

ถอดรหัส → สุขภาพ เล่ม ๑

ร้อน-เย็น ไม่สมดุล



โดย... ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)
นักวิชาการสาธารณสุข
นักบำบัดสุขภาพทางเลือก
ครูฝึกแพทย์แผนไทย

ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล
การดูแลสุขภาพ โดยวิถีธรรมชาติเชิงประสพการณ์

ISBN 974-93689-4-0

ผลงานอันดับที่ ๕๐ ของกลุ่มชุดผังฝัน

พิมพ์ครั้งที่ ๓๒	:	ตุลาคม ๒๕๕๘	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓๓	:	กรกฎาคม ๒๕๕๙	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓๔	:	เมษายน ๒๕๖๑	จำนวน	๓,๐๐๐ เล่ม



ผู้ใดศรัทธาและเห็นคุณค่า ต้องการนำหนังสือไปช่วยเผยแพร่
กรุณาติดต่อ “กลุ่มชุดผังฝัน” ๖๕/๑ ม.๕ ซ.นวมินทร์ ๔๖ ถ.นวมินทร์
แขวงคลองกุ่ม เขตบึงกุ่ม กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐ โทร. ๐๘๖-๗๕๖๒๓๕๗
ได้ในราคาพิเศษ

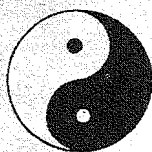
พิมพ์ที่ อู่การพิมพ์

สงวนลิขสิทธิ์

ราคา ๔๐ บาท

ถอดรหัสสุขภาพ ร้อน-เย็นไม่สมดุล

การดูแลสุขภาพ ด้วยวิถีธรรมชาติเชิงประสบการณ์



อีกทางเลือกหนึ่ง เพื่อการพึ่งตัวเอง
สำหรับคุณและคนที่คุณห่วงใย

โดย...หมอนามัย ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)

นักวิชาการสาธารณสุข

นักบำบัดสุขภาพทางเลือก

ครูฝึกแพทย์แผนไทย



คำนำ

ข้าพเจ้านั้น เป็นพื้นเพื่องเล็ก ๆ ส่วนหนึ่งของทีมสุขภาพบุญนิยม ขออนุญาตนำเสนอ ข้อมูล ความรู้ ประสบการณ์ ในการดูแลสุขภาพ ในส่วนที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสสัมผัส ฝึกฝน เรียนรู้ ซึ่งข้าพเจ้าเห็นว่าการดูแลสุขภาพแบบบุญนิยมนั้น จะเน้นทิศทางการพึ่งตนเองและการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ข้าพเจ้าได้พบความประหลาดใจหลายอย่างในการดูแลสุขภาพตามแบบบุญนิยม วิธีการดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการบำบัด บรรเทา โรคภัยไข้เจ็บรวมทั้งสามารถป้องกันส่งเสริม พื้นฟูสุขภาพให้ดีขึ้นได้อย่างน่าอัศจรรย์ เพราะใช้วิธีที่เรียบง่าย แต่กลับได้ผลดีเกินคาด ซึ่งเป็นสิ่งที่ข้าพเจ้าเองคาดคิดไม่ถึง ไม่คิดว่าในโลกนี้จะมีสิ่งนี้และจะไม่เชื่อเด็ดขาด ถ้าข้าพเจ้าไม่ได้เห็นกับตาและไม่ได้สัมผัสด้วยตัวของข้าพเจ้าเอง

เมื่อท่านอ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว โปรดอย่าเพิ่งเชื่อในสิ่งที่ท่านได้อ่านอย่าเพิ่งเชื่อจากตำราบอก จากครูบาอาจารย์บอก หรือจากที่ใคร ๆ บอก แต่จงเชื่อในสิ่งจริง ของจริง ความจริง ที่เกิดขึ้นกับตัวของท่านจริง เมื่อท่านได้ทดลองพิสูจน์แล้ว บางทีท่านอาจจะได้พบกับสิ่งที่น่าอัศจรรย์ใจว่าสิ่งดี ๆ ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพนั้น อาจอยู่ไม่ไกลจากตัวของท่านเอง





สารบัญ

บทที่ ๑ กรณีตัวอย่างของการถอดรหัสสุขภาพ.....๑๕

กรณีตัวอย่าง ๑	เนื้องอกที่เต้านม.....	๑๕
กรณีตัวอย่าง ๒	เนื้องอกที่มดลูก มดลูกโต ตกเลือด ตกขาว มีนชา ปวดร่างกาย	๑๖
กรณีตัวอย่าง ๓	มะเร็งปอด.....	๒๑
กรณีตัวอย่าง ๔	มะเร็งตับ.....	๒๓
กรณีตัวอย่าง ๕	มะเร็งต่อมน้ำเหลือง.....	๒๔
กรณีตัวอย่าง ๖	มะเร็งมดลูก.....	๒๕
กรณีตัวอย่าง ๗	ความดันโลหิตสูง.....	๒๘
กรณีตัวอย่าง ๘	หน้ามืด หน้าหัวใจ ตาลาย.....	๒๙
กรณีตัวอย่าง ๙	ไอ จาม น้ำมูกใส.....	๓๐
กรณีตัวอย่าง ๑๐	เจ็บคอเรื้อรัง และปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน.....	๓๑
กรณีตัวอย่าง ๑๑	นอนไม่หลับ ออกร้อนตามร่างกาย.....	๓๒
กรณีตัวอย่าง ๑๒	หายใจไม่เต็มอิ่ม เมื่อขยับ อ่อนเพลีย อ่อนล้า.....	๓๔
กรณีตัวอย่าง ๑๓	เมื่อยอ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดตามเนื้อตัว.....	๓๕
กรณีตัวอย่าง ๑๔	ไข้ ปวดหัว อ่อนเพลีย ครั่นเนื้อครั่นตัว ผื่นขึ้น หูอื้อ....	๓๙
กรณีตัวอย่าง ๑๕	ตาแดง กระจกตาเคือง ปวดและแสบตา.....	๔๒
กรณีตัวอย่าง ๑๖	ปวดฟัน เหงือกอักเสบบวมแดง.....	๔๔
กรณีตัวอย่าง ๑๗	ปากเป็นแผล ออกร้อน.....	๔๔

กรณีตัวอย่าง ๑๘	ปวดเอวจากกระดูกทับเส้นประสาท.....	๔๕
กรณีตัวอย่าง ๑๙	กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ไช้มันพอกตับ และตกขาว.....	๔๖
กรณีตัวอย่าง ๒๐	ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง แสบท้อง ปวดข้อเข่า และริดสีดวงทวาร.....	๔๘
กรณีตัวอย่าง ๒๑	นิ่วในถุงน้ำดี นิ่วไต และริดสีดวงทวาร.....	๕๐
กรณีตัวอย่าง ๒๒	ปัสสาวะแสบขัด ออกร้อนในทางเดินปัสสาวะ และอวัยวะสืบพันธุ์.....	๕๒
กรณีตัวอย่าง ๒๓	ไตอักเสบ.....	๕๔
กรณีตัวอย่าง ๒๔	ฝี.....	๕๖
กรณีตัวอย่าง ๒๕	ภูมิแพ้ ผื่นคันเรื้อรัง.....	๕๖
กรณีตัวอย่าง ๒๖	ตุ่มคัน เม็ดใส ๆ.....	๕๗
กรณีตัวอย่าง ๒๗	ท้องเสีย.....	๕๘
กรณีตัวอย่าง ๒๘	เบาหวานและแผล.....	๕๙
กรณีตัวอย่าง ๒๙	เส้นเลือดขาด.....	๖๑

บทที่ ๒ เรียนรู้ภาวะไม่สมดุลของร่างกาย..... ๖๓

๑ ภาวะร่างกายไม่สมดุลแบบร้อนเกิน.....	๖๔
๑ สาเหตุของภาวะร่างกายไม่สมดุลแบบร้อนเกิน.....	๗๐
๑ วิธีการแก้ไขภาวะไม่สมดุลของร่างกายแบบร้อนเกิน.....	๗๖
๑ ภาวะร่างกายไม่สมดุลแบบเย็นเกิน.....	๗๗
๑ สาเหตุไม่สมดุลของร่างกายแบบเย็นเกิน.....	๑๐๐
๑ วิธีแก้ไขภาวะไม่สมดุลของร่างกายแบบเย็นเกิน.....	๑๐๑
๑ ข้อควรสังเกตที่สำคัญ.....	๑๑๐
๑ การพิจารณาลักษณะอาหารตามหลักร้อน-เย็น.....	๑๑๔
๑ การแก้ไขลมปราณด้วยตัวเอง.....	๑๑๕

บทที่ ๓ หลัก ๗ อ. เพื่อสุขภาพที่ดี.....๑๑๙

- ๑ อธิปไตย ๔..... ๑๑๙
- ๑ อารมณ์..... ๑๒๑
- ๑ อาหาร.....๑๒๖
- ๑ ออกกำลังกายและอิริยาบถ.....๑๓๗
- ๑ อากาศ..... ๑๓๙
- ๑ เอนกาย..... ๑๔๐
- ๑ เอาพิษภัยออก..... ๑๔๑





หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยหลายประการซึ่งเดิมที่ข้าพเจ้านั้น ไม่คิดจะทำหนังสือเลย

แต่หลังจากที่ข้าพเจ้าได้ไปบรรยายเรื่องสุขภาพตามที่ต่าง ๆ และได้ร่วมจัดทำค่ายสุขภาพ ๗ อ. กับทีมสุขภาพบุญนิยม ให้กับชาวบุญนิยมทั่วประเทศ มีชาวบ้านและญาติธรรมหลายท่าน ได้เสนอข้อคิดเห็นกับข้าพเจ้าว่า ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพ รวมทั้งเนื้อหาของ การบรรยายในค่ายสุขภาพ น่าจะจัดทำเป็นหนังสือเผยแพร่ เพื่อจะได้เป็นประโยชน์แก่คนที่มีความประสงค์จะพึ่งตนเองด้านการดูแลสุขภาพ ข้าพเจ้าทบทวนข้อเสนอดังกล่าวอยู่ ๒ ปี ก่อนจะลงมือเขียนหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเดิมทีนั้น ข้าพเจ้าคิดว่า คงใช้เวลาเขียน เพียง ๑ ถึง ๒ เดือนก็น่าจะเสร็จ แต่เอาเข้าจริง ๆ ใช้เวลาพิเศษ ๆ หนังสือเล่มนี้จึงสำเร็จออกมาได้

ข้าพเจ้าเองนั้น หลังจากที่มาปฏิบัติธรรม ก็ชอบอยู่สงบเงียบ ๆ ไม่อยากให้คนรู้จัก ตั้งใจจะทำกิจกรรมไว้สารพัด อยู่กับธรรมชาติ ดูแลสุขภาพตัวเองไป พร้อม ๆ กับดูแลสุขภาพเหลือเฟือเพื่อน ๆ ญาติพี่น้อง ในหมู่กลุ่มเล็ก ๆ ที่มีแนวคิดทิศทางเดียวกัน ใจลึก ๆ อยากอยู่คนเดียว ด้วยซ้ำ (เลือดฤๅษีเก่า ที่ติดสงบ ไม่ชอบยุ่งเกี่ยวกับใคร ยังคงออกฤทธิ์ ออกเดชเป็นระยะ ๆ อันเป็นนิสัยที่ไม่ดีของข้าพเจ้า) ซึ่งนักบวชครูบาอาจารย์ที่ข้าพเจ้าเคารพศรัทธา ได้พร่ำสอนข้าพเจ้าเสมอว่า ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นพุทธแท้ ๆ ต้องไม่หนีโลกดังเช่นฤๅษี แต่ต้องอยู่กับโลกอย่างไม่ทุกข์ ไม่หลงโลก ไม่ติดโลกและต้องทำตนให้เป็นประโยชน์กับมนุษยชนเป็นอันมาก (พุทธนะหิตายะ) เป็นสุขกับมนุษยชนเป็นอันมาก (พุทธนะสุขายะ) อนุเคราะห์แก่อุฎลโลก (โลกานุกัมปายะ) พุทธแท้ ๆ

เมื่อปฏิบัติแล้ว ไม่ได้เป็นไปเพื่อการงอมืองอเท้า ไร้ความสามารถ ไร้สมรรถภาพ แต่ยิ่งใช้สมรรถภาพช่วยเหลือสังคมได้อย่างไม่เห็นแก่ตัว ไม่เอารัดเอาเปรียบสังคม เหมือนดังที่พระบรมศาสดาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงกระทำเป็นแบบอย่าง หลังจากที่ท่านบรรลุนิพพานแล้ว ท่านก็ไม่ได้อยู่นิ่งเฉย แต่กลับทำงานอย่างหนักเพื่อสอนคน เผยแพร่สัจธรรม ให้คนได้พบทางแห่งการพ้นทุกข์และพระองค์ท่านก็ทำด้วยความเต็มใจ ด้วยใจที่เป็นสุข จึงนับได้ว่าเป็นผู้ที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อโลกโดยแท้ ซึ่งคำสอนดังกล่าวนี้ นั้น ดังก็กักอยู่อยู่ในหุจิตสำนึกของข้าพเจ้าตลอดมา

จากนั้นข้าพเจ้าจึงได้เริ่มทบทวนสิ่งที่ข้าพเจ้าได้พบเห็น ในการดูแลสุขภาพของตัวเองและผู้อื่น

ประสบการณ์ ประการแรก คือ เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๔ ข้าพเจ้าเคยช่วยอาจารย์หมอท่านหนึ่ง ซึ่งเคยเป็นศัลยแพทย์มือ ๑ ของโรงพยาบาลลพบุรี ทำคลินิกรักษาโรคอยู่ที่อำเภอโคกสำโรง อาจารย์หมอท่านเก่งมาก เป็นคนมีน้ำใจ เก็บค่ารักษาไม่แพง แต่ละวันผู้ป่วยมาคลินิกจำนวนมาก ตรวจรักษากันตั้งแต่ ๗ โมงเช้าถึง ๒ ทุ่ม คนป่วยก็ยังไม่หมด มากันเต็มห้องตรวจและห้องรอตรวจตลอดเวลา ทุกวันต้องปิดประตูคลินิกก่อน ๒ ทุ่ม เพื่อกันไม่ให้คนป่วยใหม่มา เดียวจะไม่ได้หยุดพักผ่อนหลับนอนกัน เปิดคลินิกวันใหม่ ก็เป็นเช่นเดิมอีก คือมีทั้งคนป่วยใหม่และเก่ามาใช้บริการ เป็นเรื่องน่าประหลาด คนป่วยไม่หมดสักที ทั้ง ๆ ที่อาจารย์หมอท่านเป็นคนเก่ง รักษาสุดฝีมือ ไม่เลี่ยงใช้ ข้าพเจ้าพบว่า ผู้ป่วยก็มักป่วยด้วยโรคเดิมซ้ำ ๆ โดยเฉพาะ โรคเรื้อรัง แต่โรคที่เจ็บป่วยเฉียบพลันก็มักหายขาด ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่นั้น มักเป็นโรคเรื้อรังเดิม ๆ ซ้ำ ๆ จนอาจารย์หมอเห็นหน้าก็รู้แล้วว่าเป็นโรคอะไร

ประสบการณ์ ประการที่สอง คือ ตลอดระยะเวลาที่รับราชการในกระทรวงสาธารณสุข ทั้งอยู่ที่โรงพยาบาลและสถานีอนามัยเป็นเวลา

๑๓ ปี แม้ข้าพเจ้าจะจบปริญญาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพถึง ๒ ใบ (๒ สาขา) คือ ปริญญาดุษฎีวิทยาศาสตรสุขภาพ สาขาสถาณสุขศาสตร์ บัณฑิต และปริญญาดุษฎี วิทยาศาสตรสุขภาพ สาขาบริหารสาธารณสุข ข้าพเจ้าได้ทุ่มเทร่างกายแรงใจอย่างสุดความสามารถร่วมกับทีมงานหลายท่านที่เก่งและเรียนสูงกว่าข้าพเจ้า ในการพัฒนาสุขภาพของตนเองและประชาชน ประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าพบเห็นและประจักษ์แจ้งมาตลอดคือ ตัวเองป่วยเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารบ่อย ๆ ปวดข้อเข้าข้อเท้าเป็นประจำ เจ็บหน้าอกแปลบ ๆ ที่หน้าอกด้านซ้าย บริเวณหัวใจเสมอ ๆ ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้ากินอาหารครบ ๕ หมู่ ตามตำราทุกวัน เล่นกีฬาออกกำลังกายเป็นประจำ กินยาที่ว่าดี ๆ จากโรงพยาบาล แต่อาการเจ็บป่วยก็ไม่หายขาด รุนเวียนกลับมามีอาการของโรคอยู่เรื่อย ๆ ส่วนประชาชนก็มักจะป่วยด้วยโรคเดิมซ้ำ ๆ เวลาผู้ป่วยเดินมา หมอแทบจะจำได้เลยว่า คนนี้เป็นโรคประจำตัวอะไร นาน ๆ เข้าก็มักจะได้อาการใหม่แถมเข้าไปอีก คนที่เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ ก็จะได้ปริมาณยามากขึ้นเรื่อย ๆ และมักลงท้ายด้วยการเป็นมะเร็งลำไส้หรือมะเร็งตับ คนที่เป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ภูมิแพ้ ไซนัสอักเสบ ปวดข้อ ปวดหลังและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ก็มักจะได้อินยาตลอดชีวิต ส่วนคนที่เป็นมะเร็งก็มักจะต้องรอความตายสถานเดียว สถิติของคนที่ป่วยด้วยโรคเรื้อรังก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ส่วนคนที่เป็นหวัด ปวดหัวเพียงเล็กน้อยก็มักจะต้องเสียเวลาไปหาหมอ (แทนที่จะจัดการได้ด้วยตัวเอง) สำหรับคนที่สามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนได้แทบจะหาไม่ได้ นาน ๆ ก็จะมีพบสักรายหนึ่ง

ทางต้นของการดูแลสุขภาพ ในระบบการแพทย์แผนปัจจุบันที่ข้าพเจ้าเรียนมาเพียงด้านเดียว ไม่สามารถแก้ไขปัญหาสุขภาพทั้งหมดได้ ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มค้นหาทางออก ด้วยการแสวงหาความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพแนวอื่น ๆ เพิ่มเติม โดยเริ่มศึกษาแพทย์แผนไทย

และการดูแลสุขภาพด้วยทางเลือกอื่น ๆ อย่างจริงจัง ซึ่งตลอดระยะเวลา ๑๐ ปี (ปี พ.ศ.๒๕๓๘-๒๕๔๘) ของการศึกษาทดลองเก็บข้อมูลจากการลงมือปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นพบว่าสุขภาพของข้าพเจ้าดีขึ้นมาก โรคแผลในกระเพาะอาหารและโรคปวดข้อปวดเข่า หายไปสนิท ส่วนอาการเจ็บแปล็บ ๆ ที่หัวใจหายไปเกือบสิ้นเชิง จะมีอาการบ้างบางครั้ง ในช่วงที่ต้องโหมงานเกินกำลังและพักไม่พอดูเนื่องกันเป็นเวลานาน ประกอบกับการกินอาหารที่ไม่สมดุล ซึ่งก็จะเป็นนานครั้ง และมีอาการเบามาก จนแทบจับอาการไม่ได้ ซึ่งแก้ไขไม่กินยาที่ก็หาย ส่วนประชาชนหลายคน ที่ใช้การดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์แผนไทยและสุขภาพทางเลือกอื่น ๆ ปรากฏว่าสุขภาพดีขึ้น ทั้งอาการเจ็บป่วยเฉียบพลันหรืออาการเจ็บป่วยซ้ำซาก เรื้อรัง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภูมิแพ้ ไส้ลมอักเสบ ริดสีดวงทวาร ปวดข้อ ปวดเข่า ปวดเอว ปวดหลัง ปวดหัวเป็นประจำ ท้องอืดท้องเฟ้อ แผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ เป็นต้น อาการดังกล่าวได้บรรเทาเบาบางลงหรือหายไป

ดังนั้นความเป็นจริงที่ข้าพเจ้าค้นพบ คือ หลักการแพทย์แผนปัจจุบันเพียงอย่างเดียวไม่สมบูรณ์เพียงพอต่อการดูแลสุขภาพ แต่เมื่อได้ผสมผสานหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์แผนไทยและสุขภาพทางเลือกเข้าด้วยกัน จะได้พลังที่สมบูรณ์และมีประสิทธิภาพในการดูแลสุขภาพทั้งด้านการรักษาพยาบาล การป้องกันโรค การส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ โดยเน้นทิศทางของการพึ่งตนเอง เน้นธรรมชาติให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า ยาหรือสารเคมีสังเคราะห์ อาจมีผลเสียต่อดับและไต ซึ่งเป็นอวัยวะหลักที่ต้องขับพิษออก ดังนั้นการใช้ธรรมชาติจะได้ทั้งความประหยัดและความปลอดภัย แต่ถ้าเกินความสามารถของตนเองแล้ว ก็ต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญต่อไป ถ้าจำเป็นจะต้องใช้ยาหรือสารเคมีสังเคราะห์ก็ต้องใช้อย่างระมัดระวังและใช้ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ซึ่งจากประสบการณ์ของ

ข้าพเจ้านั้น พบว่า ถ้าได้เรียนรู้และฝึกฝนอย่างดีแล้ว ๘๐% ของอาการเจ็บป่วย แต่ละคนสามารถดูแลแก้ไขได้ด้วยตนเอง มีเพียง ๒๐% เท่านั้นที่ต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญช่วย

ข้าพเจ้านั้น เป็นเพียงคนคนหนึ่ง ที่พยายามแสวงหาสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ในการดูแลสุขภาพตนเอง **สิ่งที่ข้าพเจ้านำเสนอในหนังสือเล่มนี้ เป็นประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเรียนรู้ อาจจะดีเหมาะสมเฉพาะข้าพเจ้าก็ได้ อาจจะไม่เหมาะสมสำหรับบางท่านก็ได้ หรืออาจจะเหมาะสมสำหรับหลายท่านก็ได้ เหมาะหรือไม่เหมาะสมสำหรับท่านหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับพิจารณาใคร่ครวญ ด้วยเหตุผล ประกอบกับการทดลองพิสูจน์ปฏิบัติด้วยตัวท่านเอง** ส่วนข้าพเจ้านั้นได้พบความจริงอย่างหนึ่งก็คือ ไม่มีการดูแลสุขภาพแผนใดแผนหนึ่ง สมบูรณ์พร้อมทุกแง่ทุกมุม ทุกสถานการณ์ แต่ละแผนจะมีจุดเด่น จุดด้อยของตัวเอง เมื่อนำมาประยุกต์ ประสานกัน ก็จะเกิดการเติมเต็มซึ่งกันและกัน จึงจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

หลักของการดูแลสุขภาพที่ดี ต้องมีความยั่งยืน พึ่งตนเองได้ เน้นการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก ประหยัด ได้ผลรวดเร็ว ประยุกต์เข้ากับวิถีชีวิตได้ หนังสือเล่มนี้จึงค่อนข้างจะเน้นแนวธรรมชาติบำบัด โดยอาศัยองค์ความรู้การแพทย์ของแผนปัจจุบันมาช่วยอธิบายเพิ่มเติมในบางอย่าง ส่วนการดูแลสุขภาพตามแบบแผนปัจจุบันนั้น มีเรียนและเผยแพร่กันทั่วไปอยู่แล้ว ข้าพเจ้าจะไม่กล่าวถึงมากนัก หลังจากที่ท่านได้อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว การดูแลสุขภาพนั้น ท่านจะเลือกใช้แนวธรรมชาติบำบัดอย่างเดียว (ธรรมชาติบำบัดในการแพทย์แผนไทยและสุขภาพทางเลือกอื่น ๆ) หรือจะใช้ควบคู่กับสิ่งที่ท่านใช้อยู่ในปัจจุบัน ก็ขอให้ขึ้นอยู่กับพิจารณาไตร่ตรองของท่านเอง ตามความเหมาะสมของแต่ละสถานการณ์เถิด เพราะบางอย่างใช้แนวธรรมชาติบำบัดอย่างเดียวก็เพียงพอและปลอดภัย แต่บางอย่างการใช้ควบคู่กับ

