรือคลุมไว้ก็ได้
เพื่อระบายร้อนออก

เช็ดและดึงตามใบหูและโคนหู หายใจลึกๆช่วย
ระบายร้อนออก

เป็นการเช็ดระบายความร้อนและของเสียให้ออก
ได้ทุกทิศทุกทาง เปิดลมปราณทุกทิศทุกทาง

**ที่สำคัญจุดไหนที่สัมผัสแล้วรู้สึกไม่สบาย หรือ
ปวดตึง** ให้มันคลายและช่วยขับร้อนออกจากจุดนั้น
ออกบ่อยๆ นั่นคือภาวะที่ร่างกายบอกกล่าวแก่เรา
แล้วว่า จุดนั้นๆเริ่มมีปัญหาแล้ว

**เมื่อมีอาการไม่สบายตัว จุกเสียด
แน่นท้อง อาหารเป็นพิษ ท้องเสีย จะเป็นลม**

เช็ดตัวตามร่องกล้ามเนื้อแล้ว ยังรู้สึกมีอาการ
ไม่สบายอยู่ ให้ลองผสมน้ำมันเขียวดื่ม

๑. น้ำเปล่า ๓/๔ แก้ว ผสมน้ำมันเขียว ๑-๓
หยด หรือเท่าที่รู้สึกสบาย ดื่ม

๒. น้ำเปล่า หรือน้ำเปล่าผสมน้ำสั้กดย่านาง
อย่างใดอย่างหนึ่ง ปริมาณ ๓/๔ แก้ว ผงถ่าน ๑
ช้อนโต๊ะชงทิ้งๆไว้ ๓-๕ นาที ผสมน้ำมันเขียว ๑-๓
หยด ดื่ม

๓. หยดนํ้ามันเขียวใส่ปลายนิ้วมือแตะที่โคนลิ้น
ทำให้รู้สึกสบายหายใจโล่งขึ้นได้และสูดดมควบคู่ไป
ทำให้รู้สึกสบาย

๔. ถ้ายังไม่ดีขึ้น สามารถทำดีท็อกซ์ได้ ให้ทำ
การดีท็อกซ์ด้วยน้ำเปล่าผสมน้ำสั้กดย่านาง ๑-๓
ช้อนชา หรือผสมน้ำมันเขียว ๑-๓ หยด หรือ
สมุนไพรรุทธีเย็นที่หาได้ ช่วยระบายความร้อนและ
ของเสียที่ร่างกายไม่สามารถระบายออกเองได้

๕. เช็ดตัวไล่ลมปรมาณ ให้ร่างกายระบายความ
ร้อนได้ทุกทิศทุกทาง วิธีการดูในหน้า ๓๖-๓๗

เมื่อมีอาการไอ

ทำน้ำต่างจากผงถ่านที่บดละเอียด ๓/๔ แก้ว ผงถ่าน ๑ ช้อนชา ชงผสมน้ำ แช่ไว้สักครู่ จะกรองเอากากออกหรือไม่ก็ได้แล้วแต่ละคน ผงถ่านดื่มเข้าไป จะช่วยขับพิษร้อนและพิษของเสียจากร่างกายผสมกับน้ำสกัด ๑/๔ แก้ว หยदन้ำมันเขียว จำนวน ๒-๔ หยด กระแทกให้เข้ากัน แล้วนำมาจิบแก้ไอ ผู้มีอาการไอหลังจากจิบยาแก้ไอแล้ว หมั่นจิบน้ำบ่อยๆ อย่าให้คอแห้ง เมื่อจะไอก็จิบยาแก้ไอสลับกับจิบน้ำ การกัวชาตันคอด้วยน้ำมันกัวชา และทำดีท็อกซ์ช่วยอีกแรง จะช่วยได้มากขึ้น



เมื่อมีภาวะที่จะไม่สบาย

จากประสบการณ์เมื่อมีภาวะที่จะไม่สบาย เริ่มจะไอ เป็นไข้ตัวร้อน เราเริ่มถอนพิษร้อนทันที แล้วแต่สะดวก ณ เวลานั้น อาจจะกัวชา หรือทำดีท็อกซ์เลย หรือผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ ไล่เช็ดตามร่องกล้ามเนื้อทั้งตัว จากแกนกลางไล่ออกด้านข้าง จากโคนแขนไปปลายนิ้วมือจากโคนขาไปปลายนิ้วเท้า เช็ดตามข้อนิ้วมือ ข้อนิ้วเท้า โคนเล็บมือ โคนเล็บเท้า