หลักการแพทย์แผนปัจจุบันก็จะได้ดี

ข้าพเจ้าขออนุญาตกล่าวถึงที่มาที่สำคัญของหนังสือเล่มนี้ อีกประการหนึ่งคือ เมื่อประมาณเดือนพฤษภาคม ๒๕๔๗ ช่วงในงาน สัมมนาภคิกรมธรรมชาติเพื่อฟ้าดิน ที่หมู่บ้านราชธานีอโศก จังหวัด อุบลราชธานี ข้าพเจ้าได้พบกับนายแพทย์แสนดิน ซึ่งไปเยี่ยมสวนล่างผืน จังหวัดอำนาจเจริญ (สวนล่างผืนเป็นศูนย์ฝึกอบรมในเครือข่ายภคิกรม ไร่สารพิชแห่งประเทศไทย ที่ข้าพเจ้าไปช่วยงานเป็นประจำ) ขณะที่ อยู่ราชธานีอโศกและในขณะเดินทาง ข้าพเจ้าและนายแพทย์แสนดิน ได้พูดคุยข้อคิดเห็นประสบการณ์ด้านการปฏิบัติธรรมและการดูแลสุขภาพ ทั้งแนวธรรมชาติบำบัดและแพทย์แผนปัจจุบัน

นายแพทย์แสนดินให้ความสนใจและจดบันทึกหลักการต่าง ๆ พร้อมทั้งเสนอให้ข้าพเจ้าเขียนหลักการ ประสบการณ์ ในการดูแลสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัดเป็นหนังสือออกมา เพื่อจะเป็นประโยชน์กับ ผู้ที่สนใจศึกษาด้านนี้ ข้าพเจ้าบอกว่าไม่มีเวลาจะเขียนและไม่เคยคิด จะเขียน นายแพทย์แสนดินจึงได้ปรารภให้ข้าพเจ้าเขียนเล่าประสบการณ์ โดยตนเองจะเป็นผู้จดบันทึก ซึ่งข้าพเจ้าได้เล่าและแลกเปลี่ยน ประสบการณ์กันตลอดการเดินทาง ๒ วัน ความจริงแล้ว สิ่งสำคัญ อย่างยิ่งประการหนึ่ง ที่ทำให้หนังสือเล่มนี้ออกมาได้ ก็เพราะ นายแพทย์แสนดินช่วยจดบันทึก เรียบเรียงหลักการต่าง ๆ แปลเป็น ภาษาที่เข้าใจง่าย ขยายเพิ่มเติมองค์ความรู้การแพทย์แผนปัจจุบันเข้าไป ส่วนข้าพเจ้าและพี่น้องมุนซา ก็ช่วยกันปรับเสริมเติมเต็มให้สมบูรณ์มากขึ้น ข้าพเจ้าต้องขอขอบพระคุณทั้งสองท่านเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ถือได้ว่า เป็นการรวมพลคนรักสุขภาพแนวธรรมชาติบำบัด หลากหลายสาขามาช่วยกันคิด-ทำ-เผยแพร่ แนวทางการดูแลสุขภาพ ที่เน้นการพึ่งตนเอง นายแพทย์แสนดินนั้นจบปริญญาตรีแพทย์ศาสตร์ บัณฑิตจากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เคยรับราชการทำงานที่โรงพยาบาล

ของรัฐ และทำงานที่โรงพยาบาลเอกชน จากนั้นลาออกมาอยู่กับชาว
บุญนิยม ส่วนพี่น้องมุนซา จบปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิตและ
ปริญญาตรีด้านการศึกษามัธยมศึกษา เคยรับราชการทำงานที่โรงพยาบาล
ทำงานที่กระทรวงสาธารณสุข เคยเป็นอาจารย์สอนนักศึกษาพยาบาล
เป็นครูฝึกแพทย์แผนไทย ลาออกมาอยู่ที่ปทุมธานี เป็นผู้บุกเบิก
นำร่องการดูแลสุขภาพทางเลือกแนวบุญนิยม ที่มงานสุขภาพบุญนิยม
ยกให้เป็นนักบำบัดทางเลือกผู้เชี่ยวชาญมือหนึ่งของชาวบุญนิยม ส่วน
ข้าพเจ้านั้นจบปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ ด้านสาธารณสุข ๒ สาขา
ดังกล่าวมาข้างต้น เป็นนักวิชาการสาธารณสุข เป็นหมอนามัย เป็น
ครูฝึกแพทย์แผนไทยและเป็นผู้บำบัดสุขภาพทางเลือกแนวบุญนิยม
ซึ่งคนทั่วไปเรียกข้าพเจ้าว่า หมอเขียว ชื่อทางธรรมที่ครูบาใหญ่
(พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์) ตั้งให้คือ ใจเพชร

นอกจากบุคคล ๒ ท่านที่ข้าพเจ้ากล่าวถึงข้างต้นแล้ว ข้าพเจ้า
ขอขอบพระคุณ พี่น้องที่ดูแลสุขภาพบุญนิยมทุก ๆ ท่าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง
นายแพทย์วิโรจน์ (ไพธรรม) ชัยภักดิ์ คุณน้อมขวัญ ปัฐยาวัฒน์ ที่ช่วย
สละเวลาอ่านต้นฉบับ พร้อมทั้งให้คำแนะนำและเสนอข้อคิดเห็นต่าง ๆ
รวมถึงพี่น้องญาติธรรมและประชาชนอีกหลายท่าน ซึ่งข้าพเจ้าไม่
สามารถเอ่ยถึงได้หมดในที่นี้ ที่คอยให้ข้อมูล ให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าต้องขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่าน เป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้เช่นกัน

ที่งานสุขภาพบุญนิยม นำโดยพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ได้สรุป
หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพ คือ การจัดความสมดุล ใน ๗ อ. ซึ่งได้แก่
๑. อธิบาท ๒. อารมณ์ ๓. อาหาร ๔. ออกกำลังกายและอิริยาบถ
๕. อากาศ ๖. เอนกาย ๗. เอาพิษภัยออก

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าไม่สามารถขยายรายละเอียดทั้งหมด
ได้ทัน โดยเดิมทีนั้นข้าพเจ้าตั้งใจจะเขียนเนื้อหาให้สมบูรณ์ภายใน
เล่มเดียว แต่พอเขียนไป ปรากฏว่าเนื้อหาที่จะขยายลงลึกในรายละเอียด

มีมาก ต้องใช้เวลามากกว่าจะสำเร็จสมบูรณ์ แต่เมื่อมองดูสภาวะสุขภาพปัจจุบันของคนในสังคมแล้ว ข้าพเจ้าเห็นว่าควรจะเขียนหลักการสำคัญใหญ่ ๆ เพื่อการนำไปปฏิบัติ อันจะเกิดผลในการดูแลสุขภาพของประชาชนก่อน และเหตุผลอีกส่วนหนึ่งก็คือประชาชนอีกหลายท่านเรียกร้องให้ข้าพเจ้าเร่งเขียนหนังสือให้เสร็จโดยเร็ว เพื่อจะได้นำไปใช้ตนเองและญาติ

แม้ข้าพเจ้าจะมีความรู้ไม่มากนัก แต่ข้าพเจ้าก็มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในความทุกข์จากปัญหาสุขภาพของประชาชน ณ เวลานี้เป็นอย่างยิ่ง บางทีหนังสือเล่มนี้อาจจะพอมีส่วนช่วยบรรเทาเบาบางทุกข์ได้บ้าง ดังนั้นหากมีโอกาส ข้าพเจ้าขออนุญาตขยายรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือเล่มต่อไป ซึ่งข้าพเจ้าเองไม่อาจทราบเหมือนกันว่าจะเสร็จสมบูรณ์ได้ในเวลาใด

ข้าพเจ้านั้นไม่ได้เก่งกาจสามารถอะไรมากมาย เหตุที่พอจะดูแลสุขภาพของตนเองและช่วยเหลือผู้อื่นได้บ้าง ก็เพราะครูบาอาจารย์ทุกท่านของข้าพเจ้านั้น มีตั้งแต่ท่านที่ไม่ได้เรียนหนังสือชั้นใดเลย จนถึงชั้นจบปริญญา แต่ละท่านได้ให้ความเมตตา กรุณา อนุเคราะห์ ถ่ายทอดวิชาความรู้และทักษะแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขอขอบคุณงามความดีทั้งหมดของหนังสือเล่มนี้ น้อมคารวะบูชา แต่ครูบาอาจารย์ทุกท่านและหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้พอจะเป็นประโยชน์บ้าง ต่อท่านที่ได้สละเวลาอ่าน และท่านที่กำลังแสวงหาเส้นทางการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนเอง

๐ **ไอเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว)**

สมุนไพรไทยนี้มีค่ามาก
แต่ปู่ย่าตายายใช้กันมา
เป็นเอกลักษณ์ของชาติควรศึกษา
รู้ประโยชน์รู้คุณโทษสมุนไพร

พระเจ้าอยู่หัวทรงฝากให้รักษา
ควรลูกหลานรู้รักษาใช้สืบไป
วิจัยยาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสม
เพื่อคนไทยอยู่รอดตลอดกาล

พระราชนิพนธ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี



บทที่ ๑

กรณีตัวอย่างของการถอดรหัสสุขภาพ



กรณีตัวอย่าง ๑ เนืองอกที่เต้านม

อายุประมาณ ๕๐ ปี ป้าพุก แสนศรี บ้านนาโป่ง ตำบลป่าไร่ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

พบเนืองอกที่เต้านม ขนาด ๓ x ๕ เซนติเมตร มีลักษณะแข็ง ขรุขระ ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่า เพียง ๖ เดือนก่อนขยายโตอย่างรวดเร็ว จาก ๑ ข้อนิ้วก้อย ขยายเป็น ๓ x ๕ เซนติเมตร ไปตรวจที่โรงพยาบาล ดอนตาล หมอให้ยามากินก็ไม่หาย จึงนัดผ่าตัด ป้าพุกไม่อยากผ่าตัด พอดีลูกสาวป้าพุก ซึ่งเป็นญาติธรรมรู้จักกับข้าพเจ้า แนะนำให้มาหาข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าแนะนำให้ทดลองใช้แนวธรรมชาติบำบัด โดยให้ดื่มน้ำสะอาดทุกชนิด ให้กินข้าวกล้องกับผักไร้สารพิษ ซึ่งผักที่ป้าพุกหามาได้ มีเพียง ๔ อย่าง คือ ใบบัวบก สายบัว ผักบุ้ง ตำลึง ให้ลูกกินสุกและกินสด ให้ใช้ชี้อ้วขาวได้ไม่เกิน ๑-๒ ช้อนชาต่อวัน และให้โขลกผักทั้งหมดแล้วเอาน้ำต้มข้าวกล้องหรือน้ำเปล่า ผสมผักที่โขลกแล้ว คั้นน้ำดื่มตอนสาย ๆ และตอนบ่ายดื่มทุกครั้งที่กระหายน้ำ ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟวันละ ๑ ครั้ง

หลังจากที่ทำได้ ๒ สัปดาห์ ก็อ่อนเนื้ออกที่แข็งขรุขระก็อ่อน นิ่มและลดขนาดเล็กลงครึ่งหนึ่งอย่างน่าอัศจรรย์ ผู้ป่วยมีกำลังใจอย่างมาก จึงเคร่งครัดในกิจกรรมการดูแลสุขภาพทุกอย่าง และปรับการสวนล้างลำไส้ใหญ่ เป็นวันละ ๒ ครั้ง เข้า-เย็น อีก ๒ สัปดาห์ต่อมา ก็อ่อนเนื้ออกก็ยุบหายไปหมด คลำหาไม่พบ บ้ำพุบกบอกว่า ดีใจมากที่ไม่ต้องถูกผ่าตัด

อีกกรณีหนึ่ง คุณอ้อม อายุ ๑๖ ปี บ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก หมู่ ๕ ตำบลห้วยน้ำใหญ่ อำเภอห้วยน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร เป็นเนื้ออกที่เต้านม เธอชอบกินเนื้อหมูมาก ขำพเจ้าแนะนำให้งดหรือลดเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อหมู เพราะมีไขมันมาก ให้รับประทานผักมากขึ้นและสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟ เธอปฏิบัติตาม เนื้ออกก็ยุบลงไปภายใน ๓ สัปดาห์ แต่พอเธอกินเนื้อหมูมาก ๆ อีก เนื้ออกก็โตขึ้นอีก สลับไปมาตามพฤติกรรมของเธอ

กรณีตัวอย่าง ๒ เนื้ออกที่มดลูก มดลูกโต ตกเลือด ตกขาว มีนขา ปวดร่างกาย

แม่ครั้ง มีทรัพย์ อายุ ๕๓ ปี บ้านเลขที่ ๒๘ หมู่ ๗ ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

มีอาการปวดมีนขาตามแขนขามา ๒๐ ปี ไปรักษาตามโรงพยาบาลจิตยวิตามินปี ๑ และแคลเซียมเป็นประจำ อาการทุเลาลงชั่วคราว พอหมดฤทธิ์ยาก็เป็นใหม่อีก ประวัติชอบกินข้าวเหนียวขาวเป็นประจำ ขำพเจ้าแนะนำให้กินข้าวกล้อง หลังจากที่ได้ ๓ เดือน อาการปวดมีนขาทุเลาลง พอกินข้าวกล้องได้ ๑ ปี อาการดังกล่าวก็หายไป

อยู่มาวันหนึ่ง มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวไม่หยุด เหนื่อยอ่อนเพลีย ต้องนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลดอนตาล ๓ วัน อาการ

อ่อนเพลียทุเลาลงเล็กน้อยและยังถ่ายไม่หยุด หมอให้กลับบ้าน พร้อมกับให้ยามากินก็ไม่หาย แม่ครั้งใช้วิธีดั่งงากินวันละ ๑๐ ซ้อนโต๊ะ (ซึ่งคนปกติไม่ควรกินเกินวันละ ๒ ซ้อนโต๊ะ) อาการถ่ายเหลวของแม่ครั้งหยุดไป ภายใน ๑ วัน หลังจากที่ยืนงาครบ ๒ สัปดาห์ ผิวที่เคยตกกระขาวที่เป็นมากกว่า ๑๐ ปี เริ่มจางลงจนเกือบหายหมด (แม่ครั้งตกกระขาวและดำสลับกันบนผิวนั้น แสดงถึงความไม่สมดุลทั้งภาวะร้อนและเย็น เกิดขึ้นพร้อมกัน) แม่ครั้งกินงาวันละ ประมาณ ๑๐ ซ้อนโต๊ะ อยู่เป็นเวลาประมาณ ๑ ปี รู้สึกแข็งแรง และไม่ปวดมึนชา แขนขาอีกเลย จึงทำงานกสิกรรมอย่างหนักเกินคนทั่วไป (ซึ่งปกติก็ทำงานหนักต่อเนื่องมาประมาณ ๒๐ ปีอยู่แล้ว) อีก ๖ เดือนต่อมา พุทธิกรรมยังคงเป็นเช่นเดิม คือ กินงาวันละ ๑๐ ซ้อน (งาให้พลังงานความร้อนมากและกินมากเกินไป) พร้อมกับทำงานอย่างหนัก จึงเกิดอาการปวดอกร้อนตามเนื้อตัว แม่ครั้งบอกว่าเหมือนไฟเผา เหมือนเนื้อจะหลุดออกมาเป็นชิ้น ๆ ลูกหลานเดินผ่านพื้นบ้านสะเทือนเพียงเบา ๆ ก็เกิดความปวดทรมาน

ข้าพเจ้าแนะนำให้หยุดกินงา หยุดกินเนื้อสัตว์ (ปกติแม่ครั้งงดการกินสัตว์ใหญ่อยู่แล้ว เหลือเพียงสัตว์เล็กที่ยังเลิกไม่ได้) ให้อบและอาบน้ำสมุนไพร (การอบถ้าใช้เวลาสั้นจะช่วยถอนฤทธิ์ร้อน แต่ถ้าใช้เวลานานจะเพิ่มฤทธิ์ร้อน ดังนั้นขณะอบให้พรมน้ำธรรมดาไปด้วยตลอด จะช่วยปรับสมดุลได้ดี) ให้กินบระเพ็ดครั้งละ ๒ เม็ด ๓ เวลา ก่อนอาหาร ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่วันละ ๒ ครั้ง เข้าและเย็น อาการดีขึ้นวันต่อวัน ตามลำดับจน ๓ สัปดาห์ก็หาย

หลังจากนั้นแม่ครั้งก็ทำงานหนักอีก กินงาปริมาณมากและกินเนื้อสัตว์อีกครั้ง ประมาณ ๖ เดือนต่อมา มีอาการปวดเอวมาก พบมดลูกหย่อน เดินลำบาก แม่ครั้งบอกว่าที่ปากมดลูกมีลักษณะแข็ง

บุรุษระยะคล้ายหนังคางคกเป็นมาประมาณ ๑๐ ปีเศษ แต่วันนี้มี
ลักษณะแดงและออกร้อนร่วมด้วย ไปตรวจที่โรงพยาบาลค่ายสุรนา
ริ อุดตราขาวด์พบเนื้องอกที่มดลูกขนาด ๕ เซนติเมตร พบมดลูกโต ๑๒
เซนติเมตร หมอนัดผ่าตัด แต่แม่ครั้งไม่ยอมผ่า จึงเลือกใช้แนว
ธรรมชาติบำบัด

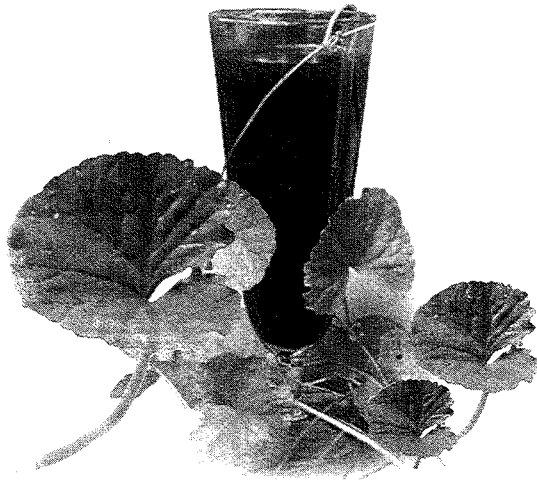
ข้าพเจ้าแนะนำให้ดื่มน้ำอุ่นตลอดวัน ให้กินผักมากๆ ให้
สวนล้างลำไส้ใหญ่ ข้าพเจ้าและพี่น้องมพุทธาช่วยจัดสมุดคู่มือสร้าง
กระดูก กล้ามเนื้อและลมปราณให้ เมื่อครบ ๑ เดือนครั้ง ไปตรวจ
พบเนื้องอกยุบลงครึ่งเซนติเมตร มดลูกยุบเล็กลงเหลือ ๕ x ๔
เซนติเมตร อาการปวดเอวหายไป ทั้ง ๆ ที่แม่ครั้งปฏิบัติตัวได้ไม่เต็ม
ที่นัก บางวันถึงดื่มน้ำอุ่นได้ บางวันถึงดื่มน้ำไม่ได้ บางวันก็หยุดงานได้
บางวันก็หยุดงานไม่ได้

มีเรื่องน่าประหลาดใจอยู่อย่างหนึ่งก็คือ ก่อนไปตรวจที่
โรงพยาบาลในครั้งนี้ ข้าพเจ้าพาแม่ครั้งไปพักที่สี่มาอโศก ตอนนั้น
แม่ครั้งยังปวดท้อง ปวดเอวอยู่ พอตอนตี ๔ สมณะเริ่มเทศน์ทำวัตร
เช้า แม่ครั้งนอนฟังอยู่ที่บ้านพักทางเสียงตามสาย สมณะท่านเทศน์
สอนเรื่องการปล่อยวาง พอข้าพเจ้ากลับมาตอนทำวัตรเสร็จแม่ครั้ง
เล่าให้ฟังว่า ขณะฟังธรรมะอยู่จิตใจมันเกิดเข้าใจธรรมะ ปล่อยวางได้
จิตใจรู้สึกโปร่ง โล่ง สบาย มีความปิติสุขอย่างมาก ทันทีทันใดนั้น
ก็มีความรู้สึกว่าก่อนมดลูกมันยุบลง และอาการปวดทรมานก็หายไป
เป็นปลิดทิ้งทันที จากข้อมูลนี้แสดงว่าจิตใจคงมีผลต่อร่างกาย

แม่ครั้งตั้งใจจะเข้มงวดในการรักษาตัวเอง แต่ก็ทำได้แค่
๒ สัปดาห์ ก็กลับมากินเนื้อสัตว์และทำงานหนักอีก ซึ่งตอนที่หยุด
เนื้อสัตว์ได้อาการต่าง ๆ จะทุเลาลงมาก อีก ๒ เดือนต่อมาก็มี

อาการตกเลือด ๑๕ วัน หมดผ้าอนามัยวันละ ๑-๒ ผืน แม่ครั้งก็
เข้มงวดดูแลตัวเอง อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็หายไป พอได้ ๒ สัปดาห์
แม่ครั้งก็มีพฤติกรรมก่อโรคเดิมอีก ดังนั้นอีก ๑ เดือนต่อมา ก็ตกเลือด
อีก ๑๐ วัน หมดผ้าอนามัยวันละ ๑-๒ ผืน แม่ครั้งก็เข้มงวดรักษา
ตัวเองอีกครั้ง อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็หายไป แล้วก็กลับมา มีพฤติกรรม
ก่อโรคอีก ๓ เดือนต่อมามีอาการตกเลือดอย่างหนัก หมดผ้าอนามัย
๒๐ ผืนต่อวันเป็นติดต่อกันได้ ๒ วัน มีอาการรุม หน้ามืด วิงเวียน

ข้าพเจ้ากลับไปเยี่ยมบ้านพอดี หลังจากชักประวัติ ตรวจ
ร่างกายเสร็จก็เอา ย่านาง บัวบก ผักบุ้ง ตำลึง สาบเสือ ใบหว่า
ใบฝรั่ง ใบมะยม อย่างละ ๑ กำมือ โขลกให้ละเอียด เติมน้ำ ๒ แก้ว
(ประมาณ ๔๐๐ ซี.ซี.) คั้นกรองเอาแต่น้ำ ผ่านกระชอน แล้วเอาน้ำ
มะพร้าวอ่อน ๑ ลูก มาผสมกับน้ำคั้นผัก ให้แม่ครั้งดื่ม ไม่ถึง
๕ นาทีแม่ครั้งบอกว่าเลือดมาข้างมากเหมือนจะหยุดไหล วันนั้น
หมดผ้าอนามัยแค่ ๓ ผืน วันต่อมา ๒ ผืน วันต่อมาอีก ๑ ผืน
หลังจากนั้นไม่มีเลือดไหลออกมาอีกเลย ข้าพเจ้าพาไปตรวจที่



โรงพยาบาลมุกดาหารกับหมอผู้เชี่ยวชาญ หมอบอกว่าพบมดลูกโต ๑๖ เซนติเมตร หมอจึงนัดผ่าตัด แม่ครั้งไม่ยอมผ่า จึงเข้มงวดการรักษา และคั้นน้ำปั่นผักกินทุกวัน (บางวันก็ใส่น้ำมะพร้าว บางครั้งก็ไม่ได้ใส่) ข้าพเจ้าให้กินข้าวจ้าวซ้อมมือ หรือข้าวกล้องแทนข้าวเหนียว กินผัก ฤทธิ์เย็น อีก ๒ เดือนต่อมา มดลูกก็ยุบลง คลำหาไม่พบ ตกกระดำและหูดที่ขึ้นตามผิวหนังก็จางลงและหลุดออกไป ตุ่มขรุขระเหมือนผิวคางคกที่มดลูกก็หายไป กลับมาเป็นสภาพมดลูกปกติ อาการตกขาวที่เป็นเรื้อรังมาหลายปี ก็หายไปพร้อมกัน

อีกตัวอย่างหนึ่ง อาจารย์ไธภา สมเขาใหญ่ อายุ ๕๕ ปี ญาติธรรมวังสวนฟ้า จังหวัดสระแก้ว เป็นคนที่ขี้ร้อน แต่ทำงานทน เกิดวันที่ ๒๑ เดือนมกราคม เป็นลักษณะของธาตุดินผสมไฟ ได้ไปตรวจอุลตราซาวด์ พบเนื้องอกที่มดลูกขนาด ๒x๓ เซนติเมตร อาจารย์ไธภาเลือกใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการรักษาตัวเอง หลังจากที่ซักประวัติพบว่า ชอบกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น อาหารทอด อาหารเผ็ดจัด เงาะ ทุเรียน จึงวินิจฉัยว่าเป็นเนื้องอกน่าจะเกิดจากภาวะร้อนเกิน รักษาด้วยการกินข้าวกล้อง ผักสดที่มีฤทธิ์เย็น งดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ทำอยู่ประมาณ ๑ ปี เกิดภาวะเย็นเกิน มือเย็น เท้าเย็น เรอเอิกอาก ปวดเมื่อยเนื้อตัว พอดีพบกันที่ค่ายสุขภาพ พี่นอมบุษชาและข้าพเจ้าช่วยกันดูแล ปรับให้กินอาหารฤทธิ์ร้อน อบแห้ง อบแดด ให้ออกกำลังกายและนวดตัวเอง อาการเย็นเกินลดลงตามลำดับจน ๖ เดือนต่อมา ได้ไปตรวจอุลตราซาวด์ พบว่าเนื้องอกที่มดลูกหายไปแล้ว

เมื่ออาจารย์ไธภา กินอาหารฤทธิ์ร้อนติดต่อกันนานเกิน หลังจากนั้น ๑ ปี ต่อมา พบว่าเป็นงูสวัด ขึ้นที่แขนด้านซ้าย จึงรักษาด้วยการเอาเสลดพังพอนและใบสะเดา ตำให้ละเอียด แล้วผสมน้ำเปล่า

ให้พอกซุ่ม พอกที่ผื่นตุ่มของงูสวัด อาการปวดแสบออกร้อน ทุเลาลงทันที ต่อจากนั้นดื่มน้ำรางจืด สอนล้างลำไส้ด้วยน้ำรางจืด กินอาหารฤทธิ์เย็น อาการดีขึ้นตามลำดับ เมื่อดูแลตัวเองต่อเนื่องได้ ๑ สัปดาห์ อาการงูสวัดก็หายไป

กรณีตัวอย่าง ๓ มะเร็งปอด

อาจารย์สมนึก ห่องแขง (แม่สมไพร) อายุ ๖๗ ปี บ้านเลขที่ ๕๑/๓๘๖ หมู่ ๑ ตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร

เป็นมะเร็งปอดระยะที่ ๓ มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ผอม ตัวซีด ปวดตามแนวกระดูกสันหลัง มีไข้ต่ำ ๆ มือเท้าเย็น ภายใน ๑ เดือน น้ำหนักลด ๑๐ กิโลกรัม ซ้ำพเจ้าและหมอก้าวตรงช่วยกันดูแล จากการซักประวัติและตรวจร่างกาย แม่สมไพรคงเป็นมะเร็งจากภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน แม่สมไพรเลือกการรักษาด้วยแนวธรรมชาติบำบัด ตามเทคนิคดังต่อไปนี้

๑. สอนล้างลำไส้ใหญ่ วันละ ๒ ครั้ง เข้าใช้กาแฟ เย็น ใช้น้ำมะนาว
๒. วิ่งออกกำลังกายทุกวัน ๆ ละ ประมาณ ๓๐ นาที และทำโยคะ
๓. ฝึกนั่งสมาธิและฝึกจิตไม่เครียด ไม่กังวล ไม่กลัวความตาย

เปิดเทปธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะทุกวัน

๔. แช่ตัวด้วยน้ำธรรมดา ๓ นาทีสลับกับน้ำสมุนไพรอุ่นจัด ๆ
- ๕ นาที ทำกลับไปกลับมา ๓ รอบ วันละ ๒ ครั้ง คือ เข้าและเย็น

๕. รับประทานอาหารธรรมชาติไม่ปรุงแต่ง กินข้าวกล้องงอกหลากสีกับผักสด ผักลวก งดโปรตีนทุกชนิดทั้งจากพืชและจากสัตว์ นำผักพื้นบ้านหลายชนิดที่หาได้มาโขลกผสมน้ำเปล่าแล้วคั้นเอาแต่น้ำดื่มทุกวัน ทำน้ำพริกสมุนไพรเผ็ดร้อน เช่น ข่า ตะไคร้ กินทุกวัน

เน้นรสเผ็ด เปรี้ยว

๖. ข้าพเจ้าและพี่น้องมูซา ช่วยกันจัดสมดุลโครงสร้างให้พอปฏิบัติตัวได้ ๓ เดือนอาการเริ่มดีขึ้นตามลำดับ

พอได้ ๘ เดือน อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็หายไป ไปตรวจที่โรงพยาบาลมุกดาหารอินเตอร์ไม่พบมะเร็ง

ในช่วง ๓ เดือนแรกสิ่งที่ข้าพเจ้าแนะนำให้แม่สมไพรกินเสริมคือ น้ำลูกยอ ๒ ช้อนโต๊ะ (ทำจากลูกยอ ๑ กิโลกรัม ใส่ขวดโหลตากแดด ๗ วัน ก็จะมีน้ำลูกยอซึมออกมาเอง) ผสมน้ำผลไม้รสเปรี้ยว ๑ แก้ว มะละกอสุกครึ่งลูก (ใช้ทั้งเนื้อ เปลือก และเมล็ด) ถั่วงอก ๑ ชีด ปั่นเข้าด้วยกัน ดื่มทุกวัน อาการดีขึ้นตามลำดับ แต่พอหลังจาก ๓ เดือนพอดื่มสูตรนี้แล้ว รู้สึกร่างกายไม่ดี จึงเลิกดื่ม แม่สมไพรนั้นเป็นคนที่มีความตั้งใจ เอาจริง เอาจัง ในการดูแลรักษา ตัวเองปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะแม่สมไพรเคยฝึกถือศีล ๘ กินข้าววันละมื้อ กินอาหารปรุงแต่งน้อย มานับ ๑๐ ปี พอเกิดปัญหาขึ้น จึงมีจิตใจที่เข้มแข็ง ทำได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก และหมั่นตรวจสอบตัวเองว่า อะไรรูถูกหรือไม่ถูกกับร่างกายตน สิ่งที่ไม่ถูกกันก็รีบหยุด ส่วนที่ถูกต้องก็ยืนหยัดทำต่อเนื่อง เพราะบางอย่างก็จะถูกกับร่างกายของเราในบางช่วงเวลาเท่านั้น

แม่สมไพรเริ่มกินอาหารปรุงแต่งบ้างเล็กน้อย หลัง ๘ เดือน และกินอาหารถอนพิษเย็นมาตลอดจนได้ ๒ ปี ก็เกิดอาการตัวร้อน เหนื่อย อ่อนเพลีย เป็นอยู่ประมาณ ๑ เดือน มาพบข้าพเจ้าที่สวนส่างฝัน พอตรวจร่างกาย ก็พบภาวะร้อนเกิน ข้าพเจ้าจึงแก้ลมปราณให้และปรับให้กินอาหารฤทธิ์เย็น อาการก็ดีขึ้นภายใน ๑ วัน จะเห็นได้ว่าร่างกายของคนเรา ควรจะปรับให้เกิดความสมดุล ไม่ร้อน ไม่เย็นเกิน จึงจะมีสุขภาพที่แข็งแรง

กรณีตัวอย่าง ๔ มะเร็งตับ

บำทองจีน ยี่มใส่ (แม่บ้านของอาสุวรรณซึ่งเป็นญาติธรรม วัดป่าสวนธรรมร่วมใจ) อายุ ๕๕ ปี บ้านเลขที่ ๑๗๕ หมู่ ๑๒ ต.เบ็ด บุ่ง อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

บำทองจีนมาหาข้าพเจ้าด้วยอาการจุกเสียดแน่นท้อง ออก ร้อนท้องทางซี่โครงด้านขวา เป็นเรื้อรังมาประมาณ ๒ ปี มีอาการ หน้าขึ้นประมาณ ๕ เดือนก่อนไปตรวจจุลตรารชาวด์ บำทองจีนเล่า ให้ข้าพเจ้าฟังว่ามักถูกปลัสวาระตอนช่วงเที่ยงคืนถึงตี ๒ เป็นประจำ จึงไปตรวจที่คลินิกหมอ โรงพยาบาลและศูนย์มะเร็ง หมอตรวจเลือด จุลตรารชาวด์ ทุกแห่งวินิจฉัยตรงกันหมดว่าเป็นมะเร็งที่ตับ พบเนื้อ งอกของมะเร็ง ขนาด ๑๑.๙ X ๑๒.๓ เซนติเมตร หมอบอกว่าจะมี ชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน ๖ เดือน และบอกว่าโรคนี้ไม่มียารักษา จึงไม่ได้ ให้ยารักษาใด ๆ ถ้าจะผ่าตัดก็เสี่ยงเพราะเป็นใกล้เส้นเลือดใหญ่ที่ สำคัญ หมอให้กลับบ้าน ผู้ป่วยจึงได้มาหาข้าพเจ้าที่สวนล่างผืน

ข้าพเจ้าซักประวัติ พบว่าเป็นคนชอบกินอาหารหวานและมัน เป็นคนอารมณ์ร้อน มักหงุดหงิด ชุนเฉียว โมโห เอาแต่ใจตัวเอง โหมงานหนักต่อเนื่องมานาน และเมื่อตรวจร่างกายแล้ว จึงวินิจฉัย ว่าเป็นคนธาตุดินผสมไฟ ที่ป่วยด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ข้าพเจ้าจัดสมดุลลมปราณ-กระดูก-กล้ามเนื้อแบบไทยและจีนให้ ให้สมุนไพรรางจืดกินวันละ ๒ ครั้ง ๆ ละ ๒ เม็ด เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น. ให้กินสมุนไพรย่านาง กินอาหารฤทธิ์เย็น อาบน้ำ สมุนไพร กายบริหารดัดตัวผ่อนคลายกล้ามเนื้อและถอนพิษร้อน อาบน้ำสมุนไพร สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยมะนาวและรางจืด ผักจิต คลายเครียด คลายความหงุดหงิด คลายความโมโห จากนั้นผู้ป่วย กลับไปดูแลตัวเองต่อที่บ้าน

๑ เดือนต่อมาผู้ป่วยเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ร่างกายดีขึ้นมาก รู้สึกมีเรี่ยวแรง สดชื่น เบาเนื้อเบาตัวกระปรี้กระเปร่า อาการไม่สบายในร่างกายทั้งหมดหายไปรวมทั้งไม่ลุกปัสสาวะตอนกลางคืนอีกเลย จึงไปตรวจจูลตราชาวด์ที่คลินิกหมอในจังหวัดอำนาจเจริญ ที่เคยตรวจพบโรคครั้งแรก หมอตรวจอยู่นานรู้สึกประหลาดใจจึงถามว่าไปทำอะไรมา เพราะมาครั้งแรกตรวจใช้เวลาเพียงเล็กน้อยก็พบก้อนชัดเจนที่ตับ แต่ครั้งนี้ใช้เวลานานมากเพราะก้อนมันฝ่อเลือนหายไปมาก เหลือมองเห็นได้เลือนๆ ไม่ชัดเจน หมอบอกว่า มะเร็งฝ่อลง และบอกว่าหมอไม่มียา ให้ป่าทองจีนใช้วิธีธรรมชาติ บำบัดอย่างที่ทำมานั้นต่อไป แล้วหมอก็นัดตรวจทุก ๒ เดือน หลังจาก que ป่าทองจีนมาเล่าให้ข้าพเจ้าฟัง ข้าพเจ้าจึงบอกว่า บำรักษาตัวเองมาได้ถูกทางแล้ว ทำดีแล้ว ให้พยายามทำต่อไปแล้วให้ไปตรวจเป็นระยะ ๆ ที่คลินิกหรือโรงพยาบาลเพื่อติดตามผลความก้าวหน้าในการรักษาต่อไป

ล่าสุดนับเวลาหลังจากตรวจพบโรค ประมาณ ๘ เดือน ป่าทองจีนมาหาข้าพเจ้าบอกว่าไม่มีอาการผิดปกติอะไรเลย ทำงานได้ตามปกติและรู้สึกแข็งแรงกว่าแต่ก่อนด้วยซ้ำ

กรณีตัวอย่าง ๕ มะเร็งต่อมน้ำเหลือง

หญิงอายุประมาณ ๔๕ ปี อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ตรวจรักษาที่โรงพยาบาลเรณูนคร รับการรักษาด้วยเคมีมา อาการไม่ดีขึ้น ผมร่วงหมดทั้งหัว หมอก้าวตรงและข้าพเจ้าช่วยกันดูแล โดยให้งดเนื้อสัตว์ กินข้าวกล้อง กินผักไร้สารพิษ อ่านหนังสือธรรมะ ผูกจิตไม่ให้เครียด ผึกมองโลกในแง่บวก ผึกพูดคำว่า “ขอบคุณค่ะ” ในทุกสถานการณ์ ผึกทำ

สมาธิแบบเกร็งกล้ามเนื้อที่ละส่วนจากเท้าจนถึงศีรษะ มีชื่อเรียก การฝึกแบบนี้ว่า "การทำสมาธิแบบไม่ปฏิบัติ" ฝึกนวดตัวเอง ผู้ป่วย มีความตั้งใจฝึกฝนเป็นอย่างดี ร่างกายดีขึ้นตามลำดับ ปัจจุบัน สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ทำงานได้ตามปกติ

กรณีตัวอย่าง ๖ มะเร็งมดลูก

บ้าน ณ อมบุญ อายุ ๔๕ ปี บ้านเลขที่ ๑๐๙ หมู่ ๑๐ บ้านสร้อย ตำบลจานลาน อำเภอพนา จังหวัดอำนาจเจริญ

บ้านได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่ามีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ไปตรวจที่โรงพยาบาล พบมดลูกโต ๗ เซนติเมตร ตรวจมะเร็งปากมดลูก หมอบอกว่าพบเซลล์มะเร็ง หมอบอกว่าเป็นมาประมาณ ๖ เดือนแล้ว นัดผ่าตัดวันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ จึงมาขอคำปรึกษากับข้าพเจ้าที่สวนล่างผืน เมื่อวันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๔๗ ข้าพเจ้าได้ซักประวัติเพิ่มเติม พบว่าบ้านมักมีอาการหุ้อ ปวดตา-ศีรษะ-ไหล่ และหลังเป็นประจำ เป็นมาประมาณ ๑ ปี ข้าพเจ้าตรวจมดลูกทางหน้าท้องก็คลำพบมดลูกโตประมาณ ๗ เซนติเมตร ข้าพเจ้าได้สอนให้บ้านตรวจคลำขนาดมดลูกของตัวเอง

ข้าพเจ้าคิดว่าปัญหาเกิดจากความไม่สมดุลของร่างกายแบบร้อนเกิน จึงแนะนำบ้านให้มีการรักษาได้ ๒ ทาง ทางแรกคือการผ่าตัดออก และอีกทางหนึ่งคือรักษาแนวธรรมชาติบำบัด แล้วแต่ละเลือกใช้แบบไหน บ้านตัดสินใจตกลงใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการรักษาตัวเอง ข้าพเจ้าจึงจัดสมดุลโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้พร้อมกับแนะนำวิธีปฏิบัติตัวที่บ้าน ให้งดหรือลดการกินเนื้อสัตว์ ให้กินอาหารฤทธิ์เย็น ทำจิตใจให้สบาย สอนล้างลำไส้ใหญ่ กินสมุนไพร คือ น้ำย่านาง ผักบุ้ง ใบเตย คื่นสวด อาบน้ำสมุนไพร

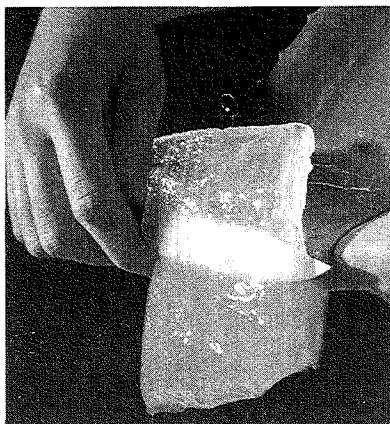
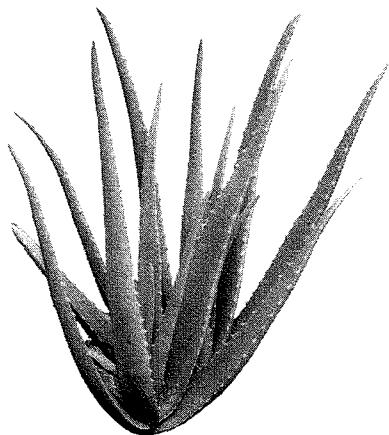
อีก ๒ สัปดาห์ต่อมา บำผัสนิโธมาบอกข้าพเจ้าว่า มดลูกได้ยุบหายไป คลำหาไม่เจอ อาการไม่สบายทั้งหมดก็หายไปด้วย ข้าพเจ้าจึงถามว่า บำรักษาตัวอย่างไรบ้าง บำบอกว่าทำทุกอย่างที่คุณหมอเขียวแนะนำ ข้าพเจ้าถามต่อไปว่า แล้วกินอาหารอะไรบ้าง ได้รับคำตอบว่า ไม่รู้จะกินอะไรกลัวว่ามันจะผิด ก็เลยกินเฉพาะข้าวกล้อง กล้วยน้ำว้าสุก ถั่วเขียวต้มน้ำตาล นอกนั้นก็ยังไม่กล้ากินอะไร รู้สึกดีใจและประหลาดใจมากที่มดลูกที่โตยุบหายไป ร่างกายก็รู้สึกสดชื่นแข็งแรงกว่าแต่เก่า ข้าพเจ้าจึงบอกว่าทำมาถูกทางแล้วให้ทำต่อไป ร่างวันไหนก็มาให้ข้าพเจ้าตรวจเช็คร่างกายบ้าง

อีก ๑ สัปดาห์ต่อมา บำผัสนิโธมาพบข้าพเจ้าที่สวนล่างผืน ข้าพเจ้าพบบำผัสนหน้าตาสดชื่น แจ่มใส ใบหน้าเป็นสีชมพูเรื่อ ๆ ซึ่งแตกต่างจากวันที่มาหาข้าพเจ้าเมื่อวันแรก ซึ่งมีใบหน้าเหลืองซีด (เป็นภาวะร้อนจนตึกลับเป็นเย็น) เมื่อตรวจทางหน้าท้องก็คลำไม่พบมดลูก บำผัสนเล่าให้ข้าพเจ้าฟังต่อว่า หลังจากที่กินน้ำสมุนไพรสดก็ถ่ายออกมาเป็นลักษณะดำ ๆ เหนียว ๆ เป็นมูก ประมาณ ๕ วัน แต่ไม่เพลีย กลับรู้สึกสบายท้อง เวลาสวนล้างลำไส้ใหญ่ก็จะมีของเสียลักษณะดังกล่าวออกมามากมาย โดยเฉพาะในช่วง ๑ สัปดาห์แรก แต่ยิ่งออกมายิ่งรู้สึกสบายตัว ข้าพเจ้าจึงบอกว่านั้นคือของเสียที่ตกค้างในร่างกายถูกขับออกมา บำผัสนเล่าต่อว่า พอสัปดาห์ที่ ๒ ก็มีเหมือนตกขาว แต่เป็นยางเหนียว ๆ เป็นก้อนหลุดออกมาทางช่องคลอด บริเวณที่ถูกยางเหนียวจะรู้สึกคันมากจึงใช้วันว่างจะแช่เท้า อาการก็ทุเลาลงพออย่างเหนียว ๆ ถูกขับออกหมด อาการคันก็หายไปแล้วมดลูกก็ยุบตัวลง หลังจากนั้นประมาณ ๒ เดือนไปตรวจหามะเร็งมดลูกที่ศูนย์มะเร็งจังหวัดอุบลราชธานี หมอบอกว่าไม่พบเซลล์มะเร็ง

อีกกรณีหนึ่ง คุณศิริลัดดา เปี่ยมศิริ (ตุ้) อายุ ๔๗ ปี บ้านเลขที่ ๓๒ ถนนพินิจรังสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

คุณตุ้ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๔๕ ได้ไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลจังหวัดนครพนม ได้รับคำแนะนำจากพยาบาลให้ตรวจมะเร็งปากมดลูก ทราบผลตรวจปลายเดือนธันวาคม ๒๕๔๕ ว่าเซลล์ปากมดลูกผิดปกติ ให้ไปพบแพทย์ แพทย์แจ้งว่าต้องตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ จึงได้ทำการผ่าตัดเล็กที่เรียกว่า conization (ไคโนเซชั่น) และแพทย์นัดว่าอีก ๑ เดือนให้มาตัดมดลูก

ตอนนั้นรู้สึกชา ๆ งง ๆ เฉย ๆ คุณตุ้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังต่อไปว่า โดยพื้นฐานตัวเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน ที่มักจะมีการรักษาที่ปลายเหตุ (ในความคิดเห็นของข้าพเจ้านั้นเห็นว่าในระบบการแพทย์แผนปัจจุบันมีความเด่น คือสามารถวินิจฉัยได้แม่นยำและสามารถแสดงค่าทางวิทยาศาสตร์ออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ชัดเจน ส่วนการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดมีจุดเด่นอยู่ที่ เน้นค้นหาสาเหตุและรักษาที่ต้นเหตุอย่างเป็นองค์รวม ข้าพเจ้าเห็นว่าควรใช้จุดเด่นของแต่ละแผนมารวมกัน ก็จะได้อย่างยิ่ง)



ตั้งแต่แรกเริ่ม คุณตุ๊กก็คิดว่าจะไม่ผ่าตัด จะรักษาโดยวิธีธรรมชาติ จึงเริ่มอ่านข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งโดยละเอียด ศึกษาประสบการณ์จากคนอื่น แต่ญาติพี่น้องก็เป็นกังวล อยากให้ผ่าตัดก่อน ซึ่งทำให้การตัดสินใจหวั่นไหวไป จึงคิดว่าควรจะผ่าตัดตามมติคนอื่น แต่ก็เหลือเวลาก่อนผ่าตัด ๑ เดือน ที่จะปฏิบัติตัวตามแบบที่เธอเชื่อ พอดีได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่สวนส่างฝัน ใช้เวลา ๓ วัน มีการกินอาหารล้างพิษ เน้นการกินผักผลไม้สดไร้สารพิษ ไม่ปรุงแต่งมาก ไม่มีเนื้อสัตว์ กินอาหารตามลำดับ คือ ผลไม้ ผัก ข้าว ตามลำดับ มีการสวนล้างลำไส้ใหญ่ชุดใหญ่ การออกกำลังกาย การอบสมุนไพร การจัดสมดุลโครงสร้างของกระดูกและกล้ามเนื้อ การอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ การทำจิตใจให้สบาย