เปิดลมปราณให้ระบายความร้อนออกได้ ทำให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นสามารถยืดหยุ่นได้ อาการไม่สบายนั้นส่วนใหญ่จะเบาบาง และทุเลาได้เร็ว



แมลง สัตว์กัดต่อย

ใช้น้ำมันเขียวทาและกำซาในจุดที่ไม่สบายนั้น จะช่วยบรรเทาอาการไม่สบายนั้น หลังจากนั้นให้ทำดีท็อกซ์ช่วยอีกแรง และพอกทาด้วยผงถ่านผสมดินสอพอง ผสมน้ำสกัดย่านางช่วยขับพิษร้อนประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ถ้าแห้งก่อนเวลาให้ฉีดพ่นอีกครั้ง เพื่อเอาความเย็นไปดูดซับร้อน



**ถูกของมีคมบาด หรือได้รับบาดเจ็บจาก
การกระทบกับของแข็ง**

ให้ล้างแผลด้วยน้ำสกัดย่านาง หรือหยदन้ำมันเขียวใส่ กดไว้สักพัก แผลจะปิด ถ้ามีผงฟาดโรยปิดแผล กันฝุ่น และแมลงตอม และป้องกันไม่ให้แผลโดนน้ำบ่อย ควรซับแผลให้แห้ง ถ้าถูกความชื้นแผลจะแห้งช้า

มีอาการปวดบวมไม่สบายตามัว ข้อเข่า ให้ผสมสมุนไพรฤทธิ์เย็นพอกทา

ใช้กากสมุนไพรจากน้ำคลอโรฟิลล์ ผสมดินสอพอง ผสมน้ำสกัด น้ำมันเขียว หรือเต้าหู้มี ตัวใดตัวหนึ่งก็ได้ผสมให้เป็นโคลน พอกในจุดที่ไม่สบายปวดบวม สัมผัสจะรู้สึกร้อน เมื่อนำสมุนไพรที่ผสมไว้มาพอกทา ถ้าร้อนมากๆจุดเหล่านั้นจะแห้งเร็ว ก็ให้พรมด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นอีกครั้งทิ้งไว้สักพัก เมื่อแห้งอีกครั้งก็ให้พรมด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นไปเรื่อยแต่ละครั้งของการพอกให้ใช้เวลาประมาณ ๑๕-๒๐ นาที หรือเต้าหู้รู้สึกสบาย

บางคนอาจแพ้กากคลอโรฟิลล์ หรือหากากสมุนไพรไม่ได้ ให้ใช้ดินสอพองผสมผงถ่าน ผสมน้ำสกัดย่านาง

หรือใช้ผ้าชุบน้ำผสมน้ำมันเขียวเช็ดตามข้อเข่าตามจุดที่ไม่สบาย ตามร่องกล้ามเนื้อ เช็ดไล่จากซี่ข้างลงน้ำหนักแรงเต้าหู้รู้สึกสบาย เช็ดไล่ตั้งแต่โคนขาโคนแขนออกตามปลายนิ้วมือนิ้วเท้า เช็ดโคนเล็บมือเล็บเท้า เป็นการช่วยร่างกายระบายความร้อน ให้ไปออกที่จุดอื่นๆ ไม่ต้องมาออกที่จุดเดียว

สำหรับผู้ใช้อคอมพิวเตอร์มาก ร่างกายจะ
สะสมพลังงานความร้อนไว้มาก เส้นคอและศรีษะ
มักจะตึงแข็ง ข้อมือนี้นิ้วมือมักจะแข็งเกร็งค้าง
หรือเกิดอาการไม่สบายต่างๆ จากภาวะร้อน

จะถอนพิษร้อนดังนี้

๑. ใช้น้ำเปล่า หรือน้ำสกัดย่านาง หรือใช้ถ่านก้อน
หรือถ่านวางไว้หน้าจอคอมพิวเตอร์ เพื่อซับรังสี