เมื่อกลับไปบ้านคุณตุ๊กก็ทดลองปฏิบัติต่อเนื่องอย่างเคร่งครัด และเล่าให้ข้าพเจ้าฟังต่อว่า ทำได้โดยไม่รู้สึกฝืนอะไรมากนัก เมื่อทำไปจนถึงกำหนดนัดของแพทย์ ก็เป็นช่วงที่ตนเองรู้สึกมั่นใจในร่างกายของตนเองว่า ไม่จำเป็นต้องรับการผ่าตัด ถึงกำหนดจึงไม่ไปหาแพทย์ และพยายามปฏิบัติดูแลรักษาตัวเองต่อไป หลังจากนั้น ประมาณเดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๔๖ ไปตรวจที่โรงพยาบาลอีกครั้ง ผลก็คือไม่พบเซลล์มะเร็ง และเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๔๗ ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลซ้ำอีกครั้งเพื่อความแน่ใจ ผลก็คือไม่พบเซลล์มะเร็ง

กรณีตัวอย่าง ๗ ความดันโลหิตสูง

อาจารย์วิเชียร ญาติธรรม อายุประมาณ ๕๕ ปี กลุ่มเลไลอย โศก จังหวัดเลย

อาจารย์วิเชียร มาเข้าค่ายสุขภาพที่ราชธานีโศก ให้ประวัติว่า เป็นความดันโลหิตสูงมาประมาณ ๑๐ ปี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของความ

ดันโลหิต อยู่ที่ ๑๕๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท ในค่ายสุขภาพวันแรก วัดความดันโลหิตได้ ๑๕๐/๑๐๐ มิลลิเมตรปรอท

ในค่ายสุขภาพ จะงดอาหาร หวาน มัน เค็ม มีการกิน ข้าวกล้อง ผักสด ผักลวก อาหารรสจืด ไม่มีเนื้อสัตว์ มีการผ่อนคลาย ความเครียด อาบน้ำสมุนไพร สอนล้างลำไส้ใหญ่ พอวันที่ ๕ ของค่าย พบความดันโลหิต ๑๓๐/๙๐ มิลลิเมตรปรอท ซึ่งถือว่าใกล้เคียงปกติ อาจารย์วิเชียรบอกว่า รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่าขึ้นมาก แตกต่าง จากวันแรกที่มา (ข้าพเจ้าพบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลายคน หลังจาก เข้าค่ายสุขภาพแล้ว ความดันโลหิตลดลงสุขภาพแข็งแรงขึ้น)

กรณีตัวอย่าง ๘ หน้ามืด หน้าหวั ตาลาย

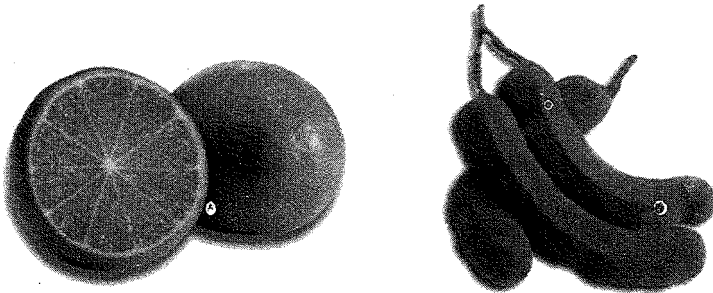
อาตุ้งเงิน ปิ่นแก้ว อายุ ๓๖ ปี พุทธสถานสันติอโศก กรุงเทพฯ อาตุ้งเงินเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ขณะตื่นนอนตอนเช้า พอจะลุก ขึ้นก็ลุกไม่ไหว มีอาการหน้ามืด หน้าหวั ตาลาย เหงื่อออก ตัวเย็น คลื่นไส้ อาเจียน อยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก ชีพจรช้าลงเหลือ ประมาณ ๕๐ ครั้งต่อนาที เพื่อนนำส่งโรงพยาบาล คุณหมอระบุไม่ได้ว่าเป็นอะไร ให้ยาแก้คลื่นหัวและยานอนหลับมากิน ผ่านไป ๑ สัปดาห์ อาการแยลง ตัวซีด เป็นไข้ หัวยังมึนเหมือนเดิม เปลี่ยนโรงพยาบาล คุณหมอเจาะเลือดตรวจหาหลายอย่าง ไม่เจอความผิดปกติอะไรเลย ให้น้ำเกลือและยาบำรุง และนัดพบอีก อาการก็ยังเหมือนเดิม

๑ สัปดาห์ผ่านไป อาตุ้งเงินเปลี่ยนโรงพยาบาลอีก คราวนี้ ตรวจ หนู คอ ปาก จมูก คุณหมอสักอาการ พอจะถูกกับที่เราเป็น เอายา มากินก็พอดีขึ้น ไข้ลด แต่หัวยังมึน ๆ บังเอิญข้าพเจ้าไปทำ ภารกิจที่สันติอโศก ได้พบอาตุ้งเงิน ข้าพเจ้าจึงรับฟังอาการต่าง ๆ และ ตรวจร่างกาย พบว่าสาเหตุจากภาวะไม่สมดุลแบร็อนเกิน และอยู่

ในช่วงที่ติดกลับเป็นเย็น ข้าพเจ้าจึงได้แก้ลมปราณพร้อมกับปรับสมดุลโครงสร้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นให้ อาการเริ่มดีขึ้น จึงแนะนำการปฏิบัติตัวให้กินอาหารฤทธิ์เย็น กินสมุนไพรถอนพิษร้อน อาบน้ำสมุนไพร อาดูงเงินเล่าให้ฟังว่า ภายใน ๓ วันหลังจากที่ปฏิบัติตามคำแนะนำ ตัวหายชืดเหลือง หิวเบาจากอาการมีลมมาก อาการไ้หายไ้ไป

กรณีตัวอย่าง ๙ ไ้ จาม น้ำมูกใส

ข้าพเจ้าเอง อายุ ๓๒ ปี วันหนึ่งที่บ้านสุขภาพเก๋ไ้ไปปฐมอโศก จังหวัดนครปฐม กลางคืนข้าพเจ้านอนไ้ผ้าห่มบาง ๆ รู้สึกหนาว พอตื่นเช้าขึ้นมา มีอาการ ไ้ จาม น้ำมูกใสไหลตลอดเวลา (เป็นภาวะเย็นเกิน) ข้าพเจ้ารีบเอามะขามเปียก ๒ ผัก มาแช่น้ำ ๑ แก้ว คั้นเอาน้ำมะขาม (การไ้ของเปรี้ยว เป็นเทคนิคไ้น้ำขบน้ำ จะไ้ น้ำมะนาว ๑/๒ ลูกแทนมะขามเปียกก็ได้) แล้วเอากระเทียม ๓ กลีบ หอมแดง ๑ หัว (เป็นเทคนิคการไ้ร้อนดับเย็น) โขลกไ้ละเอียด มาผสมกับน้ำมะขามแล้วดื่ม ปรากฏว่าภายใน ๕ นาที อาการทั้งหมดก็หายไ้ หลังจากนั้น ข้าพเจ้าก็ทำกินอีกชุดหนึ่งเพราะต้องการไ้หายขาด ปรากฏว่าเกิดอาการปวดหัวขึ้น (คือภาวะร้อนเกิน) เนื่องจากยาชุดแรกพอดีแล้ว ยาชุดที่ ๒ จึงมากเกินไป ข้าพเจ้ารีบแก้



ด้วยการเคี้ยวใบเสลดพังพอน ๕ ยอด (๑ ยอด มีประมาณ ๖-๘ ใบ) อาการปวดหัวลดลงครึ่งหนึ่ง ภายใน ๑๐ นาที จากนั้นข้าพเจ้าก็ดื่ม รังจืดดื่ม ๑ แก้ว อาการปวดหัวก็หายไปภายใน ๑๐ นาทีต่อมา

กรณีตัวอย่าง ๑๐ เจ็บคอเรื้อรัง และปัสสาวะบ่อย ตอนกลางคืน

นายพัฒนา ไชยพันโท (ครูหลี่) อายุ ๔๐ ปี ศูนย์ฝึกอบรม แม่ฮ่องสอนโศก บ้านเลขที่ ๗๒๘ หมู่ ๑ บ้านหนองปากอ ตำบล ขุนยวม อำเภอขุนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

มีอาการเจ็บคอมา ๑ เดือน ครูหลี่ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ตอน ที่เริ่มเป็น ได้กินยาปฏิชีวนะอะม็อกซิซิลินจนครบ ๗ วัน แต่อาการ ไม่ดีขึ้นเลย จึงไม่ได้ทำการรักษาอะไรต่อ จนครบ ๑ เดือน อาการ เจ็บคอ เสียแรงแหบ คอแห้ง ก็ยังเป็นอยู่ จากประวัติพบว่า เป็นคนที่ ต้องพูดมาก มักอดนอน เดินทางมากและมักกินอาหารฤทธิ์ร้อน ข้าพเจ้าตรวจร่างกาย วินิจฉัยว่าเป็นคนธาตุน้ำที่มีภาวะไม่สมดุล แบบร้อนเกิน วันนั้นเป็นเวลาเย็นแล้ว

ข้าพเจ้าเองก็เพิ่งจะเดินทางไปจังหวัดแม่ฮ่องสอนรู้สึกล่า ล่อนเพลีย จึงให้ครูหลี่กินรังจืด ๒ เม็ดไปก่อน พอเวลารุ่งเช้า ข้าพเจ้า ถามอาการ ครูหลี่บอกว่า อาการยังไม่ดีขึ้น ข้าพเจ้าจึงหาขี้ผึ้งแก้ หัวดีซึ่งมีฤทธิ์เย็นทาที่คอบริเวณไทรอยด์ แก้วลมปราณที่แขนให้ จัดสมดุลโครงกระดูก กระดูก กล้ามเนื้อที่แขน คอและหัว พอทำเสร็จ ครูหลี่บอกว่าอาการเจ็บคอเริ่มเบาลง หายใจโล่งขึ้น หลังจากนั้น ให้กินรังจืด ครั้งละ ๒ เม็ด วันละ ๒ ครั้ง เวลา ๑๐.๐๐ น. และ ๑๔.๐๐ น. เอาย่านาง ๑ กำมือ ปั่นกับน้ำ ๑ แก้ว กรองผ่านกระชอน เอาแต่น้ำ ปิบน้ำมะนาวใส่ ๑ ลูก ให้กินตอน ๑๑.๐๐ น. ให้กิน

อาหารฤทธิ์เย็นและให้ดื่มน้ำมาก ๆ วันรุ่งขึ้นครูหลี บอกว่าน่าอัศจรรย์จริง อาการเจ็บคอหายแล้ว

อีกเหตุการณ์หนึ่งครูหลีเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ตัวเองมีอาการผดผื่นคือ ลูกปัสสาวะตอนกลางคืน วันละ ๗-๘ ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา ๓ เดือน ตอนไปงานปีใหม่ที่ราชธานีโอโศก ได้ไปหาทีมสุขภาพบุญนิยม

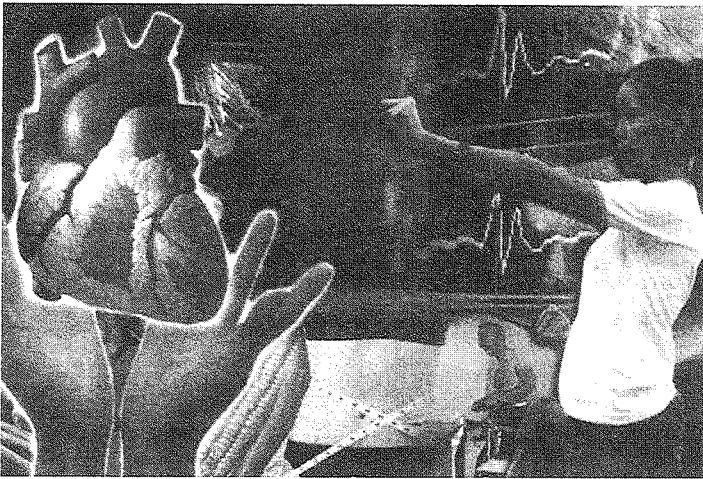
ทีมสุขภาพบุญนิยมได้จัดสมดุลงสร้างกระดูก-กล้ามเนื้อขนาดแผนไทย และให้ดื่มน้ำสมุนไพรรางจืด พอได้ ๓ วัน ปรากฏว่าอาการลูกปัสสาวะลดลงเหลือ คืนละ ๒-๓ ครั้ง

กรณีตัวอย่าง ๑๑ นอนไม่หลับ ออกร้อนตามร่างกาย

นางสาวแซมดาว นาวาบุญนิยม อายุ ๓๙ ปี พุทธสถาน ศีรษะอโศก ตำบลกระแซง อำเภอกันทรลักษ์ จังหวัดศรีสะเกษ

คุณแซมดาวเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ตนเองเริ่มป่วยเมื่อเดือนเมษายน ปี ๒๕๔๔ อาการไม่สบายเกิดขึ้น หลังจากที่กินแตงโมมากไป เกิดอาการท้องร่วง ถ่ายท้องอยู่ ๓ เดือน เฉลี่ยวันละ ประมาณ ๑๐ ครั้ง แรก ๆ ไม่ได้รักษาอะไร ะให้หายเอง แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น เหนื่อยอ่อนเพลีย กินข้าวก็ไม่ได้ เริ่มนอนไม่หลับ ได้รับการให้น้ำเกลือ (กลูโคส) มาเป็นระยะ ๆ พอหมดฤทธิ์ยาก็เป็นเหมือนเดิม ต่อมาไปหาหมอที่จังหวัดอุบลฯ หมอให้ยาวิตามิน ยาแก้ท้องเสียและยาคลายเครียด กินแล้วก็เหมือนเดิม จึงเลิกกินยาดังกล่าว ทดลองรักษาตัวเองด้วยอาหารแบบแมคโครไบโอติก ๓ เดือน ดีขึ้นหน่อย คือ ถ่ายลดลงเหลือ วันละ ๓ ครั้ง แต่อาการนอนไม่หลับ กลับเป็นหนักขึ้น

ต่อมารักษาด้วยวิธีดื่มน้ำหมักลูกยอ ดื่มน้ำลูกยอบั่นใส่เสาวรส กินยาสมุนไพร พืชผัก อาหาร ผลไม้ ที่ว่าอะไรออกฤทธิ์ร้อน หากิน



หมดและกินต่อเนื่องตลอดมา พร้อมทั้ง อบอุ่น ปรคบ นวดเส้น อย่างสมุนไพรมานเป็นระยะ อาการก็เหมือนเดิม ข้าอาหารนอนไม่หลับ กลับเพิ่มมากกว่าเดิม ตาจะแห้ง แฉะ ท้องก็แข็ง บางช่วงตามหัวจะมีตุ่มขึ้นไปทั่ว เจ็บลึก ๆ รู้สึกเหมือนไม่มีน้ำหล่อเลี้ยงในสมอง เพราะมันแห้ง ตามแผ่นหลังก็เป็นเหมือนกัน ร้อนทั้งตัวทั้งหัว ปวดร้อนตามแผ่นหลัง ปัสสาวะบ่อยทั้งกลางวันและกลางคืน ร่างกายอ่อนเพลีย หายใจไม่ทั่วท้อง นอนไม่หลับต้องกินยานอนหลับเป็นระยะ แต่กินทีไรก็ปวดหัวทุกที

อีกอาการหนึ่ง ก็คือ ตอนกลางคืนหัวใจมันแกว่ง หายใจไม่ติด บางครั้งไม่ได้หลับ ข้าทำท่าจะไม่ฟื้นตัวแข็งทื่อ นี่คือการที่เป็นผ่าน ๆ มาและก็ดูแลตัวเองแบบที่ว่ามานี้ไปเรื่อย ๆ จนเมื่อเดือนตุลาคม ปี ๒๕๔๗ ไปเจาะเลือด หมอบอกเป็นโรคโลหิตจาง อีก ๑ เดือนต่อมา ไปหาหมอ ๆ บอกว่าเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองไม่พอ

ต่อมา เมื่อวันที่ ๑๔ ธันวาคม ๒๕๔๗ จึงมารับการรักษากับข้าพเจ้าที่สวนล่างผืน ข้าพเจ้าซักประวัติ ตรวจร่างกาย วินิจฉัยว่า

มีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกินเป็นหลัก และมีภาวะตึกกลับเป็นเย็น ประมาณ ๒๐ เปอร์เซนต์ (อาการเย็น คือ ท้องเสียและท้องอืด นอกนั้นเป็นอาการร้อนเกิน) การรักษาที่ผ่านมาทั้งหมด เป็นการ ถอดรหัสเย็นอย่างเดียว ซึ่งผิดทางเป็นการรักษาไม่ถูกสาเหตุ อาการ จึงไม่ดีขึ้น ข้าพเจ้าจึงให้ถอดรหัสร้อนเป็นหลัก ถอดรหัสเย็นเป็นรอง โดยแก้เส้นลมปราณแบบไทย-จีน จัดสมดุลโครงสร้างกระดูก-กล้ามเนื้อ ใช้ถ้วยปักแก้ว (การใช้ถ้วยสุญญากาศดูดเลือดพิษ) ดูดเอาพิษ ตกค้างออก ให้กินอาหารฤทธิ์เย็น กินยาสมุนไพรฤทธิ์เย็น ได้แก่ หญ้าปักกิ่ง ย่านาง รางจืด (เนื่องจาก วันที่คุณแซมดาวมาหาข้าพเจ้า มีอาการท้องอืด แน่นท้องด้วย แสดงถึงมีภาวะที่ร้อนจนตึกกลับเป็น เย็นแทรก ข้าพเจ้าจึงให้ใช้ตะไคร้ ๑ ต้น ต้มกับน้ำ ๑ แก้ว ให้เดือด ๑๐ นาที แล้วทิ้งไว้ให้อุ่น มาคั้นกับย่านาง แล้วดื่ม อาการท้องอืด จึงหายไป) สอนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพรใบส้มป่อย ใบมะขาม สระผมตอนเที่ยง อาบน้ำสมุนไพร แช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรในตอนเย็น คุณแซมดาวเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า อาการดีขึ้นตามลำดับ แต่ช่วงเวลา ๙ วัน อาการทุเลาลง ประมาณ ๖๐ เปอร์เซนต์ จากชีวิตที่เหมือน ตายซากมานาน รู้สึกว่ามีชีวิตชีวาขึ้น แล้วก็ลา กลับไปดูแลตนเอง ต่อที่ศิริระอโคก

กรณีตัวอย่าง ๑๒ หายใจไม่เต็มอิม เมื่อข อ่อนเพลีย อ่อนล้า

ข้าพเจ้าเอง ตอนที่ไปศึกษาและฝึกฝนแพทย์ทางเลือกที่ ประเทศจีนได้หวัน ทุก ๆ วันจะกินอาหารเจแบบจีน ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้ข้าวขาวเส้นหมี่และน้ำมันผัด ทอด เป็นหลัก ข้าพเจ้ามีอาการ หายใจไม่เต็มอิม เมื่อข อ่อนเพลีย อ่อนล้า วันหนึ่งได้ไปเรียนวิชา อาหารธรรมชาติบำบัด ทางคณะอาจารย์ที่สอน ได้ให้ทุกคนกิน

อาหารสุขภาพ ได้แก่ สลัดผักสด(น้ำสลัด มี ๒ แบบ คือ แบบที่ไม่มีน้ำมันและแบบที่มีน้ำมันน้อย) อาหารปรุงแต่งน้อยไม่มีน้ำมัน กินข้าวกล้องและเมล็ดธัญพืชหลากหลายชนิด พันธุ์ที่กินอาหารดังกล่าว ข้าวเจ้ารู้สึก หายใจโล่ง หัวโล่ง ตาใส กระปรี้กระเปร่า มีกำลังสดชื่น อย่างน่าอัศจรรย์

เมื่อกลับมาที่ประเทศไทย หลายครั้งข้าพเจ้าทดลองกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ก็จะมีอาการไม่สบายเช่นเดียวกัน พอกินผักเยอะ ๆ กินอาหารปรุงแต่งแต่น้อย เพื่อแก้ไข อาการไม่สบายก็จะทุเลาทันที

กรณีอย่าง ๑๓ เมื่อยอ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดตามเนื้อตัว

อาวีระพล (แห่งไท) กมลรัตน์ อายุ ๔๒ ปี ประธานชุมชนสวนล่างผืน

อาแห่งไทเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า วันหนึ่งเดินทางด้วยรถยนต์จากอำนาจอเจริญ บ้านสุขภาพเก่าไร่ ปฐมอโคก จ.นครปฐม (เวลาเดินทางไกล ๆ ร่างกายมักจะเกิดภาวะร้อนเกิน) พอไปถึงก็กินน้ำหมักลูกยอเข้าไป (มีฤทธิ์ร้อน) หลังจากนั้นไม่ถึง ๕ นาที เกิดอาการเมื่อยอ่อนเพลีย ฟันอัมพูชาจึงแนะนำให้กินน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามแก่ อาแห่งไทใช้การกินน้ำมะขามแก่ อาการดังกล่าวก็หายไปภายใน ๕ นาที

อีกกรณีหนึ่ง ขณะที่ไปศึกษาดูงานวิถีชีวิตวัฒนธรรมชุมชนที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ขณะที่ร่างกายกำลังร้อนเกินอยู่ ปรากฏว่ากินขนมข้าวงามาก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งซี่ม่อน ซึ่งร้อนมาก) เกิดอาการง่วง มึน งง อาแห่งไทบอกกับข้าพเจ้าว่า เดินข้ามถนนแทบจะหลับกลางถนน ข้าพเจ้าจึงแนะนำให้กินน้ำมะนาวแก่ พอกินได้ ๑ ช้อนโต๊ะ อาการดีขึ้นมากทันที จึงกินอีก ๑ ช้อนโต๊ะ อาการหาย

เป็นปลิดทิ้งทันที

อีกกรณีหนึ่ง ตัวข้าพเจ้าเอง วันหนึ่งเดินทางด้วยรถประจำทางปรับอากาศ จากมุกดาหารจะเข้าไปกรุงเทพฯ ขณะนั่งบนรถข้าพเจ้ากินข้าวเหนียวกลิ้งมากไปหน่อย (ข้าวเหนียวมีฤทธิ์ร้อน) เมื่อถึงจังหวัดร้อยเอ็ดเกิดอาการปวดหัว พอถึงบริษัทขนส่งร้อยเอ็ด ข้าพเจ้ารีบลงมาหายาแก้ พบมะขามดองวางขายอยู่ ข้าพเจ้ารีบซื้อมากินทันที กินไปได้ ๒ ผัก อาการปวดหัวหายไปทันที วิธีการนี้ใช้หลักการ คือ ขณะที่ไฟกำลังเริ่มไหม้ในร่างกาย (คือปวดหัว) รีบใช้น้ำเย็นดับไฟ (มะขามดิบเป็นผลไม้รสเปรี้ยวที่ออกฤทธิ์เย็น ซึ่งรสเปรี้ยวในการแพทย์แผนไทยถือว่าเป็นธาตุน้ำ)

มีอยู่ครั้งหนึ่ง อาแห่งไท นั่งกินกล้วยบวชชี (หวาน-มัน) แล้วปวดหัวขึ้นขณะที่นั่งกินอยู่ จึงกินยาสมุนไพรแก้ (ในยาสมุนไพรมีรสขมจากเปลือกมะนาว-แก้ฤทธิ์หวาน มีรสเปรี้ยวจากน้ำมะนาว-แก้ฤทธิ์มัน) กิน ๒ ช้อนโต๊ะ อาการปวดหัวหายทันที