๒. นำผงพอก พอกตำแหน่งจุดปวด หัวใจ หน้า
ท้อง ไหล่ และคอ พอกนานประมาณ ๑๕-๒๐ นาที

๓. กัวซาเน้นจุดปวดและหัวใจ

๔. ทานอาหารล้างพิษปรับสมดุล เริ่มจากทาน
คลอโรฟิลล์ ผลไม้ฤทธิ์เย็น ผักสดฤทธิ์เย็นกับเส้น
มะละกอดิบหรือห่ามปรุงด้วยเกลือ น้ำมะขามเปียก
และมะเขือเทศหั่นสด ทานข้าวโรยเกลือกับผักลวก
ทานเท่าที่รู้สึกสบาย จำนวนวันที่ทานแบบนี้ ถ้ารู้สึก
กำลังไม่เต็ม ก็เติมรสหรืออาหารที่ให้พลังงานเพิ่มขึ้น
ถ้าเริ่มมีอาการร้อนเกินก็ล้างพิษร้อนอีก ทำสลับไปมา

๕. ทำดีท็อกซ์ ด้วยน้ำเปล่า หรือผสมน้ำสมุนไพร
ฤทธิ์เย็นหรือน้ำสกัดย่านาง สดส่วนดูหน้า ๔๕

๖. ถ้ามีอาการหายใจไม่ออก (ลมปราณลือค)

ซีฟเจอร์เต้นเร็วกว่าปกติ ให้ใช้น้ำคลอโรฟิลล์เข้มข้น
ใส่น้ำแข็ง หรือหยดน้ำสกัดใส่ ราดศรีษะนานเท่า
ที่รู้สึกสบาย หรือแช่ทั้งตัวเท่าที่รู้สึกสบาย

๗. กรณีนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ทั้งวัน

ควรเปลี่ยนนอริยาบถบ่อยๆ อย่างนั่งแช่อยู่นาน
หรือให้ห่างจากคอมพิวเตอร์เท่าที่รู้สึกสบาย

หรือใช้ผ้าชุบน้ำโพกศรีษะไว้ เท่าที่รู้สึกสบาย
ถ้าผ้าแห้ง ชุบน้ำโพกใหม่ หากโพกนานแล้วรู้สึก
ไม่สบายให้หยุดโพกสลับกับการโพกเท่าที่รู้สึกสบาย

๘. กรณีปากแห้ง ตัวร้อน กระจายน้ำมาากๆ หาก
ดื่มน้ำคลอโรฟิลล์ธรรมดาแล้วยังไม่รู้สึกสดชื่น ให้ผสม
น้ำคลอโรฟิลล์กับน้ำมะพร้าว ดื่มหรือน้ำไปแช่เย็นแล้ว
ค่อยดื่มก็ได้

๙. กรณีใช้สายตามากๆ ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบ
น้ำคลอโรฟิลล์ หรือน้ำเปล่า หรือน้ำสกัดย่านาง เอา
มาแปะหรือวางไว้บนเปลือกตาเวลาวาง ช่วยถอนพิษ
ร้อนและทำให้ผ่อนคลายได้

บางกรณีจะมีอาการจาม หรือไอ หรือน้ำมูก
ไหล เนื่องจากได้รับพิษจากการสัมผัสอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์
ทรอนิคมากเกินไป ก็ใช้วิธีดังกล่าวถอนพิษร้อน

การขับพิษเป็นผื่นทางผิวหนัง มีอาการคัน เป็นตุ่มใส ตุ่มแตกน้ำเหลืองไหลเยิ้ม มีวิธีการดูแลและบำบัดอย่างไร



การปรับสมดุลกับอาการขับพิษ ผด ผื่น คัน พุพอง
๑. มีแผลพุพอง ฉีดน้ำสกัดย่านาง เพื่อขับร้อน
๒. ใช้สมุนไพรฤทธิ์ฟาด กับผงถ่าน ดินสอพอง น้ำสกัดฤทธิ์เย็น หรือน้ำปัสสาวะ(สำหรับผู้ที่พักผ่อนใช้) ผสมให้เป็นโคลน แล้วนำมาพอกทาประมาณ ๑๕-๒๐ นาที หรือเท่าที่รู้สึกสบาย ถ้าพอกทาแล้วสมุนไพรที่พอกแห้งเร็วกว่ากำหนด ให้ฉีดพ่นด้วยน้ำสกัดฤทธิ์เย็น เพื่อให้ความเย็นดูดซับความร้อน

๓. หลังจากพอกทาแล้วมีอาการคัน ให้ใช้น้ำมันมะพร้าว หรือน้ำมันพืชอื่นๆ เจือจางด้วยน้ำสกัดทาบางๆ จะช่วยลดอาการคัน ผิวไม่แห้งมากไป