อีกกรณีหนึ่ง ที่ค่ายสุขภาพภูผาฟ้า น้ำ นายแพทย์แสนดินเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า กินอาหารมันมากไป เกิดอาการเวียน ปวดหัว พอกินเปรี้ยวแก้ก็หายทันที ดังนั้นถ้าจะกินอาหารมัน ควรบีบมะนาวหรือน้ำมะขามหรืออื่น ๆ ที่มีฤทธิ์เปรี้ยวเย็นใส่ก่อน แล้วกินคู่กับผัก ก็จะปลอดภัยกับร่างกายเรา ข้าพเจ้าเห็นว่าการดูแลสุขภาพที่ดีนั้นเพียงแค่เริ่มเห็นอาการไม่สบายในร่างกาย ควรรีบค้นหาสาเหตุและรีบแก้ไขทันที ไม่ควรปล่อยให้เป็นนาน ๆ เพราะร่างกายจะถูกทำลายไปมากและแก้ไขยาก

อีกกรณีหนึ่ง ตัวข้าพเจ้าเอง เหตุการณ์มีอยู่ว่า วันหนึ่งข้าพเจ้าไปช่วยงานที่บ้านสุขภาพแก้วไร่ ปฐมอโคก หลังจากทีดูแลผู้ป่วยทั้งวัน (ก่อนหน้านั้น ข้าพเจ้าได้โหมตะลุยบรรยาย และนำพาชาวบ้าน

ทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามศูนย์ฝึกอบรมทั่วประเทศ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลาหลายเดือน พักไม่พอ ทำให้อ่อนล้าอ่อนเพลีย) พอถึงตอนเย็นวันนั้น ข้าพเจ้าได้รับการปรึกษาหารือ และได้รับมอบหมายให้ไปดูแลสมณะรูปหนึ่งซึ่งอาพาธ (ป่วย) หนัก ซึ่งถ้าไม่ดูแลแก้ไขใกล้ชิตอย่างทันทีว่ท่งที โอกาสที่ท่านจะเสียชีวิตมีมากทีเดียว ทั้ง ๆ ที่ข้าพเจ้าอ่อนเพลียแต่ก็มีความเต็มใจและตั้งใจที่จะดูแลท่านสมณะอย่างเต็มความสามารถ เพราะข้าพเจ้ามีความเห็นว่า ท่านเป็นนักบวชที่ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่งหาได้ยากในสังคม ต้องคอยช่วยกันดูแลปกป้องรักษาไว้

ภารกิจครั้งนี้ รวมเวลาในการดูแลผู้ป่วยและสมณะ ๓๖ ชั่วโมงติดต่อกัน ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียและกระหายน้ำมาก จึงได้วานบอกเด็กนักเรียนให้ไปเอาน้ำสมุนไพรที่บ้านสุขภาพแก้วไร่ มาให้เพื่อแก้อาการดังกล่าว เขาไปนานเป็นชั่วโมง แล้วกลับมาพร้อมกับสมุนไพรของท่านสมณะ เพราะเด็กนักเรียนและทีมงาน ๙ ไร่เข้าใจว่าข้าพเจ้าให้ไปเอาน้ำสมุนไพรมาให้สมณะ ข้าพเจ้าก็เลยไม่ได้ต้อน้ำสมุนไพร ดังนั้นอาการเครื่องร้อน (ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน) จึงเริ่มหนักขึ้นเรื่อย ๆ ปวดหัว ตัวร้อน อ่อนเพลีย คอแห้ง ปวดตามเนื้อตัว ซิพจรเบาเร็ว อาการใกล้ภาวะช็อค ข้าพเจ้ารีบใช้ผ้าขาวม้าชุบน้ำธรรมดา พันหัว พันคอ กัดพันผืนทนปั่นจักรยานไปที่บ้านสุขภาพแก้วไร่ทันที ซึ่งมีระยะทางประมาณ ๕๐๐ เมตร

พอถึงบ้านสุขภาพแก้วไร่ ข้าพเจ้าล้มตัวลงนอนบนเตียง จัดโครงสร้างกระดูกกล้ามเนื้อ นอนกระดัดกระส่ายไปมาด้วยความทรมาน ข้าพเจ้าปวดกล้ามเนื้อแผ่นหลังอย่างมาก จึงรบกวนพี่น้องนอมมูซาช่วยทำป้ากวนให้ หลังทำอาการปวดลดลงทันที ประมาณ ๒๐ เปอร์เซนต์ ขณะป้ากวนข้าพเจ้ารบกวนบ้านนอมมูซา ช่วยต้อน้ำ

สมุนไพรเพื่ออาบ พอปากวันเสร็จ ข้าพเจ้าก็อาบน้ำสมุนไพร ที่ผสม น้ำเปล่าให้อุ่นจัด ๆ ขณะที่อาบน้ำสมุนไพรอาการปวดหัวและปวด เมื่อยเนื้อตัว ลดลงเหลือ ประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์

ขณะที่นอนพักคืนนั้นยังมีอาการไข้ขึ้น ปวดหัวและเหนื่อย อ่อนเพลียอยู่ จึงรบกวนพี่น้องมณฑลให้น้ำเกลือทางเส้นเลือด ให้ข้าพเจ้า แต่เมื่อถึงรุ่งเช้าหมดน้ำเกลือ ๑๐๐๐ ซี.ซี. ก็ไม่มีอาการ ไต ๆ ที่ทุเลาลงกว่าเดิม ข้าพเจ้าจึงหยุดการให้น้ำเกลือไว้แค่นั้น แล้ว ในเช้าวันนั้นข้าพเจ้าก็สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำรางจืด ๕ ครั้ง ๆ ละ ๗๐๐ ซี.ซี. หลังทำเสร็จอาการก็ทุเลาลงอีก จากนั้นข้าพเจ้าก็ดื่มผง น้ำตาลเกลือแร่ แล้วอบสมุนไพร (ต้องระวังถ้าอบนานจะเพิ่มพิษร้อน แต่ถ้าอบใช้เวลาน้อยจะถอนพิษร้อน) หลังจากทีอบเสร็จข้าพเจ้า รู้สึกหนาวมาก (ความร้อนถูกขับออกมากเกินไป) ข้าพเจ้าจึงบอก อาการดังกล่าวให้พี่น้องมณฑลฟัง พี่น้องมารีบเอาข้าวกลั๋งที่หุงสุก แล้ว ใส่กะทะแล้วคั่ว เามาให้ข้าพเจ้ากิน หลังจากกินเข้าไป ปรากฏว่า ข้าพเจ้ามีอาการปวดหัว เมื่อยอ่อนเพลีย ต้องนอนพักลงทันที ข้าพเจ้ารู้ทันทีว่าข้าวออกฤทธิ์ร้อนเกิน ข้าพเจ้าจึงแจ้งให้พี่น้องมณฑล ทราบ และรบกวนบ้านมณฑลทำข้าวต้มเครื่องให้ เพื่อใช้ร้อนดับร้อน พอกินข้าวต้มเครื่องอาการก็ไม่ดีขึ้น ข้าพเจ้าจึงทราบว่าสภาพของ ร่างกายเวลานี้แม้ข้าวก็ยังร้อนเกิน จึงรบกวนบ้านมณฑลทำต้มเส้น หมี่ใส่น้ำมาก ๆ ใส่ตำลึงและเสลดพังพอนมาก ๆ เพราะเส้นหมี่จะ ร้อนน้อยกว่าข้าว พอกินเข้าไป อาการเริ่มดีขึ้น เริ่มมีแรงกลับคืนมา ต่อจากนั้นข้าพเจ้าก็กินสลัดผักสด และชงผงน้ำตาลเกลือแร่กิน อาการดีขึ้นมาก เหลืออาการอ่อนล้า ประมาณ ๒๐ เปอร์เซ็นต์ ต่อมาอีก ๒ สัปดาห์ ร่างกายของข้าพเจ้าก็เข้าสู่สภาพปกติ ทำ ภารกิจการทำงานได้ตามเดิม



กรณีตัวอย่าง ๑๔ ใช้ ปวดหัว อ่อนเพลีย ครั่นเนื้อ ครั่นตัว ผื่นขึ้น หูอื้อ

เด็กชายพรณนา สุระไกร อายุ ๑๔ ปี บ้านเลขที่ ๑๐๖ หมู่ ๕ ตำบลคึมใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ๓๗๐๐๐ นักเรียนที่มาช่วยงานศูนย์ฝึกอบรมฯ สอนสร้างฝัน จังหวัดอำนาจเจริญ

ในเดือนตุลาคม พ.ศ.๒๕๔๗ พรณนามาหาข้าพเจ้า ด้วยอาการอ่อนเพลีย ไข้ต่ำ ๆ มีผื่นขึ้นบริเวณแขน ๒ ข้างและหน้าผาก มันรู้สึกคัน เวลาเกาจะลามมากขึ้น ข้าพเจ้าตรวจร่างกายพบทั้งผื่นที่เป็นปื้นคัน และจำเ็อดขึ้นตามแขนคล้ายไข้เ็อดออก ข้าพเจ้าซักประวัติเพิ่มเติมพบว่าในช่วงนี้ พรณากินอาหารมันเยอะ และอดนอน จากข้อมูลทั้งหมดข้าพเจ้าวินิจฉัยว่าเป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน จึงแนะนำให้งดหรือลดอาหารมันและให้ไปเอาหญ้าปักกิ่ง (หญ้าเทวดา) มากินวันละ ๓ เวลา โดยเอาหญ้าปักกิ่ง ๑ ต้น (ทั้งลำต้น ใบและราก) ปีบมะนาวลงให้ทั่วแล้วเคี้ยวกิน

พรรณนาบอกกับข้าพเจ้าว่า เมื่อลงมือปฏิบัติตาม อาการเริ่มเบาลงทันที หลังจากที่ได้ทำ ๓-๔ วัน อาการก็หายเป็นปกติ และเมื่อมีอาการหุ้อืดตอนที่ไปเล่นน้ำสระในสวนล่างผืน ก็พยายามเอาน้ำหยอดหูแล้วกระโดดเอียงหูเพื่อให้น้ำออก เพราะคิดว่าน้ำเข้าหู ข้าพเจ้าบอกว่าหาย (ร้อน) มันขึ้น ไม่ใช่เพราะน้ำเข้าหู แล้วให้พรรณนากินหญ้าปักกิ่งใส่น้ำมะนาวอาการหุ้อืดก็หายทันทีเลย

อีกกรณีหนึ่ง คุณเศษฝัน ดวงมณี อายุประมาณ ๒๘ ปี ปฏิบัติกรรมย์ฝึกอบรมสวนล่างผืน มักจะปวดขาในเวลาที่ไม่ได้กินข้าวกลัองติดต่อกันนาน ๆ ปวดแบบไม่ร้อน ไม่ชา บางครั้งก็ปวดที่แขน ถ้านวดและทาน้ำมันไพล อาการก็จะทุเลาลง ถ้ากลับมากินข้าวกลัอง อาการปวดก็จะหายไป แสดงว่าอาการปวดดังกล่าวเป็นอาการปวดจากภาวะเย็นเกิน แต่เนื่องจากเพิ่งจะเริ่มเป็นอาการปวด จึงไม่เย็นชัดเจน เมื่อใช้วิธีเพิ่มร้อน ตามวิธีที่กล่าวมา จึงหายได้อย่างรวดเร็ว

เมื่ออยู่ครั้งหนึ่ง เศษฝันเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า กลับไปช่วยทางบ้านเกี่ยวข้าว วันนั้นอากาศแปรปรวนมีทั้งฝนตก ร้อนอบอ้าวและแดดจ้าสลับกันไป ทุกคนเร่งเกี่ยวข้าวกัน วันนี้รู้สึกไม่สบายเอามาก ๆ มีอาการไข้ขึ้นหนาว ๆ ร้อน ๆ ในร่างกาย ปวดมากที่สุดที่สะบักด้านขวา ซึ่งแขนขวาเป็นด้านที่ใช้งานมากปวดเมื่อยไปทั่วตัว ครั้นเนื้อครั้นตัวกินบอระเพ็ดก็ยังไม่วาย เขาจำได้ว่า ข้าพเจ้าเคยบอกว่าน้ำย่านางสามารถแก้ไข้ถอนพิษร้อนได้ ดังนั้นในตอนเย็นหลังเลิกงาน เศษฝันจึงเอาใบย่านางมาช้กับน้ำ ๑ แก้ว กรองเอากากทิ้งไป แล้วดื่มน้ำย่านางคั้น หลังดื่มรู้สึกมีอาการหนาวลึก ๆ ข้างในหนาวแต่กายร้อนแล้วนอนพัก นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่จนเกือบเที่ยงคืนอาการก็ดีขึ้นหลับได้สนิท พอตื่นขึ้นมารุ่งเช้า ตอนตี ๕ รู้สึกสดชื่น เหมือนไม่ได้ป่วยเป็นอะไรเลย อาการไข้ไม่สบายตัวได้หายไปหมด

ญาติพี่น้องที่เกี่ยวข้องด้วยกัน ๔ คน ก็มีอาการเช่นเดียวกัน เศษผืนก็แนะนำให้กินน้ำยานาง ทุกคนก็ทดลองทำดูแล้วบอกว่า อาการดีขึ้นเช่นเดียวกัน ข้าพเจ้านั้นพบว่า น้ำยานาง ช่วยแก้ไข แก่ปวดหัว-ปวดตามเนื้อตัว และแก้ภาวะร้อนเกินอื่น ๆ ได้อย่างดี และดีกว่ายาแก้ปวด แก้ไข พาราเซตามอล

อีกกรณีหนึ่ง เด็กชายคนอง ดวงจิตต์ อายุ ๑๔ ปี นักเรียน สัมมาสิกขา มัธยมศึกษาปีที่ ๑ สอนล่างผืน

ในวิชาสุขศึกษา ข้าพเจ้าให้เขียนเล่าประสบการณ์จริงของการแก้ปัญหาสุขภาพตัวเองตามแนวธรรมชาติบำบัด คนองเขียนเล่าว่า เมื่อเดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ มีอาการเจ็บอยู่ที่ต้นขาด้านซ้าย เป็นหลังจากที่นั่งดั่งแล้วลุกขึ้น เวลาเดินจะมีอาการปวด เมื่อจับดูจะพบว่ามียะไขเหมือนกับมีก้อนเนื้อเป็นขอด ข้าพเจ้าได้แก้ไขโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้ ทายาที่มีฤทธิ์เย็น แล้วกินยาที่ถูกกับตัวเอง อีกไม่นานก็จะหายไปเอง เขากินยาบอระเพ็ด ๑ เม็ด ๓ วัน จากนั้นพบเกิดที่ข้างใหม่อีก พอได้ ๓ วันก็หายทั้งสองข้าง และก่อนที่จะหายจากอาการดังกล่าว ๑ วัน เขากินยาบอระเพ็ดอีก ๑ เม็ด

อีกเหตุการณ์หนึ่งเขามีอาการเจ็บคอ เวลาพูดหรือขยับปากจะปวดขึ้นมาผ่านหูทั้งสองข้างและปวดขึ้นไปที่หัว ก่อนมีอาการเขาได้ไปเขียนป้ายโดยใช้ปากกาเมจิก สาเหตุที่ ๒ คือเขามาโดนกลิ่นน้ำหอม ที่ทำน้ำยาสระผม หลังจากเจ็บปวดมาเป็นเวลา ๕ ชั่วโมง เขาได้ทำน้ำมะนาวกิน ดื่มน้ำต้มรางจืด เขาดื่มน้ำปัสสาวะก่อนนอน ครั้งแก้ว พักผ่อนตอน ๑ ทุ่ม ตื่น ๖ โมงเช้า ตอนตื่นเขาชิมปัสสาวะดูมีรสเค็ม เขาจึงแค่ชิมดูแต่ไม่กินหมด แล้วดื่มน้ำตามลงไป ก่อนนอนเขาไม่ได้อาบน้ำเลยเพราะหนาวมาก คิดว่าตัวเองจะเป็นไข้ พอตื่นนอนขึ้นมาเสียงเปลี่ยนไป นึกว่าจะเป็นไข้จริง ๆ แต่แล้วเมื่อมาดื่มน้ำ

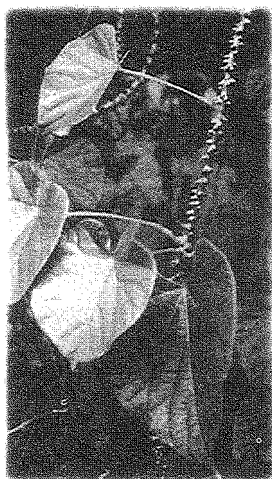
อาการปวดหัวก็หายไป เสี่ยงกลับมาเป็นปกติเหมือนเสียงเดิม อาหารที่กินก่อนนอนคือ ข้าวกล้อง ผักคือหนุ้าเทวดา ๑ จาน แกงขี้เหล็ก โดยไม่กินอาหารมัน

มีเหตุการณ์อีกวันหนึ่ง ตอนเช้าวันนั้น คนองกำลังรดน้ำต้นไม้ อยู่ ข้าพเจ้าเดินผ่านไปพอดี คนองได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า มีอาการหูอื้อ ด้านขวา หลังจากทีอาบน้ำในสระน้ำ ตอนเย็นเมื่อวานนี้ คิดว่าเป็นน้ำเข้าหู จึงเอาน้ำกรอกและเอียงหู ไล่น้ำออก แต่อาการหูอื้อก็ยังไม่หาย ข้าพเจ้าจึงบอกว่า มันไม่ใช่ น้ำเข้าหู แต่มันเป็นอาการร้อนเกิน ข้าพเจ้าจึงจัดลมปราณให้ และให้กินสมุนไพรรักกัน คนองนั้นเป็นคนธาตุดินที่ติดกับสมุนไพรรักกันหลายตัว ได้แก่ ฟ้าทะลายโจร บอระเพ็ด และรางจืด สำหรับครั้งนี้ คนองเลือกกิน ฟ้าทะลายโจร ๒ เม็ด โดยกินในตอนเช้า พอภาคบ่าย คนองก็บอกกับข้าพเจ้าว่า อาการหูอื้อ ได้หายไปแล้ว

กรณีตัวอย่าง ๑๕ ตาแดง ระคายเคือง ปวดและแสบตา

หนุ่มแก่นคำกล้า (ตุ๋หล่าง) พิลาน้อย อายุ ๒๓ ปี บ้านเลขที่ ๑๕๓ หมู่ ๑๑ บ้านโนนยาง ตำบลกำเม็ด อำเภอภูซุ่ม จังหวัดยโสธร เป็นญาติธรรมที่มาช่วยงานศูนย์ฝึกอบรมสวนสร้างฝันเป็นประจำ

วันหนึ่งแก่นคำกล้าบอกข้าพเจ้าว่า เป็นตาแดง รู้สึกเคืองตา ปวดและแสบตา ข้าพเจ้าแนะนำให้เอาน้ำปัสสาวะตัวเอง หยอดตาหรือจะใช้น้ำมะนาว ๓ หยดผสม น้ำสะอาด ๑ แก้ว (๒๐๐ ซี.ซี.) หยอดตาก็ได้



วันรุ่งขึ้นแก่นคำกล้ามาบอกข้าพเจ้าว่า ตาแดงที่เป็นเมื่อวานหายแล้ว เขาใช้ปัสสาวะตัวเองหยอดตา ๒ ครั้ง คือตอนเย็นและก่อนนอน (ถ้ากินสมุนไพรถอนพิษร้อนด้วย ก็หายเร็วขึ้น)

อีกตัวอย่างหนึ่ง ชายอายุ ๒๕ ปี ใ้ สมาชิกโรงเรียนชาวนา คุณธรรมฯ บ้านหนองเตย อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ มาช่วย อ็อกเหล็กทำโรงเห็ดที่สวนล่างผืน พอถึงเวลาบ่าย มีอาการแสบ ปวดตา นอนทรมานอยู่ทั้งคืน พอรุ่งเช้าก็บอกข้าพเจ้าว่า มีอาการ ดังกล่าว ข้าพเจ้าตรวจดูพบบริเวณตาขาว มีลักษณะแดงไปทั่ว ข้าพเจ้าแนะนำให้เอาน้ำปัสสาวะหยอดตาทุก ๑ ชั่วโมง และไปเอา หน้ำปักกิ่ง ๘-๑๐ ใบ มาเคี้ยวกิน (ปกติการกินหน้ำปักกิ่งให้ได้ ผลดี คือ เอามา ทุกส่วน ๓-๕ ต้น บีบน้ำมะนาวใส่ให้ทั่ว ประมาณ ครั้ง ๑ ลูก เพื่อเป็นกระสายยา แล้วเคี้ยวกิน ถ้ารู้สึกเหมือนมีอะไร ไต่ที่หน้า ที่คอ หรือที่อวัยวะต่าง ๆ เราไม่ต้องตกใจ แสดงว่าร่างกาย มีพิษและมันกำลังขับพิษออก ข้าพเจ้าเองจะมีอาการลักษณะนี้เสมอ ในช่วงที่จำเป็นที่จะต้องกินอาหารมันจัด เค็มจัด โดยกินปริมาณ ที่มาก ติดต่อกันหลายวัน แล้วข้าพเจ้ามากินหน้ำปักกิ่งแก้ ขณะที่ ร่างกายมีพิษมาก ๆ รู้สึกเริ่มล้า แค่เพียงข้าพเจ้าเริ่มจับหน้ำปักกิ่งก็ จะรู้สึกคันยิบๆ ส่วนในเวลาร่างกายปกติดีไม่มีพิษ จับหน้ำปักกิ่ง ก็จะไม่มีอาการใด ๆ) ใ้ตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำ อาการดีขึ้น ตามลำดับ พอเวลาเย็นอาการไม่สบายก็หายขาด ส่วนอีกคนหนึ่งที่เป็นเพื่อนมาอ็อกเหล็กด้วยกัน เกิดตาแดงเช่นกัน กินเฉพาะ หน้ำปักกิ่ง แต่ไม่ได้ใช้ปัสสาวะหยอดตา ใช้เวลา ๒ วันจึงจะหาย

ข้าพเจ้าเคยเก็บข้อมูลตอนที่ข้าพเจ้าอยู่ที่สถานีอนามัย เวลา มีผู้ป่วยลักษณะนี้มา ข้าพเจ้าจะจ่ายยาแก้ปวด แก้อักเสบ และยา หยอดตา ส่วนใหญ่ใช้เวลา ๕-๗ วัน จึงจะหาย

กรณีตัวอย่าง ๑๖ ปวดฟัน เหงือกอักเสบบวมแดง

ชาวบ้านที่เข้ารับการฝึกอบรม ที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนล่างผืน อายุประมาณ ๕๐ ปี

มีอาการปวดฟันมาก เหงือกบวมแดง ข้าพเจ้าแนะนำให้ใช้น้ำมะนาว ๓ หยด ผสมน้ำ ๑ แก้ว (๒๐๐ ซี.ซี.) อมนาน ๑-๓ นาที แล้วบ้วนทิ้ง จนกว่าน้ำจะหมดแก้ว ชาวบ้านบอกว่าขณะทำอาการปวดลดลงมาก หลังจากนั้น ข้าพเจ้าให้กินรางจืด ๒ แคปซูล ๓ เวลา ก่อนอาหาร ภายใน ๑ วันอาการปวดบรรเทาลงมาก จนแทบไม่รู้สึกละเลย (ตอนแรกข้าพเจ้าให้กินฟ้าทะลายโจร ปรากฏว่า ไม่ได้ผล แสดงว่าฟ้าทะลายโจรไม่ถูกกันกับคนนี้)

ข้าพเจ้ามีข้อมูลเทคนิคแก้อาการปวดฟันหลายวิธี ที่หลายคนใช้แล้วได้ผลดี เช่น ทำเหมือนวิธีข้างต้นแต่ใช้น้ำส้มไม้หรือน้ำมันเหลืองแทนน้ำมะนาว แล้วเอาล้างซุบน้ำส้มไม้หรือน้ำมันเหลือง กดแปะบริเวณที่ปวดเหงือกฟันหรืออาจใช้ฟันกัดกดไว้ บางคนใช้วิธีอมน้ำปัสสาวะจนกว่าจะหายปวด บางคนใช้เกลือประมาณ ๑-๒ ช้อนแกงผสมน้ำ ๑ แก้ว อมจนกว่าจะหายปวด วิธีใดที่ถูกกับท่าน ก็ขอเชิญทดลองเก็บข้อมูลได้ตามอัธยาศัย

กรณีตัวอย่าง ๑๗ ปากเป็นแผล ออกร้อน

แม่ครัวที่ชมรมมังสวิรัตเชียงใหม่ อายุประมาณ ๕๐ ปี แม่ครัวท่านนี้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ ภูผาฟ้า น้ำ อําเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

มีอาการเป็นแผลเปื่อย ปวดแสบ ออกร้อนที่บริเวณช่องปาก และริมฝีปากด้านล่าง แม่ครัวท่านนี้ได้ให้ข้อมูลกับข้าพเจ้าว่าเป็นมาหลายเดือนแล้ว รักษาที่ไหนก็ไม่หาย ข้าพเจ้าแนะนำให้เอามะนาว ๑ ลูกผสมน้ำ ๑ แก้ว (ปกติควรใช้แค่ ๓-๕ หยดก็พอ) อมจนรู้สึกอุ่น

(ประมาณ ๑-๓ นาที) แล้ว้วนทิ้ง ทำจนหมดน้ำในแก้ว แล้วเอาน้ำมะนาว ๑ ลูก ผสมน้ำ ๑ แก้ว ต้มให้กินของฝาดตาม (ป้าท่านนี้กินมะกอกได้) กินอาหารรสจืดลง งดอาหารแสลงพวกทอด ผัด เผ็ด เค็มจัด ใช้เวลา ๓ วันอาการทั้งหมดก็หายไป

ข้าพเจ้าเองก็เคยเป็นแผล ออกร้อนในช่องปาก สมุนไพรที่ใช้ได้ดี คือ ๑. ย่านาง ๕-๒๐ ใบ ๒. ใบมะขาม ๕-๗ ยอดหรือก้าน (ใช้น้ำมะนาว ๑/๒ ลูก แทนใบมะขามก็ได้) ๓. ใบฝรั่ง ๑-๓ ใบ เอาทั้ง ๓ อย่าง ชะลิกกับน้ำ ๑ แก้ว กรองเอาแต่น้ำ แล้วดื่ม ครั้งละ ๑ แก้ว วันละ ๒ ครั้ง เวลาสายและบ่าย จะให้ตีควرت้มก่อนอาหาร แต่ถ้าจะดื่มหลังอาหาร ก็ควรดื่มหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงครึ่ง และถ้าปฏิบัติร่วมกับการกินอาหารฤทธิ์เย็น จะหายเร็วขึ้น

กรณีตัวอย่าง ๑๔ ปวดแหวะจากกระดูกทับเส้นประสาท

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรสัจธรรมชีวิตที่สีมาโคก เพศหญิง อายุประมาณ ๓๕ ปี

มีอาการปวดแหวะ หมอที่โรงพยาบาลจังหวัดนครราชสีมา บอกว่าเป็นกระดูกทับเส้นประสาท จึงนัดผ่าตัด ข้าพเจ้าไปบรรยายเรื่องสุขภาพที่สีมาโคกพอดี จึงได้จัดสมดุลงานสร้างของกระดูกให้อาการปวดหายไป อีก ๑ เดือนต่อมา ผู้ป่วยมาที่สีมาโคกบอกว่าไม่ต้องผ่าตัดแล้ว มันหายแล้ว

ข้าพเจ้าพบผู้ป่วยหลายคนที่เป็นกระดูกทับเส้นประสาทแล้ว ไม่ต้องผ่าตัด เพราะหมोजัดกระดูกช่วยหรือช่วยตัวเอง เช่น ถ้าปวดแหวะ มีวิธีช่วยตัวเองง่าย ๆ คือ นอนราบกับพื้นแล้วยกขาซ้ายขึ้นตรง ๆ ตั้งฉากกับลำตัว เอามือซ้ายจับที่ปลายเท้า มือขวายันที่เข่าซ้าย จะรู้สึกตึงที่ขาด้านหลัง ถ้าเหยียดตรงไม่ได้ก็หิ้งขา ให้รู้สึกตึงแค่พอ

ทนได้นานประมาณ ๑๐-๒๐ วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง จากนั้นทำท่าต่อไปโดยงอเข่าซ้าย เอาเท้าซ้ายมาเหยียบเหนือเข่าขวา อาจเหยียบเฉียงฝ่าเท้าเพื่อให้ถนัดก็ได้ เอามือขวาจับเข่าซ้าย มือซ้ายวางกับพื้นตามสะดวก หันหน้ามาด้านซ้าย ออกแรงดึงเข่าบิดตัวไปด้านขวา ให้เข่าซ้ายลงไปใกล้พื้นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำ ๕-๑๐ ครั้งแล้วเปลี่ยนข้าง (ทำในท่านอนทั้งสองท่า) ถ้ากระดูกเราบิดเบี้ยวเกยกัน ไม่เข้าที่ตามปกติ ขณะดัดตัวเองเมื่อกระดูกเคลื่อนเข้าที่เดิมตามปกติก็จะได้ยินเสียงดังกรึบ อาการปวดก็จะบรรเทาลง หรือหายไปทันที คนที่ใช้แรงงานยกของหนัก จับจอบเสียมมีดพรวน ปลูกพืช หรือนั่งนานจนปวดเอว ควรฝึกบริหารทำนี้เป็นอย่างยิ่งเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหากการปวดเอว ปวดขาอันเกิดจากกระดูกกล้ามเนื้อผิดรูปจากปกติ ส่วนท่าบริหารเพื่อแก้ไขส่วนอื่น ๆ ถ้ามีโอกาสก็ค่อย ๆ เรียนรู้กับผู้รู้ต่อไป

กรณีตัวอย่าง ๑๙ กระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ไขมันพอกตับ และตดขาว

นางจำปา สุวะไกร (อาแต่น) อายุ ๓๓ ปี บ้านเลขที่ ๑๐๖ หมู่ ๕ ตำบลคีมใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

อาแต่นเป็นโรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ มีอาการปวดจุกเสียดแน่น แสบออกร้อนที่ท้อง รักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกที่จังหวัดอำนาจเจริญ มาเป็นเวลา ๒ ปี อาการไม่ดีขึ้น ข้าพเจ้าแนะนำให้งดหรือลดเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่หรือสัตว์ที่มันมาก ให้กินผักมากขึ้น กินข้าวกล้อง เอากล้วยดิบและขมิ้นโขลกกินวันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร พร้อมกับสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ขณะสวนล้างลำไส้ใหญ่ครั้งแรก พบก้อนแน่นเหนียว สีดำ ขนาด ๒ x ๒ เซนติเมตร ๕ ก้อน

ออกมาด้วย) อาการไม่สบายหายเป็นปกติทั้ง ภายใน ๓ วัน

หลังจากนั้น ประมาณ ๒ สัปดาห์ ก็พบอาการออกร้อน แสบบริเวณท้องด้านขวา กลับมาเป็นอีกครั้ง พอกินหญ้าปักกิ่ง (หญ้า เทวดา) สด ๆ ๕-๑๐ ใบ อาการก็หายขาด อาแต่้นเข้มงวดในการ ปฏิบัติตัว ลดเนื้อสัตว์ได้มาก

ต่อมาอีก ๑ ปี พบอาการร้อนและปวดท้องด้านขวาอีกครั้ง ข้าพเจ้าซักประวัติพบว่า กินหน่อไม้มาก (หน่อไม้มีฤทธิ์ร้อน คน โบราณจึงใส่ใบย่านางมาก ๆ เวลาประกอบอาหาร เพื่อแก้พิษร้อน เพราะย่านางมีฤทธิ์เย็น) ข้าพเจ้าแนะนำให้ลดการกินหน่อไม้ และ ให้ทาชี้ผึ้งฤทธิ์เย็น บริเวณท้องด้านขวาที่ออกร้อน โดยทาจากด้าน ในออกด้านนอก อาการดีขึ้นและหายขาด ภายใน ๑ สัปดาห์

ต่อมาอาแต่้นเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งมีอาการตกขาว จึงไป ตรวจที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ หมอบอกเป็นปีกมดลูกอักเสบ เมื่อ รู้การวินิจฉัยของหมอ ก็บอกหมอว่า ไม่ขอรับยา แล้วกลับมาต้ม



เปลือกสะเดากิน ภายใน ๓ วัน อาการตกขาวก็หายขาด (อาแต่นบอกว่า เคยได้ยินข้าพเจ้าพูดว่า ในคนที่ถูกกันกับสะเดา เปลือกสะเดา สามารถแก้อาการอักเสบ ถอนพิษร้อนได้)

อาการผิดปกติอีกอย่างหนึ่งของอาแต่น คือ เมื่อ ๒ ปี ที่แล้ว ได้ตรวจที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ พบไขมันพอกตับ หมอบอกว่าไม่มียารักษา พออาแต่นมารักษาแนวธรรมชาติบำบัดได้ ๒ ปี ไปตรวจที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ หมอบอกว่าไขมันที่พอกตับหายไปหมดแล้ว อาแต่นดีใจมาก รีบมาแจ้งข่าวให้ข้าพเจ้าทราบทันที และบอกกับข้าพเจ้าว่า คิดไม่ถึงว่า ไขมันที่พอกตับจะสลายหายไปได้

กรณีตัวอย่าง ๒๐ ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง แสบท้อง ปวดข้อเข่าและริดสีดวงทวาร

ป้าจา อายุประมาณ ๕๐ ปี บ้านโคกกลาง ตำบลนาเวียง อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นผู้ที่ได้รับการอบรม หลักสูตรสังฆกรรมชีวิต จากศูนย์ฝึกอบรมสวนล่างผืน จังหวัดอำนาจเจริญ

มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง แสบท้อง เป็นเรื้อรังมาประมาณ ๑๐ ปี รักษาที่คลินิกและโรงพยาบาลหลายแห่งก็ไม่หาย พอมาอบรม ข้าพเจ้าแนะนำให้งดหรือลดเนื้อสัตว์ใหญ่ และอาหารทอด ผัด ให้กินผักมากขึ้น ให้เอามันยาว ๑-๒ ข้อนิ้ว กลัวย่น้ำว่าดิบยาว ๑-๒ ข้อนิ้ว โขลกละเอียดให้เข้ากัน กินก่อนอาหารเช้า ๑ ชูต กลางวันและเย็นก็ทำเช่นเดียวกัน พร้อมกับสวนล้างลำไส้ใหญ่ วันละ ๑ ครั้ง หลังจากที่ได้ทำ ๑ สัปดาห์ อาการก็ทุเลาลงมาก พอได้ ๓ สัปดาห์ อาการก็หายขาด (ถ้ามีอาการออกร้อนท้อง ควรกินน้ำย่านางด้วย)

อีกอาการหนึ่งที่ป้าจาเป็นมา ประมาณ ๑๐ ปี คือ ปวดข้อเข่า ปวดแบบเย็น ๆ และมีนชา ข้าพเจ้าแนะนำให้ทำ รำกลัวยี่ง

กินวันละ ๑ ห่อ หลังจากที่ทำได้ ๒ สัปดาห์ เริ่มรู้สึกว่าการ
ทุเลาลง พอทำได้ ๑ เดือน อาการก็หายขาด

อีกกรณีหนึ่ง คุณบัวศรี บุญทศ (บัววัน) อายุ ๔๐ ปี บ้าน
เลขที่ ๓๒ หมู่ ๖ ตำบลสูงเนิน อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร

บัววันมีอาการโรคข้อและโรคกระเพาะอาหาร เหมือนบ๊าย
ทุกประการ แต่เป็นมานานกว่า คือ เป็นมา ๒๐ ปี รักษาที่โรงพยาบาล
และคลินิกหลายแห่งก็ไม่หาย พอเริ่มปฏิบัติดูแลตัวเอง ใช้วิธีเดียว
กันกับบ๊าย เริ่มรู้ตัวว่าอาการทุเลาลงชัดเจนเมื่อปฏิบัติได้ ๒ สัปดาห์
และทำต่อเนื่องจนได้ ๑ เดือน อาการทุกอย่างก็หายไป

บัววัน เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ที่แรกที่ฟังทางวิทยุก็ไม่เชื่อ
(ได้ฟังรายการสุขภาพที่ข้าพเจ้าบรรยายในการอบรมเกษตรกร ซึ่งทาง
วิทยุชุมชน วัดป่าสวนธรรมร่วมใจเปิดออกอากาศ) เพราะได้
พยายามรักษามานาน หลายวิธีและไปมาหลายแห่งก็ยังไม่หาย
แต่มันจ้านน ไม่มีทางเลือก จึงทดลองทำดู ทั้งโรคปวดข้อและโรค
กระเพาะอาหาร ก็หายไปอย่างน่าอัศจรรย์ และบัววันก็ได้แนะนำ
คนอื่นต่ออีก ๖ คน บัววันติดตามถามดู ทุกคนบอกว่าอาการทุเลาลง

บัววันเป็นทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน
แต่อาการเย็นเกินออกฤทธิ์แรงกว่า มากกว่า เมื่อได้พบข้าพเจ้า
ข้าพเจ้าจึงแนะนำให้กินอาหารฤทธิ์ร้อน ร่างกายดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่พอ
ทำได้ ๑ ปี เกิดอาการ เหนื่อย อ่อนล้า อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก
หายใจไม่อิ่ม มักลูกบิดสภาวะตอนเที่ยงคืน เป็นได้ ๑ เดือน ทำ
อย่างไรก็ไม่หาย พอติบัววันได้พบข้าพเจ้าอีกครั้งที่วัดป่าสวนธรรม
ร่วมใจ จึงได้เล่าอาการทั้งหมดให้ข้าพเจ้าฟัง ข้าพเจ้าบอกว่ามัน
ร้อนเกินแล้ว ต้องถอดรหัสร้อน ข้าพเจ้าแนะนำให้กินอาหารฤทธิ์เย็น
ดื่มน้ำสมุนไพรอบ พอทำได้ ๒ สัปดาห์อาการไม่สบายก็หายไป

อีกโรคหนึ่งที่ปัจจุบันเป็นมาประมาณ ๑๐ ปี คือ ริดสีดวงทวาร ซึ่งเป็นภาวะร้อนเกิน หลังจากที่ยาวัน ลดการกินเนื้อสัตว์ มากินผักมากขึ้น กินข้าวกล้อง สอนล้างลำไส้ใหญ่ ทำได้ประมาณ ๖ เดือน อาการดังกล่าวก็หายไป

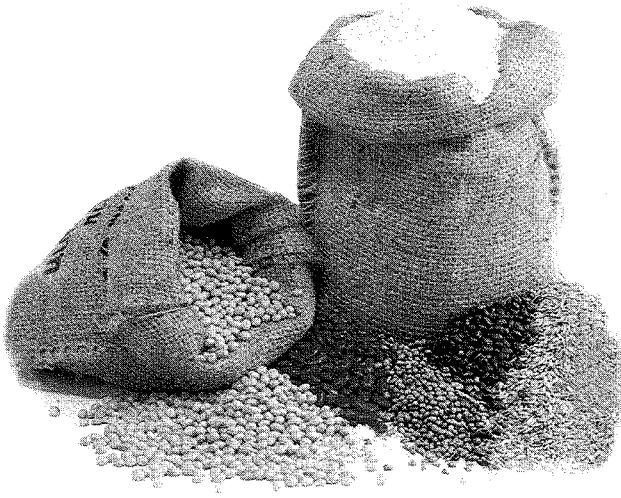
กรณีตัวอย่าง ๒๑ นิ่วในถุงน้ำดี นิ่วไต และริดสีดวงทวาร

ชายอายุประมาณ ๖๕ ปี นายสุรพล มีทรัพย์ บ้านดอนตาล ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร (เป็นอาของข้าพเจ้าเอง)

มีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ออกร้อนท้องอย่างเฉียบพลัน มีไข้ต่ำ ๆ ปวดบวมที่เท้าทั้ง ๒ ข้างร่วมด้วย ไปรักษาที่โรงพยาบาล ดอนตาล หมอบอกเป็นนิ่วในถุงน้ำดี ผลการรักษาอาการไม่ดีขึ้น เนื่องจากมีอาการหนักมาก หมอจึงได้ส่งตัวไปรับการรักษาต่อที่ โรงพยาบาลมุกดาหาร รักษาได้ ๑ เดือน อาการทุเลาลงเล็กน้อย หมอให้กลับมารักษาดูแลที่บ้าน

ญาติโทรศัพท์มาแจ้งข้อมูลให้ข้าพเจ้าทราบ ขอร้องให้ข้าพเจ้า ช่วยแวะไปดูแลหน่อย ข้าพเจ้าจึงกลับไปซักประวัติ ตรวจร่างกาย พบว่าเป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน จึงแก้ลมปราณ แบบไทย-จีน ให้ให้คั้นน้ำย่านางกิน ดีท็อกซ์ (สวนล้างลำไส้ใหญ่) และถอดรหัสร้อนอื่น ๆ ตามโปรแกรมในหนังสือเล่มนี้ อาการเริ่มทุเลาลงตามลำดับ พอได้ ๑ เดือน อาการก็หายขาด โดยไม่ต้องผ่าตัด ผู้ป่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาการริดสีดวงทวารที่เป็นเรื้อรังมานาน ก็หายไปด้วย อย่างน่าอัศจรรย์

อีกกรณีหนึ่ง นายกิตติศักดิ์ มีทรัพย์ อายุ ๒๘ ปี บ้านเลขที่ ๒๘ หมู่ ๗ ตำบลดอนตาล อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร นายกิตติศักดิ์เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า มีอาการปวดเอวเรื้อรัง มาประมาณ



๓ ปี วันหนึ่ง ปวดแหวอย่างรุนแรงเฉียบพลัน ไปตรวจที่โรงพยาบาล
 ดอนตาลพบว่าเป็นนิ่วที่ไต หมอจัดยามาให้กินอาการไม่ดีขึ้น จึงหา
 สมุนไพรจากหมอพื้นบ้านมากิน ซึ่งประกอบด้วยสมุนไพร หญ้า
 หนวดแมว แก่นมะเฟือง เมล็ดฝ้าย พอกินได้ ๓ วัน นิ่วก็ถูกขับดัน
 จากไตเคลื่อนสู่กระเพาะปัสสาวะ รู้สึกปวดมาก ขณะนั้นรู้สึกว่ามี
 บางอย่างถูกดันให้เคลื่อนแถวบริเวณเอว เมื่อนิ่วถูกดันเคลื่อนมาสู่
 กระเพาะปัสสาวะ อาการปวดที่เอวก็หายไปทันที

หลังจากนั้น ไปตรวจที่คลินิก หมอก็บอกว่าตอนนี้นิ่วมาอยู่ที่
 กระเพาะปัสสาวะแล้ว กิตติศักดิ์ให้ข้อมูลเพื่อขอคำปรึกษากับข้าพเจ้า
 ว่าจะทำอย่างไรต่อไป ข้าพเจ้าจึงให้ข้อมูลไปว่า มีหลายคนที่เป็นนิ่ว
 ที่ไตและนิ่วที่กระเพาะปัสสาวะ ใช้วิธีสลายนิ่วด้วยสมุนไพรธรรมชาติ
 ดีกว่าใช้สมุนไพรขับอย่างเดียว สมุนไพรที่กิตติศักดิ์กินไปแล้วข้างต้น
 นั้น เป็นสมุนไพรขับนิ่ว ส่วนสมุนไพรที่ใช้สลายนิ่วก็คือ รากหญ้าคา
 และรากหญ้าขัดมอญ (คนโบราณเอาต้นของหญ้าขัดมอญมาทำ
 ไม่กวาดสำหรับกวาดโบ้ไม้) โดยใช้รากของสมุนไพรดังกล่าวอย่างละ

๑ กำมือ ใส่ น้ำ ๓-๕ แก้ว ต้มให้เดือด ๑๐ นาที แล้วรินเอาน้ำไว้ ต้มครั้งละ ๑-๒ แก้ว วันละ ๓ เวลา ก่อนอาหาร ส่วนกากสมุนไพรที่เหลือให้ใส่น้ำตามต้องการ แล้วต้ม ใช้ดื่มแทนน้ำธรรมดาเวลาที่กระหายน้ำ

พอวันใหม่ก็เปลี่ยนยาชุดใหม่ นี้อีกจะค่อย ๆ ถูกสลายออกมาทางปัสสาวะ ขณะที่น้ำถูกสลายออกมา ปัสสาวะจะมีลักษณะเป็นตะกอนขุ่น เมื่อน้ำสลายออกหมด ปัสสาวะก็จะมีลักษณะตามปกติ มีหลายคนที่ใช้วิธีนี้แล้วได้ผลดี ซึ่งเราจะใช้ควบคู่กับสมุนไพรขับนิ่วที่กล่าวมาข้างต้นก็ได้ หรือจะใช้สมุนไพรสลายนิ่วอย่างเดียวก็ได้ ให้ทำไปพร้อมกับการถอดรหัสร้อน กิตติศักดิ์ รับฟังไปปฏิบัติ ปัญหาเรื่องนี้ก็หมดไป

กรณีตัวอย่าง ๒๒ ปัสสาวะแสบขัด อกร้อนในทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์

บัวอัมพร ทองด้วง อายุ ประมาณ ๔๐ ปี บ้านเลขที่ ๑๔๙ หมู่ ๑๒ ตำบลโพธิ์ไทร อำเภอป่าติ้ว จังหวัดยโสธร

บัวอัมพรมาหาข้าพเจ้าด้วยอาการปัสสาวะบ่อย ออกทีละน้อย ปัสสาวะขัด และปวดแสบออกร้อนในช่องคลอดลึก ๆ เป็นมาประมาณ ๑ ปีเศษ ๆ บัวอัมพรเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ได้ไปรักษาที่โรงพยาบาล และคลินิกหลายแห่งก็ไม่หาย หมดเงินเฉพาะที่เบิกไม่ได้หลายหมื่น ถ้ารวมกับส่วนที่เบิกได้ (สามีเป็นข้าราชการตำรวจ) เป็นเงินแสนกว่าบาท เทียวเข้าโรงพยาบาลและคลินิกยังกับเทียวไปนาไปสวนก็ว่าได้ รู้สึกเบื่อมากกับการเที่ยวรักษาตามที่ต่าง ๆ ได้รับยาจนรู้เขี้ยวชาญยาทุกชนิดที่หมอจัดให้ ไปที่คลินิกหมอบอกว่า เป็นท่อปัสสาวะอักเสบ ฉีดยา ให้นยามากินก็ไม่หาย เพื่อนบ้านชวนไปที่

โรงพยาบาลขอนแก่น หมอบอกว่า มีก้อนซีสที่ท่อปัสสาวะ ทางโรงพยาบาลก็ให้การรักษาแต่ก็ไม่หาย