๔. สำหรับผู้ที่สามารถใช้น้ำปัสสาวะได้ ให้ใช้น้ำปัสสาวะในการขับพิษร้อนแทนน้ำสกัด

๕. อาจใช้การอบตัวด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นช่วย
อบ ๓ นาที พัก ๑ นาที ทำ ๓ ครั้ง

บำบัดและถอนพิษร้อนสำหรับผู้ป่วยมะเร็ง

๑. น้ำคลอโรฟิลล์สดเจือจาง ๑ ชั้น ผสมน้ำมัน
เชียว ๓ หยด เช็ดตามร่องกล้ามเนื้อทั้งตัว จุดบวมๆ
ออกปลายนิ้วมือและนิ้วเท้า ชับความร้อนช่วยร่างกาย
ถ้ามีอาการหนาวให้เปลี่ยนเป็นน้ำอุ่นเช็ดตัว

๒. กระจายน้ำ จิบน้ำสัปดาห์นาง ๑ แก้ว ผสม
น้ำมันเชียว ๑-๓ หยด หรือน้ำคลอโรฟิลล์ผสมน้ำมัน
เชียว ช่วยลดภาวะร้อนในร่างกาย

๓. ทำดีท็อกซ์ด้วยน้ำเปล่าผสมน้ำคลอโรฟิลล์สด
สัดส่วนสี่ออกใบตองอ่อนในน้ำ ๑/๒-๑ ลิตร หรือ
ผสมน้ำสัปดาห์นางกับน้ำเปล่าสัดส่วน ๑/๑๐ หรือ
สัดส่วนที่ใช้เท่าที่รู้สึกสบาย งดการใช้กาแฟ กาแฟ
จะทำให้ร่างกายร้อนมากขึ้น

๔. พอกทาถอนพิษร้อนในจุดที่ไม่สบาย ด้วย
ถ่านผสมดินสอพอง และน้ำคลอโรฟิลล์ น้ำมันเชียว
๑ หยด วันละ ๑ ครั้ง ช่วงเที่ยง ๆ อากาศจะร้อนมาก
หรือเมื่อมีอาการไม่สบาย หรือพอกถอนพิษร้อนได้
ทั้งตัวถ้ามีโอกาส

๕. ฝึกเดินลมหายใจถอนพิษร้อน โดยหายใจเข้า
เต็มทีกลั้นไว้สักครู่ แล้วหายใจออกทางจมูกเหมือนเป่า

ดับเทียน แต่เป่าทางจมูกแทนทางปาก ๓-๒๐ ครั้ง
แล้วหายใจเข้าลึกๆ ให้ถึงปอด กลั้นไว้สักครู่ จากนั้น
หายใจออกทางปาก โดยอ้าปากแล้วออกเสียงมา
จากคอ...हां...ทำเท่าที่รู้สึกสบาย

๖. สำหรับผู้มีปัญหาเรื่องปอด หรือเป็นหวัด
ให้ต้มสมุนไพรรกฤทธิเียน ใส่แก้ว หรือกระดิก หยด
น้ำมันเขียวใส่ ๑ หยด ใช้ผ้าคลุมศีรษะ คลุมสมุนไพรร
สุดดมไอระเหยงเท่าที่สบาย

๗. ทานอาหารรกฤทธิเียนเป็นหลัก เสริมร่างกาย
ด้วยนมธัญพืช

๘. ถ้ามีภาวะเย็นเกิน ก็ปรับเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิร้อน
ลดสิ่งที่มีฤทธิเย็น เท่าที่รู้สึกสุขสบาย ปรับกลับไปมา
ตามสภาพร่างกาย ณ ปัจจุบัน

วิธีการทำนมธัญพืช

ข้าวซ้อมมือ หรือข้าวขาว (รกฤทธิเียน) ๑ ส่วน

ธัญพืชรกฤทธิเียนรวม เช่น ถั่วเขียว ลูกเดือย ถั่วขาว
ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ถั่วโซเลย์ ๑-๕ อย่าง ๑ ส่วน
แช่น้ำ ๔ ชม.ขึ้นไป นำไปปั่นให้ละเอียด เติมน้ำประมาณ
๕-๑๐ ส่วน ความเข้มข้นตามต้องการ กรองเอากาก
ออก นำไปต้ม ไฟกลาง หมั่นคน ๑๕-๓๐ นาที จนสุก
ใส่เกลือและน้ำตาลเล็กน้อย

สมุนไพรฤทธิ์เย็น
น้ำรู้ ใช้ทำ
น้ำคลอโรฟิลล์
ปรับสมดุล





เสลดพังพอน ไบรตจี๊ดเย็น คั้นน้ำดื่ม ถอนพิษไข้
กากพอกแก้อาการอักเสบ เช่น พิษแมลงสัตว์กัดต่อย แก้
เริ่ม งูสวัด นำกากเสลดพังพอนผสมดินสอพองทาแก้สิ่ว
เม็ดผด ผื่น คัน แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ถูกกรด และ
แผลถูกแมงกะพรุนไฟ



กัญชานา (กรดน้ำ) ใช้ขับระดูขาว แก้ไอ ลดไข้
 บำรุงธาตุ แก้ปวดฟัน หลอดลมอักเสบ ลำต้นลดอาการ
 เป็นหัด คอเจ็บ จุกเสียด อาเจียน แก้ไอ ลดไข้ ท้องเดิน
 ท้องเสีย ปวดท้อง ลำไส้อักเสบ แก้ผื่นคัน แก้ขัดเบา
 แก้ชาบวมจากการเป็นเหน็บชา ลดอาการบวมน้ำจาก
 ปัสสาวะ ราก ขับปัสสาวะ ลดไข้ แก้ปวดศีรษะ เป็นต้น





ลูกย่านางสุก

ย่านาง ผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่มีแร่ธาตุและวิตามินสูง เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ และเบต้าแคโรทีนสูง คั้นน้ำดื่มช่วยเพิ่มคอลาเจน ลดไขมันและฟีนฟูเซลล์ ช่วยปรับสมดุลร่างกายที่ร้อนเกิน ได้ดีเยี่ยม อาจดื่มสดหรือผสมน้ำร้อนดื่มแบบอุ่น หรือผสมน้ำมะพร้าวอ่อน เพิ่มรสหวานกลิ่นหอม หลักสำคัญคือ ดื่มเท่าที่รู้สึกสบาย



อ่อมแซบ (เบญจรงค์หรือตำลึงหวาน) ผักฤทธิ์เย็น
ปลูกง่าย เพียงนำก้านไปปักดินก็ติด ปัจจุบันมีขายใน
ซูเปอร์มาร์เก็ต ใช้ชื่อว่าตำลึงหวาน มีสรรพคุณช่วย
บำรุงเลือด บำรุงสายตา เพราะมีสารเบต้าแคโรทีนสูง
รับประทานได้ทั้งดอก ใบ และก้าน



หญ้าม้า เป็นสมุนไพรฤทธิ์เย็น ปลูกง่าย โตเร็ว มีรสหวานมัน รสมันบำรุงเส้นเอ็น หวานบำรุงกำลัง นำมาปั่นทำคลอโรฟิลล์สด ฟั่นฟูเชลล์ได้เร็ว ยอดเอามาปรุงเป็นอาหารได้ เช่น ลวก ผัด แกง



ว่านกาบหอย แก้วร้อนใน กระหายน้ำ ไอ อาเจียน
เป็นเลือด ฟกช้ำภายใน บิดถ่ายเป็นเลือด ปัสสาวะเป็น
เลือด



ผักปราบใบมน



ผักปราบใบแหลม

ผักปราบ พืชล้มลุกที่ขึ้นอยู่ทั่วไป ใบมีขนละเอียด
 คั้นน้ำดื่ม หรือผสมน้ำโคลอโรฟิลล์อื่นๆ จะช่วยให้ดื่ม
 ง่ายยิ่งขึ้น มีสรรพคุณมีฤทธิ์เย็น ช่วยเจริญอาหาร เป็นยา
 ระบาย แก้โรคเรื้อน ปวดเมื่อย คลื่นไส้ ขับปัสสาวะ
 อาเจียน



ใบบัวบก ผักสมุนไพรชั้นดี แก่ร้อนในกระหายน้ำ ช่วยถอนพิษร้อนในร่างกาย บำรุงผิวพรรณ ชะลอความแก่ และยังช่วยซ่อมแซมเส้นเลือดฝอย ทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี บำรุงสมอง ช่วยผ่อนคลายความเครียด ควบคุมระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติ น้ำใบบัวบกนำไปผสมน้ำสับปะรดหรือน้ำมะพร้าวอ่อนจะทำให้มีรสชาติดียิ่งขึ้น ใบบัวบกมีขาย ๒ ชนิด คือ ใบใหญ่และใบเล็ก หากเป็นใบเล็กจะมีฤทธิ์เย็นกว่าใบใหญ่