เข้าโรงพยาบาลอีกครั้งหมอลงความเห็นว่าเป็นมดลูกโต หมอบอกว่าต้องผ่าตัดแต่ไม่รับประกันว่าจะหาย จนผ่าตัดจริง ๆ ก็ยังไม่หายขาด เพียวรักษาหลายโรงพยาบาลอยู่นาน จนปลงใจว่าตายก็ได้ อยู่ก็ได้ และนำเสนอสารมากที่สุดก็คือสามีที่ต้องทำงานด้วย แล้วต้องมาเฝ้าไข้ด้วย เพียวไปนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลบ่อยมาก จนคุ้นเคยกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

หลังจากที่ท้อแท้กับการรักษาและหมดหวังที่จะหาย ก็ได้พบกับแม่บรรณ ซึ่งเป็นญาติธรรมที่มาช่วยงานสวนล่างผืนเป็นประจำ ได้แนะนำให้มาพบข้าพเจ้าที่สวนล่างผืนหลังจากที่ข้าพเจ้าได้ชักประวัติ ตรวจร่างกาย ก็พบว่า เป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน โดยที่ร่างกายของเขานั้น ระบายพิษร้อนออกทางช่องท้องส่วนล่าง ซึ่งมีสาเหตุจากเป็นคนใจร้อน ชอบกินอาหารฤทธิ์ร้อน และใช้มือทำงานโดยไม่ได้กั๊กดัดคั้น ทำให้การระบายร้อนออกทางแขนถูกปิดกั้น ข้าพเจ้าจึงแนะนำให้ฝึกทำให้เย็น ไม่เร่งร้อน ไม่เอาแต่ใจตัวเอง กินอาหารฤทธิ์เย็น สวนล้างลำไส้ใหญ่ กินสมุนไพรร คือ ย่านาง ผักบุ้ง ใบเตย ทำเป็นน้ำผักคั้นแล้วดื่ม ให้อาบน้ำสมุนไพรรากแก้ว ๓ วันต่อมา บ้าอัมพรกลับมาที่สวนล่างผืน บอกกับข้าพเจ้าว่า อาการดีขึ้นมาก ปัสสาวะไม่แสบขัด อาการปวดแสบออกร้อนในช่องคลอดลดลงมาก เขาดีใจมากจึงมาขอบคุณข้าพเจ้าที่เหมือนชุบชีวิตให้เขาใหม่

ข้าพเจ้าจึงถามว่าทำอะไรบ้าง เขาบอกว่าทำทุกอย่างที่หมอแนะนำ ยกเว้นเฉพาะน้ำคั้นสมุนไพรรนั้น เขาไม่กล้ากินสดกลัวจะเบื่อเมา จึงตั้งไฟให้อุ่นก่อน ข้าพเจ้าบอกว่าไม่เป็นไรจะอุ่นหรือกินสดก็ได้ และให้ตั้งใจปฏิบัติต่อไป เมื่อทำได้ ๑ สัปดาห์อาการก็ดี

ขึ้นมาก เมื่อทำได้ ๓ สัปดาห์อาการก็หายขาด

มีอยู่วันหนึ่งหลังจากที่รักษาตัวเองไปได้ ประมาณ ๒ เดือน ก็กลับมารายงานข้าพเจ้าว่า สามิได้เอายาฆ่าแมลงไปพ่นใส่ต้นมะม่วง ซึ่งได้ต้นมะม่วงปลูกผักบุ้งเอาไว้พอเอามาปั่นกินก็เกิดอาการขึ้นมาอีก ได้รับแก้ไข ด้วยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ อาการจึงดีขึ้น ณ ปัจจุบัน ร่างกายก็ปกติดี สามารถปั่นจักรยานและเดินไกล ๆ ได้ ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดีกับชีวิตใหม่ของป้าอัมพรมมา ณ ที่นี้ด้วย

กรณีตัวอย่าง ๒๓ ไตอักเสบ

ป้าสมัย เนากำแพง อายุ ๔๒ ปี บ้านเลขที่ ๑๙๖ บ้านดอนหวาย ตำบลบึง อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

ป้าสมัยมีอาการไข้ หนาวสั่น ในตอนกลางคืน พอรุ่งเช้าไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดบั้นเอวอย่างมาก ปวดเมื่อยเนื้อตัว เวลาเดิน สะเทือนก็จะปวดมากขึ้น ตัวแข็งตึงเกร็งไปหมด เนื่องจากป้าสมัย มาช่วยงานครัวที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนล้างผืนเป็นประจำ จึงรู้จักและคุ้นเคยกันดี พอมีอาการดังกล่าวก็รีบมาหาข้าพเจ้า ข้าพเจ้าได้จัดสมดุลงานสร้างและลมปราณ ปาก้อนดูดพิษบริเวณไตและบั้นเอว ให้ดื่มน้ำรางจืดและน้ำย่านาง กินอาหารฤทธิ์เย็น นอนพัก ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยรางจืด (ป้าสมัยเป็นคนธาตุน้ำซึ่งมักจะถูกกับรางจืด) ป้าสมัย มีอาการเริ่มดีขึ้นตามลำดับ พอได้ ๒ วันอาการไข้และปวดก็หายไป พอได้ ๓ วันก็เริ่มทำงานเบา ๆ ได้ พอครบ ๑ สัปดาห์ ก็ทำงานตามปกติได้

ป้าสมัยเล่าให้ฟังว่า แต่เดิมเป็นกรวยไตอักเสบเป็นประจำ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ เวลาที่เป็นก็จะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ส่วนใหญ่หมอจะให้นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาล

ตอนกลางคืน จึงแก้ด้วยการกินสมุนไพรอย่างเดิมอีก อาการก็หายไป หลังจากนั้นปัสสาวะมัควบคุมอาหารได้ดี ไม่กินอาหารแสลง ก็ไม่ป่วยด้วยได้อีกเลยอีกเลย

กรณีตัวอย่าง ๒๔ ผู้

ท่านสมณะอัคคชโย อายุประมาณ ๕๙ ปี ประจำอยู่ที่ พุทธสถานสันติอโศก กรุงเทพฯ

มีอาการเป็นฝีที่บริเวณศีรษะเป็นประจำ เป็น ๆ หาย ๆ อยู่หลายปี (เป็นอาการของภาวะร้อนเกิน) ท่านฉันยาปฏิชีวนะหลายชนิด รักษาด้วยวิธีการหลากหลายรูปแบบก็ยังคงเป็นเช่นเดิม สุดท้ายใช้วิธีปั่นผักสด หลากหลายชนิด (มีฤทธิ์เย็น) แล้วดื่มทำติดต่อกันทุกวัน ปรากฏว่าอาการฝีหนองหายเป็นปลิดทิ้งและไม่เป็นอีกเลย หลังจากที่ทำได้ ๓ สัปดาห์ขึ้นไป

กรณีตัวอย่าง ๒๕ ภูมิแพ้อื่นคันเรื้อรัง

بابัว อายุประมาณ ๕๕ ปี ศูนย์ฝึกอบรมแก่นอโคก จ.ขอนแก่น
بابัวเป็นภูมิแพ้อื่น คัน ผื่นคันทั่วตัว เป็นเรื้อรังมาประมาณ ๑๐ ปี มักจะเป็นรุนแรงตอนอากาศอบอ้าว โดยเฉพาะก่อนฝนตก ไปฉีดยา กินยา ที่สถานอนามัย คลินิก และโรงพยาบาลหลายแห่ง ก็ได้แค่ทุเลา แล้วก็เป็นอย่างอื่น จากประวัติมักกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนและเป็นคนใจร้อน เห็นใครทำสิ่งไม่ดีไม่ถูกใจ จะรู้สึกเครียด หงุดหงิดจัดอัด

ข้าพเจ้าไปทำค่ายสุขภาพที่แก่นอโคก จึงแนะนำให้กินอาหารฤทธิ์เย็น ผักวางใจ ให้อภัย ไม่ถือสา เข้าใจคนอื่นและไม่คาดหวังให้คนอื่นเป็นดังใจเราคิด ดื่มน้ำสมุนไพรรางจืดและลูกใต้ใบต้ม ดื่มน้ำสมุนไพรอาบ ทำสมุนไพรทาผื่นคันโดยเอาใบเสลดพังพอนทั้งตัวผู้

และตัวเมีย ไชลกเข้ากับข้าวสารให้ละเอียด (จะใช้ดินสอพองแทนข้าวสารก็ได้) แล้วบีบน้ำมันใส่ คนให้เข้ากัน ใช้ทา ผื่นคัน (ถ้าใช้ไม่หมดก็ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ก็ได้) ในค่ายสุขภาพ ๕ วัน อาการทุเลาลงมากโดยไม่ได้ใช้ยาแผนปัจจุบันเลย บ๊াবบอกล่าว ถ้าเป็นแบบนี้ไม่กินยาก็ได้ บ๊াবบอปฏิบัติตัวต่อเนื่อง จนล่าสุด ๔ เดือนผ่านไปพบกันที่ศูนย์ฝึกฯ หินผาฟ้า น้ำ จังหัดชัยภูมิ บ๊าบบอกล่าวอาการภูมิแพ้หายแล้ว

กรณีตัวอย่าง ๒๖ ตุ่มคัน เม็ดใสๆ

น.ส.นพเกล้า ขอบท่า (ปุ๋ย) อายุ ๑๙ ปี บ้านเลขที่ ๒๕๖ หมู่ ๓ บ้านดอนหวาย ตำบลบึง อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ คุณปุ๋ยมีอาการเป็นตุ่มคันเม็ดเล็ก ๆ ใส ๆ ข้างในมีน้ำ เกิดบริเวณนี้มือ ถ้าถูกน้ำจะรู้สึกคันมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าสารเคมีถูกนิ้วที่เป็นตุ่ม จะยังมีตุ่มเพิ่มมากขึ้น และคันมากขึ้น เมื่อเกาก็จะขยายเพิ่มไปเรื่อย ๆ อาการจะเป็นหนักมากขึ้นถ้าถูกน้ำและความชื้น บางครั้งจะมีอาการออกร้อนตามตัว แสบตาเหมือนจะเป็นไข้ ซึ่งเป็นมาประมาณ ๑ ปี เคยไปรักษาที่โรงพยาบาล หมอให้ยาทาและยากินแก้คัน อาการก็เหมือนเดิมไม่มีอาการอะไรดีขึ้น เคยซื้อยามาทาเอง แต่มันมีอาการรุนแรงขึ้นจึงหยุดใช้

ข้าพเจ้าแนะนำให้ใช้แนวธรรมชาติบำบัด ใช้ขี้ผึ้งเสลดพังพอนทาผื่นคัน กินบอระเพ็ด กินอาหารฤทธิ์เย็น อาบน้ำสมุนไพรและดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายทุกวันเวลาเช้า ปฏิบัติได้ ๑ สัปดาห์ อาการก็ดีขึ้น ตุ่มคันบริเวณมือก็หายไป คุณปุ๋ยเล่าให้ฟังว่าอาการนี้ไม่ได้หายขาด แต่ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตัว วันไหนที่กินอาหารฤทธิ์ร้อนมากเกินไป ร่างกายก็จะร้อนตามแขนขา หน้า หายใจออกก็ร้อน ตุ่มใสก็

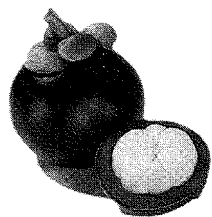
เริ่มมีขึ้น แต่ถ้ากินอาหารถูกต้อง ออกกำลังกาย
เหมาะสม ก็จะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ

กรณีตัวอย่าง ๒๗ ท้องเสีย

พ่อนาแท้ โคลนพันธ์ อายุ
ประมาณ ๖๐ ปี ปฏิบัติกรที่มาช่วย
งานศูนย์ฝึกอบรมสวนล่างผืน

พ่อนาแท้ก่อนมาช่วยงานที่ศูนย์ฝึก
อบรม มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลว ๓ ครั้ง พ่อนาแท้ใช้วิธีดื่มน้ำ
หมักกล้วยแก่ไขอาการเนื่องจาก เคยใช้ได้ผล แต่ครั้งนี้มันไม่ได้ผล
เมื่อมาถึงศูนย์ฝึกอบรมก็เล่าให้ข้าพเจ้าฟัง ข้าพเจ้าแนะนำให้เอา
เปลือกมังคุดที่ตากแห้ง ๒-๓ ชิ้น (ได้จากมังคุด ๑-๒ ลูก) ต้มใส่น้ำ
๓ แก้ว ให้เดือด ๑๐ นาที แล้วดื่ม พ่อนาแท้ทดลองปฏิบัติตาม แล้ว
บอกว่าอาการท้องเสียได้หายเป็นปกติทั้ง

อีกกรณีหนึ่ง อายุประมาณ ๕๐ ปี มาเข้ารับการอบรม
หลักสูตรจัดจรรยาชีวิต ที่สวนล่างผืน มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลว
ทุกครั้งทีกินอาหาร ดื่มน้ำ และกินยาเข้าไป รู้สึกอ่อนเพลียมาก
ข้าพเจ้าให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ และให้กินกล้วยดิบ ๕ เม็ด ๑ วัน
ผ่านไป อาการก็ไม่ดีขึ้น ข้าพเจ้าจึงต้มเปลือกมังคุดให้ดื่มพร้อมรางวัล
ให้กล้วยดิบและผงน้ำตาลเกลือแร่อีก ๑ วันผ่านไป อาการก็ไม่ดีขึ้น
เย็นวันนั้น ผู้ป่วยบอกว่า รู้สึกอ่อนเพลียอย่างมาก ข้าพเจ้าตรวจดู



ร่างกาย พบว่าร่างกายอ่อนผิดปกติ จึงแก้ลมปราณและจัดสมดุล
โครงสร้าง หลังจากที่ทำเสร็จ ผู้ป่วยบอกว่าร่างกายดีขึ้นมาก ข้าพเจ้า
ต้มเปลือกสะเดา ๑ กำมือ ใบฝรั่ง ๗ ใบ เปลือกมังคุด ๕ ชื้น ใส่ น้ำ
๓ แก้ว เดือด ๑๐ นาที แล้ว เอามา ๑ แก้ว ชงน้ำตาล ๒ ช้อนแกง
ให้ดื่ม ผู้ป่วยบอกว่า รู้สึกมีกำลังและสบายตัวขึ้นมาก วันรุ่งขึ้น
ผู้ป่วยก็ถามข้าพเจ้าว่า เอาอะไรให้ดื่ม จะได้เอากลับไปใช้ที่บ้าน
เพราะเขาหยุดถ่ายแล้ว ร่างกายปกติดีแล้ว

กรณีตัวอย่าง ๒๘ เบาหวานและแผล

หญิงอายุประมาณ ๕๐ ปี ผู้ป่วยเบาหวานที่จังหวัดพะเยา
ญาติของผู้ป่วยได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ผู้ป่วยซึ่งเป็นพี่สาวของตน เป็น
เบาหวาน ได้ดื่มเหล้าฉลองเนื่องในเทศกาลปีใหม่ วันรุ่งขึ้นมีอาการ
ปวดบริเวณขา มีรอยเขียวช้ำจากสันเท้าจนถึงสะโพก ไปตรวจและ
รับการรักษาที่โรงพยาบาล หมอทำการผ่าตัด เพื่อล้างแผล โดยผ่า
แยกเนื้อตั้งแต่สันเท้าถึงสะโพก ออกเป็น ๒ ซีก หมอบอกว่าอย่าง
น้อย ๖ เดือน แผลจึงจะหาย

ญาติผู้ป่วยเล่าต่อไปว่า เคยฟังข้าพเจ้าบรรยายเรื่องสุขภาพ
ที่ศูนย์ฝึกอบรมศิริระอโคก ซึ่งข้าพเจ้ากล่าวถึงสรรพคุณของ
ข้าวกล้องมะลิแดงและถั่วหลากชนิด ว่าสามารถช่วยลดน้ำตาลได้ดี
ดังนั้นเขาจึงหุงข้าวมะลิแดงและต้มถั่วหลากชนิดรวมกัน ให้ผู้ป่วยกิน
พร้อมกับให้ดื่มน้ำสดๆ ปรากฏว่า วันรุ่งขึ้น หมอได้สั่งตรวจน้ำตาล
ในเลือดซ้ำหลายครั้ง เนื่องจากพบว่าค่าน้ำตาลในเลือดลดลงมาก
คิดว่าน่าจะเกิดจากความผิดพลาดในการตรวจ แต่ตรวจก็ครั้ง ๆ ก็ได้
ผลเช่นเดิม ผู้ป่วยจึงมีกำลังใจกินอาหารดังกล่าวดูแลอย่างเคร่งครัด
๑ เดือนต่อมา แผลก็หาย ค่าน้ำตาลในเลือดก็ลดลงมา จนเข้าสู่

พบว่า ค่าของน้ำตาลในเลือดลดลง ในค่าฯ เลี้ยงอาหารมังสวิริติ มีข้าวกล้อง ผักสด ผักลวก และอาหารออกแนวอีสาน คือ ไม่หวาน ไม่มันมาก เป็นหลัก และมีการออกกำลังกายทุกเช้า

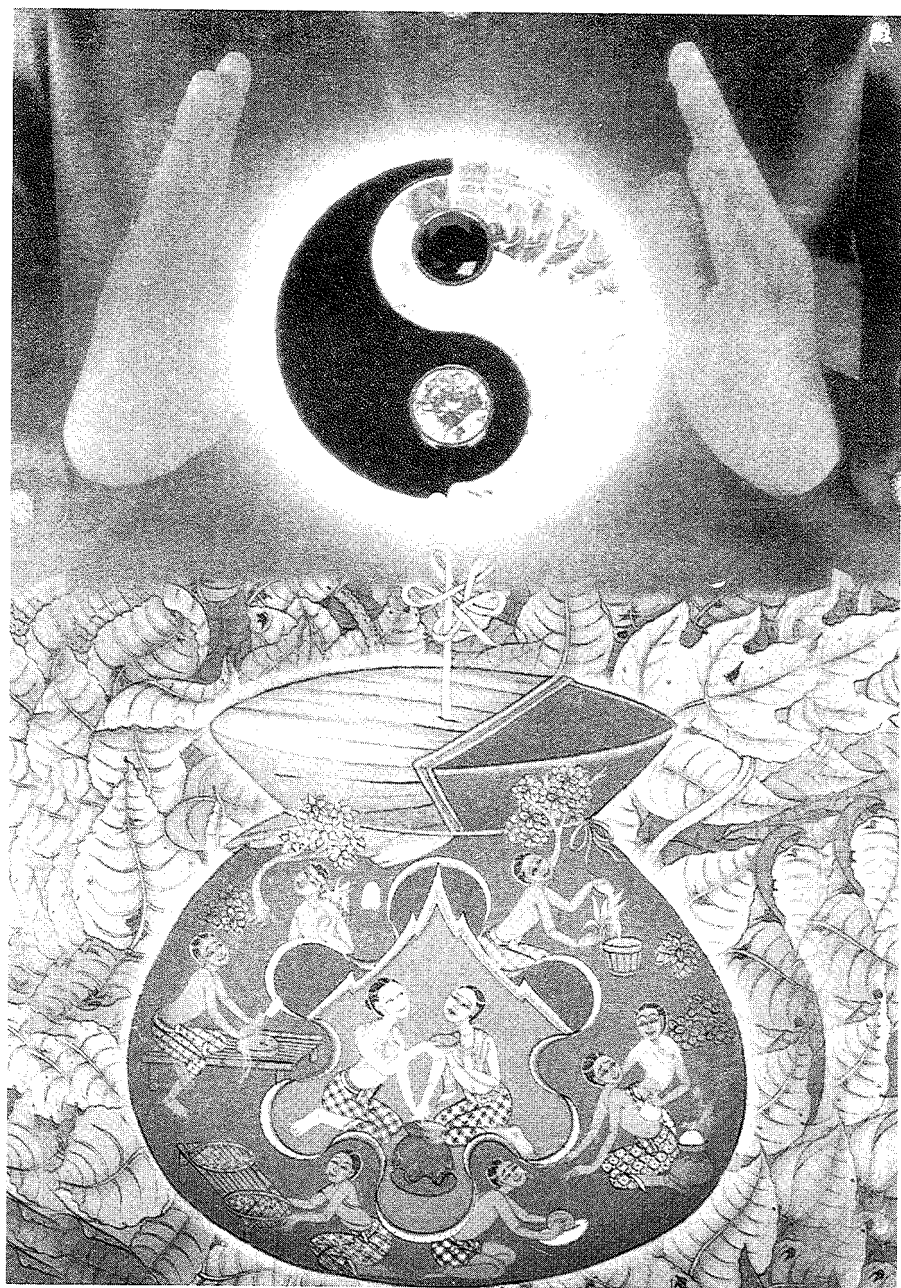
ข้าพเจ้าขออนุญาตบอกเทคนิค ในการกินหวาน สำหรับคนที่อดน้ำตาล ของหวาน ผลไม้หวานไม่ค่อยได้ เพื่อไม่ให้หวานทำร้ายร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยเบาหวานหรือคนทั่วไป คือ ให้กินของที่มีรสเปรี้ยวก่อนกินหวาน และหลังจากที่กินหวานแล้ว ให้หาของรสขมกินทันที เพราะของเปรี้ยวจะช่วยให้น้ำเคลื่อนคั่งครองเซลล์และช่วยให้น้ำหวานเคลื่อนกระจายไม่เหนียวติดกระจุกทำร้ายที่ใดที่หนึ่ง ส่วนขมจะช่วยลดพิษและสลายน้ำตาล

กรณีตัวอย่าง ๒๙ เส้นเลือดอุดตัน

ครูเปี้ยก อายุประมาณ ๔๐ ปี ประจำศูนย์ฝึกอบรมราชธานีโตก จังหวัดอุบลราชธานี

ครูเปี้ยกมาเข้าค่ายรักษาสุขภาพที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนล่างผืน ครูเปี้ยก มีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน หลังจากที่ถูกดรห้สร้อน ตามโปรแกรมในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเน้นการกินผักไร้สารพิษที่มีฤทธิ์เย็นพอได้ ๓ วันผ่านไป ครูเปี้ยกเล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า เส้นเลือดอุดตันบริเวณขาที่เป็นเรื้อรังมาหลายปี ได้ยุบเล็กลง อย่างน่าประหลาดใจ และหลังจากที่ปฏิบัติตัวต่อเนื่องประมาณ ๑ เดือน เส้นเลือดอุดตันก็ยุบหายไป

ในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขอแนะนำเสนอเพียง ๒๙ ตัวอย่างของการแก้ไขปัญหาสุขภาพยังมีกรณีตัวอย่าง อีกจำนวนมาก ข้าพเจ้าไม่สามารถนำมาเสนอได้หมดในที่นี้ เพราะมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและขนาดหนังสือ ถ้าเหตุปัจจัยเอื้ออำนวย ข้าพเจ้าก็จะนำเสนอในโอกาสต่อไป



บทที่ ๒

เรียนรู้ภาวะไม่สมดุลของร่างกาย



เมื่อมีภาวะความไม่สมดุลของร่างกาย จะก่อให้เกิดความไม่สบายกายในอาการต่าง ๆ นานเข้าก็จะก่อให้เกิดเป็นโรคเฉียบพลันหรือเรื้อรังได้ ในแง่การแพทย์แผนปัจจุบัน จะแบ่งโรคออกเป็น ๒ ลักษณะใหญ่ ๆ คือ โรคติดเชื้อและไม่ติดเชื้อ ซึ่งจะเกิดตามระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ต่อมไร้ท่อ เป็นต้น ถ้าในแง่แพทย์แผนไทยจะเด่นในการวิเคราะห์ความไม่สมดุลในลักษณะตามส่วนประกอบของร่างกาย ได้แก่ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่พิการไปในลักษณะกำเริบ (เกิน) หรือหย่อน (ขาด-พร่อง) ส่วนในแง่แพทย์ทางเลือก โดยเฉพาะแพทย์แผนจีนและธรรมชาติบำบัด แนวแมคโครไบโอติกจะเด่นในการวิเคราะห์ความไม่สมดุลของร่างกายออกเป็นกลุ่มร้อน (หยาง) และเย็น (หยิน) สำหรับในหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าขออนุญาต อธิบายความไม่สมดุลของร่างกายในลักษณะร้อนเย็นเป็นหลัก เพราะข้าพเจ้าเห็นว่า เป็นการง่ายต่อการจดจำ และง่ายต่อการทำความเข้าใจในร่างกายของเราเอง โดยข้าพเจ้าจะใช้หลักการแพทย์แผนไทยและแผนปัจจุบัน อธิบายขยายความ