ใบเตย ผักสีเขียวมีกลิ่นหอม เพราะมีน้ำมันหอมระเหย รสหวาน สีสเขียว ใบใบเตยมีสารคลอโรฟิลล์ช่วยลดอาการกระหายน้ำ บำรุงหัวใจและทำให้สดชื่น อีกทั้งยังมีเกลือแร่ เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง คั้นผสมกับผักฤทธิ์เย็นอื่นๆ ดื่มแบบสด หรือดื่มแบบร้อนก็ได้



หญ้าปากกิ้ง มีฤทธิ์เย็น แก้พิษร้อนด้านมะเร็ง โทโนเรีย
ใช้เป็นยาพอกแก้อักเสบ ปวดบวม



ผักบุ้งนา แก่ท้องผูก เป็นยาระบายอ่อนๆ รากแก้ไข
เรื้อรัง บวม เหงื่อออกมาก

ผักบุ้งไทย ถอนพิษเบื่อเมา

ผักบุ้งจีน มีเบต้าแคโรทีนสูง บำรุงสายตา ป้องกัน
โลหิตจาง มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ในผักบุ้งจีน
มีสารชนิดหนึ่งที่มีโครงสร้างคล้ายอินซูลิน สามารถลด
ระดับน้ำตาลในเลือดของผู้เป็นโรคเบาหวานได้



หยวกกล้วย สรรพคุณล้างระบบทางเดินอาหาร ลด
ภาวะร้อนของร่างกาย แก้โรคลุกระเพาะอาหารและลำไส้
กรดไหลย้อน นำไปหั่นและปั่น ผสมน้ำกินก่อนอาหาร
๓ เวลา หรือเมื่อมีอาการ



ชว่านจ็อก หรือว่านลิง หรือพญาวานร สมุนไพร
 ฤทธิ์เย็นช่วยปรับสมดุลภาวะร้อนเกินร่างกายได้เร็ว
 บำรุงปราณและเสริมภูมิคุ้มกันของร่างกาย กินเขียวทั้งใบ
 หรือคั้นน้ำกิน ปลูกง่าย ใช้ง่าย ปักชำ



น้ำนมราชสีห์ใช้ดับร้อน แก้พิษ บำรุงน้ำนม แก้ขึ้น
ผดผื่นคัน ลำไส้อักเสบเฉียบพลัน บิดจากแบคทีเรีย
หนองใน ปัสสาวะเป็นเลือด ฝีในปอด ฝีที่เต้านม ฝีพิษ
บวมแดง ขาเป็นกลาก เน่าเปื่อย



วอเตอร์เครส ผักฤทธิ์เย็น ปลูกง่าย มีธาตุอาหาร
วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินซี แคลเซียม และเหล็กสูง
ใช้แต่ใบนำมาทานเป็นผักสด สลัด ทำต้มจืด หรือ
ผัดผักได้



จัดพิมพ์ : กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย
ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สวนป่านาบุญ ๑ (ดอนตาล) โทร.๐๘๙ ๕๕๓๗๒๘๔
สวนป่านาบุญ ๒ (ชะอวด) โทร.๐๘๑ ๐๘๔๕๕๖๙
สวนป่านาบุญ ๓ (ปทุมธานี) โทร.๐๘๑ ๘๐๐๕๕๑๑

www.morkeaw.com/www.morkeaw.net

email suanpanaboon.app@gmail.com

facebook morkeawfanclub

สิงหาคม ๒๕๕๖

ยอดยาดี หรือต้นขี้กา (ขาวแดง) หรือแดงโมป่า
ถอนพิษร้อน บำรุงน้ำดี ขับเสมหะ แก้ไอเป็นเลือด
แก้เม็ด ผด ผื่น คัน



หมอดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
สอนป้าบุญ ๑ ดอนตาล จ.มุกดาหาร
สอนป้าบุญ ๒ ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช
โทร.๐๘๔-๗๔๕-๘๐๖๙
สอนป้าบุญ ๓ คลอง ๓ จ.ปทุมธานี
โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

www.morkeaw.net

ราคา ๒๐ บาท



9 786162 844751