แทรกในบางส่วน ที่เห็นว่าจะช่วยเสริมให้เกิดความเข้าใจได้มากขึ้น

ทฤษฎีแพทย์ทางเลือก โดยเฉพาะแพทย์แผนจีนและธรรมชาติบำบัดแนวแมคโครไบโอติก จะแบ่งโรคออกเป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ และเท่าที่ข้าพเจ้าเก็บข้อมูลจากการตรวจรักษาดูแลผู้ป่วยมา ข้าพเจ้าพบสิ่งที่น่าสนใจว่า แท้จริงแล้ว คนป่วยเป็นโรค ๒ กลุ่มหลัก ๆ เท่านั้นเอง คือ กลุ่มที่ร่างกายไม่สมดุลแบบเย็นเกิน (หยิน) และกลุ่มที่ร่างกายไม่สมดุลแบบร้อนเกิน (หยาง) เมื่อเราตรวจสอบว่าร่างกายไม่สมดุลโต่งไปทางไหน วิธีแก้ไข เราก็จะปรับตรงกันข้ามให้เกิดความสมดุล เราจึงควรจะเรียนรู้ว่า ถ้าวร่างกายเราโต่งมาทางด้านร้อนจะมีอาการอย่างไร และถ้าโต่งไปทางเย็นมีอาการอย่างไร และจะรู้ได้อย่างไร

☯ ภาวะร่างกายไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

เมื่อมีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ร่างกายจะระบายความร้อนไปตามจุดต่าง ๆ เพื่อเฉลี่ยความร้อนและระบายออกจากร่างกายตามเส้นทางต่าง ๆ จุดใดที่อ่อนแอหรือทนพิษร้อนได้น้อยก็จะแสดงอาการออกมาซึ่งแต่ละคนอาจจะมีอาการเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือมีอาการหลายอย่างร่วมกันก็ได้

อาการของภาวะร้อนเกิน (ไฟกำเริบหรือภาวะหยางเกิน) มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. หน้าแดง บางคนบริเวณตาขาวมีลักษณะแดง ตาแห้งไม่ค่อยมีขี้ตา

๒. มีสิิวฝ้าขึ้น

๓. มีแผลในช่องปากด้านล่าง (ถ้าเป็นแผลในช่องปากด้านบนเกิดจากภาวะเย็นเกิน)

๔. ปากคอดแห้ง บางคนถึงกับริมฝีปากแตกเป็นขุย (อาการปากคอดแห้งนี้ในแพทย์แผนไทย คือ น้ำหย่อน มักเกิดจากไฟเผาจนน้ำแห้ง ถ้าเป็นรุนแรงหรือเรื้อรังแม้ดื่มน้ำมากก็จะมีอาการอยู่)

๕. รุขุมขนจะขยายโดยเฉพาะบริเวณหน้าอก คอ ทั้งด้านหน้าและด้านหลัง ผมหงอกก่อนวัย

๖. ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อน แขน-ขาร้อน มือร้อน เท้าร้อน ออกร้อนตามร่างกาย

๗. บริเวณท้องแขนด้านใน น่อง หน้าแข้ง เส้นเลือดจะขยายตัวใหญ่ มีเส้นเลือดขดตามจุดต่าง ๆ

๘. ปวด บวมแดงร้อนตามร่างกายหรือตามข้อ

๙. กล้ามเนื้อเกร็งค้างกตเจ็บ

๑๐. ผิวน้ำนึ่งผดปกตคัลล้ายรอยไหม้

๑๑. มักจะตกกระเป็นสีน้ำตาล หรือสีดำตามร่างกาย

๑๒. อุจจาระมักจะแข็งหรือเป็นก้อนเหมือนขี้แพะ ท้องผูกเป็นประจำ บางครั้งเมื่อท้องผูกนาน ๆ ก็จะมีอาการท้องเสียแทรกบ้าง เขาเรียกว่าร้อนที่สุดแล้วตึกกลับเป็นเย็น คือเมื่อท้องผูกเป็นประจำซึ่งเป็นอาการร้อนเกิน ร่างกายก็จะมีพิษสะสมไว้มาก ร่างกายจึงพยายามสร้างกลไกให้ท้องเสียซึ่งเป็นภาวะเย็นเกินเพื่อที่จะขับพิษออก

๑๓. ปัสสาวะปริมาณน้อยและเป็นสีเข้ม ปัสสาวะบ่อยอาจมี อาการแสบขัด ปัสสาวะออกทีละน้อย บางคนปัสสาวะสีเข้ม อุณหภูมิร้อนมาก และมักลุกขึ้นมาปัสสาวะช่วงเที่ยงคืน ดิหนึ่ง ดิสอง ซึ่งช่วงนี้ระบอบของแพทย์แผนไทยบอกว่าจะในช่วงไฟกำเริบหมายความว่าความร้อนในร่างกายคน จะมากช่วงเที่ยงวัน เที่ยงคืน ดิหนึ่ง ดิสอง (ค่าเฉลี่ยทั่วไปอยู่ในช่วง ๑๐.๐๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. และช่วง ๒๒.๐๐ น. ถึง ๐๒.๐๐ น. แต่ต้องดูความเป็นจริง

ของอุณหภูมิโลก ณ เวลานั้นด้วย เช่น บางวัน เวลา ๐๘.๐๐ น. ก็ร้อนมากแล้ว เพราะความร้อนในอากาศก็มีผลต่อร่างกายด้วย) ดังนั้นคนที่ร่างกายมีภาวะร้อนเกิน ร่างกายก็จะมีกลไกในการขับความร้อนออก จึงต้องลุกขึ้นมาปัสสาวะในตอนเที่ยงคืน ตีหนึ่ง ตีสอง เพราะถ้าไม่ขับออกความร้อนจะเผาร่างกายเรา และคนส่วนใหญ่ที่มีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ก็มักจะแสดงอาการในช่วงนี้ เช่น หัวใจวายตาย (ไหลตาย) หอบหืด ปวดหัว ฯลฯ ถ้าใครลุกขึ้นมาปัสสาวะในช่วงเที่ยงคืนถึงตีสองทุกวัน ฟังรู้ไว้จะครบว่าเป็นภาวะร้อนเกินแล้ว แต่ถ้าเราแก้ไขอย่างถูกต้องแล้ว ในตอนกลางคืนก็จะไม่ลุกปัสสาวะอีก

๑๔. บางครั้งจะมีอาการท้องอืด ซึ่งจะเป็นเมื่อมีภาวะร้อนเกินนาน ๆ อันเป็นภาวะที่ร่างกายตีกลับจากร้อนเกินเป็นเย็นเกิน (ปกติแล้วอาการท้องอืดจะเป็นอาการของกลุ่มเย็นเกิน ซึ่งกินสมุนไพรเผ็ดร้อนแก้ก็จะหาย)

แต่อาการท้องอืดจากภาวะตีกลับเช่นนี้ มักจะทำให้เข้าใจผิดจนไปมุ่งรักษาภาวะเย็นเกิน ซึ่งจะทำให้อาการของโรคไม่หาย มีหน้าซ้ำอาการจะรุนแรงยิ่งขึ้น เช่น ถ้าท้องอืดที่มีเหตุจากภาวะร้อนเกิน แล้วกินสมุนไพรเผ็ดร้อนแก้ ก็จะไม่หาย มีหน้าซ้ำอาการจะเป็นรุนแรงยิ่งขึ้น ในกรณีนี้ต้องแก้ที่ต้นเหตุคือแก้ภาวะร้อนเกินเป็นหลัก และแก้ภาวะเย็นเกินเป็นรอง โดยแก้ทั้งสองภาวะพร้อม ๆ กัน แต่น้ำหนักของตัวยาหรือวิธีการจะไปอยู่ที่การแก้ภาวะร้อนเกินมากกว่า เช่น กินน้ำคั้นย่านางคู่กับขมิ้นชันปริมาณเล็กน้อย หรือกินน้ำสมุนไพรตะไคร้ใบย่านาง โดยใช้ตะไคร้ทุกส่วน ๑ ต้น ต้มกับน้ำ ๑-๓ แก้ว ให้เดือด ๑๐ นาที ทิ้งไว้ให้เย็นหรืออุ่น แล้วเอาน้ำตะไคร้ที่ได้ขยี้หรือปั่นกับย่านาง ๑ กำมือ จากนั้นให้กรองเอาแต่น้ำ แล้วดื่ม

๑๕. ผิวหนังจะมีผื่นหรือเป็นแดงคัน ภาษาศีสาณเรียกมดหม่าน บางคนมีตุ่มใสคัน ยิ่งเกาก็ยิ่งคัน

๑๖. ถ้าเป็นมาก ๆ ก็จะเป็นงูสวัดหรือเป็นเริม ถ้ามีอาการเริมหรืองูสวัดบ่อย ๆ แสดงว่าภูมิต้านทานของร่างกายลดลงมาก นานเข้าก็จะเป็นมะเร็ง

๑๗. หายใจร้อน เสมหะเหนียวข้น บางทีเสมหะพันคอ อาจมีสีขาวขุ่น สีเหลือง หรือสีเขียวก็ได้ (ถ้าเป็นมากมีการติดเชื้อเสมหะจะมีสีเขียว) มักเป็นหวัดบ่อย ๆ แต่น้ำมูกแห้งเร็ว บางทีตื่นเช้าขึ้นมาจามน้ำมูกไหล พออีกสักพักน้ำมูกก็จะหายไป ซึ่งเป็นกลไกของร่างกายที่เมื่อร่างกายมีความร้อนที่มากเกินไป แล้วกระทบความเย็นในตอนเช้าทันที จะเกิดการระคายเคือง ร่างกายจึงแก้การระคายเคืองด้วยการจามและหลั่งน้ำมูกออกมา พอวันใหม่ก็มักมีอาการเช่นเดิมอีกเป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรังทั้งปี หรือบางคนแม้ไม่เป็นทั้งปีก็จะมีอาการไม่สบายอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น คัดจมูก อ่อนเพลีย ปวดหัว ฯลฯ อาการดังกล่าว คือ ภาวะร้อนเกิน ยกเว้น การที่มีอาการจาม น้ำมูกใสหรือขุ่นขึ้น ในตอนเช้าเฉพาะช่วงปลายฤดูฝน-ต้นฤดูหนาวหรือในวันที่เริ่มมีอากาศเย็น ซึ่งไม่มีอาการอ่อนเพลียหรือผิดปกติใด ๆ ร่วมพอดอนสาย ๆ ก็หายไป นั่นคือ ขบวนการขับของเสียในร่างกายที่ตกค้างสะสมไว้ทั้งปี นั่นเป็นกลไกการขับพิษปกติของคนสุขภาพดีซึ่งในฤดูอื่น ๆ ส่วนใหญ่เขาจะไม่มีอาการเหล่านี้เลย และเขาก็มีสุขภาพที่แข็งแรงดีมาตลอดปี ของเสีย ดังกล่าวนั้น ยิ่งขับออกก็ยิ่งรู้สึกสบาย ถ้ามีอาการดังกล่าว ไม่ต้องตกใจ ไม่ต้องกินยาใด ๆ เพียงแต่ให้ดื่มน้ำมาก ๆ หรือจะให้ดีก็กินของเปรี้ยว เพื่อช่วยเสริมการขับพิษอีกแรงหนึ่ง

๑๘. เวลาขึ้นรถ ลงเรือ เดินทางไกล น้ำมูกมักจะเป็นแผ่นแห้ง (บางคนอาจจะแคะจนเลือดออก) และยังเดินทางก็ยิ่งอ่อนเพลีย เวลาขึ้นรถเดินทางมักจะหลับทันที

๑๙. มีเลือดกำเดาออก

๒๐. มักง่วงนอนหลังกินข้าวอิ่มใหม่ ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการกินอาหารที่ไม่สมดุลในมื้อนั้น คือ อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนเกินไป

๒๑. บางคนเป็นมากก็จะยกแขนขึ้นไม่สุด

๒๒. เล็บมือเล็บเท้ามีลักษณะขวางสั้น (เล็บกุด ๆ บุ่ม ๆ) บางคนเล็บมีสีน้ำตาลหรือดำคล้ำ

๒๓. มีอาการหน้ามืดเป็นลม (อาการนี้เป็นได้ทั้งร้อนและเย็นเกินไป) แต่ถ้าเป็นลมจากภาวะร้อน ก็จะมีอาการร้อนเกินอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น หน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดไหล่ ปวดตา หรือวาคืนได้อาเจียน เป็นต้น

๒๔. ไข้ขึ้น ปวดหัว ตัวร้อนมักปวดหัวแบบตื้อ ๆ บางครั้งเจ็บเหมือนมีเข็มแทงหรือไฟช็อตหรือไฟเผาตามหนังศีรษะ ผิวหนังกล้ามเนื้อหรือตามอวัยวะต่างของร่างกาย และมักจะมีอาการแสบตาหรือปวดตาร่วมด้วย

๒๕. อ่อนล้าอ่อนเพลีย ถ้าเป็นไม่มากนอนพักก็จะหาย แต่ถ้าเป็นเฉียบพลันรุนแรงหรือเป็นเรื้อรังแม้นอนพักก็จะไม่หายเหนื่อยล้า ทำงานแรงเหมือนเดิมไม่ได้ ถ้าแรงงานจะรู้สึกไม่สบายภายในร่างกาย เครื่องล้า เครื่องผิด (เครื่อง ในที่นี้หมายถึงสภาพกำลังของร่างกาย) รู้สึกกำลังตก

๒๖. รู้สึกร้อนแต่เหงื่อไม่ออก

๒๗. เจ็บปลายลิ้น ซึ่งแสดงว่าหัวใจร้อนมากแล้ว ถ้าเป็นมาก ๆ จะยกแขนไม่ขึ้นและถ้าผื่นยาก็จะเจ็บแปลบร้าวไปที่ปลายแขน

๒๘. เจ็บคอ เสียงแหบ เป็นมาก ๆ จะพูดไม่มีเสียง

๒๙. หิวมาก หิวบ่อย กินเท่าไรก็ไม่อ้วน บางครั้งหิวจนหูลือตาลาย ลมออกหู (สำนวนโบราณจะบอกว่าหูดับดับไหม้ ดังนั้นถ้าหูอื้อก็แสดงว่าดับกำลังร้อน) ถ้าปล่อยให้ยาวนาน ๆ ก็จะมีหูตึง ถ้าดับไ้ร้อน ก็มักจะทำให้ปวดตาและแสบตาด้วย

๓๐. กล้ามเนื้อเป็นตะคริว ซึ่งเป็นได้ทั้งจากร้อนและเย็นเกิน ตัวอย่างเช่น ถ้าใช้แรงกายจนเกินกำลังแล้วเกิดตะคริวขึ้น แสดงว่าเกิดภาวะร้อนเกิน แต่ถ้าเราลงไปแช่ในน้ำเย็นแล้วเกิดตะคริวขึ้น แสดงว่าเกิดจากภาวะเย็นเกิน

๓๑. สะอึก (ถ้าสะอึกแสดงว่าร้อนจนถึงขั้นความร้อนเข้าเส้นสุมนา ซึ่งเป็นเส้นลมปราณไทยเส้นหนึ่งที่อยู่นอกกลางลำตัว)

๓๒. ปวดท้อง อาจมีอาการอกร้อนท้องร่วมด้วย บางครั้งก็เกิดขณะที่กำลังกินข้าวอยู่ บางครั้งก็จะมีอาการหลังกินข้าว แสดงว่าอาหารที่เรากินเข้าไปในมือนั้น เป็นอาหารฤทธิ์ร้อน

๓๓. ส้นเท้าแตก ส้นเท้าอักเสบ เจ็บส้นเท้า ซึ่งการเจ็บส้นเท้านั้น เป็นได้ทั้งภาวะเย็นและร้อนเกิน ถ้าจากภาวะร้อนเกิน มักจะมีอาการเจ็บอกร้อน บางครั้งเหมือนไฟช็อต แต่ถ้าภาวะเย็นเกินก็จะเจ็บแบบหนาวเหน็บเข้ากระดูก

๓๔. ภาวะร้อนเกินถ้าเป็นมาก ๆ จะเกิดอาการชัก

๓๕. โรคที่เกิดจากภาวะร้อนเกิน เช่น โรคหัวใจ เป็นหวัดร้อน ไซนัสอักเสบ หลอดลมอักเสบ กล้องเสียงอักเสบ ตับอักเสบ กระเพาะอาหาร-ลำไส้อักเสบ ไทรอยด์เป็นพิษ ริดสีดวงทวาร (แสดงว่า ตับร้อนมาก มันจะส่งความร้อนมาขยายเส้นเลือดเส้นที่ต่อมาเชื่อมลำไส้ใหญ่ พอดความร้อนดันเส้นเลือดขยาย ก็จะมีลักษณะปวดออกมาเป็นริดสีดวงทวาร) มะเร็งและเนื้องอกต่าง ๆ มดลูกโต

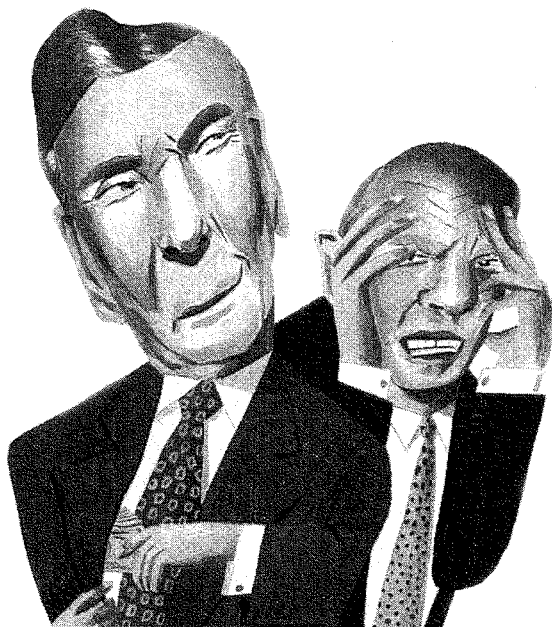
ตกขาว ตกเลือด ปวดมดลูก (อาการมดลูกโต ตกเลือด ตกขาวนั้น เป็นได้ทั้งภาวะร้อนและภาวะเย็นเกิน ควรสังเกตให้ดี ต้องใช้องค์ประกอบของอาการข้ออื่น ๆ ช่วยพิจารณาด้วย แต่ในยุคนี้ส่วนใหญ่แล้ว มักเกิดจากภาวะร้อนเกิน) หอบหืดที่มีเสลดเหนียวข้น ไอแห้ง ๆ หรือไอร่วมกับการมีเสลดเหนียวข้น ไตอักเสบ ไตวาย (ไตวายและไตอักเสบ เป็นได้ทั้งร้อนและเย็นเกิน ต้องใช้อาการข้ออื่น ๆ ร่วมพิจารณาเช่นกัน แต่ส่วนใหญ่ก็มักเกิดจากภาวะร้อนเกิน) นีวไต นีวถุงน้ำดี นีวกระเพาะปัสสาวะ กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ไล่เลื่อนต่อมลูกหมากโต โรคเกาต์ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน (มีทั้งภาวะร้อนและเย็นแทรกอยู่ด้วยกันเพราะคนเป็นเบาหวานชอบกินทั้งหวานและมันหวาน เป็นเย็น มันเป็นร้อน เวลาแก้ต้องแก้ทั้งสองอย่าง) ภูมิแพ้จากร้อนแมลงสัตว์กัดต่อยก็ถือว่าเป็นภาวะร้อนเกิน

☯ สาเหตุของภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน (อาจเกิดจากสาเหตุเดียวหรือหลายสาเหตุรวมกันก็ได้)

๑. **เครียด** ทำให้ร่างกายเร่งผลิตพลังงานเพื่อต่อสู้กับภาวะที่ทำให้เครียดนั้น ถ้าเครียดมาก ๆ เป็นประจำ ภาวะร้อนเกินก็จะเกิดขึ้น

๒. **อดหลับอดนอน** ถ้าเราไม่พักผ่อนนอนหลับในช่วงที่กำลังง่วงนอน ก็จะทำให้ร่างกายต้องเร่งผลิตพลังงานสำรองออกมาใช้ ยิ่งถ้าไม่นอนในช่วง ๔ หุ่่ม ถึง ตี ๒ ซึ่งระบาศวิทยากการแพทย์แผนไทยระบุไว้ว่าเป็นช่วงไฟกำเริบ ก็เกิดภาวะร้อนเกินขึ้น ช่วงเวลาดังกล่าวร่างกายควรจะนิ่งมากที่สุด เพื่อไม่ให้ไฟความร้อนเผาทำลายร่างกาย จะสังเกตได้ง่าย ๆ ว่า เวลาที่เรานอนดึก จะรู้สึกเพลีย

๓. **อดอาหาร** แม้หิวก็ไม่ยอมกินอาหาร ซึ่งอาการหิว คืออาการที่แสดงถึงไฟย่อยพร้อมที่จะทำงาน ถ้าไม่มีอาหารให้ย่อย



‘ไฟย่อย ไฟเผาผลาญอาหาร ก็เผาตัวเราเอง’ ซึ่งตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน ได้อธิบายไว้ว่า ปกติพลังงานส่วนใหญ่ ร่างกายจะสันดาปจากคาร์โบไฮเดรต ถ้าเราอดอาหารบ่อย ๆ ร่างกายจะขาดพลังงาน ร่างกายก็จะสร้างพลังงานด้วยการสันดาปจากไขมัน และโปรตีนในร่างกายแทน ซึ่งขบวนการดังกล่าว จะทำให้เซลล์เสื่อมและมีของเสียที่เป็นพิษตกค้างในร่างกาย ดังนั้นเราจึงควรกินอาหารเมื่อรู้สึกหิว แต่ถ้ายังไม่หิวก็ยังไม่ควรกิน เพราะระบบย่อยยังไม่พร้อมที่จะทำงาน โดยทั่วไปช่วงเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการกินอาหาร คือ ๑๐.๐๐ น.-๑๒.๐๐ น. เพราะเป็นเวลาที่ไฟย่อยกำลังทำงานดี (ซึ่งตามหลักการแพทย์แผนไทย ช่วงนี้เป็นเวลาที่ไฟกำเริบ) แต่ถ้าร่างกายหิวก่อนเวลาดังกล่าว ก็ควรจะกินในเวลาที่ยาวนั้น

๔. ร้อน รังสี คนใจร้อน ทำให้ต่อมหมวกไตหลั่งแอดดรีนาลีนออกมากกระตุ้นให้เซลล์เร่งผลิตพลังงาน ภาวะร้อนเกินก็

จะเกิดขึ้น

๕. มักจะทำงานเกินกำลังบ่อย ๆ ทำให้พลังงานความร้อน และของเสียคั่งในร่างกายนาน

๖. มักทำงานให้เสร็จก่อนถึงจะยอมดื่มดื่มน้ำ ทั้ง ๆ ที่ขณะทำงาน หรือทำกิจกรรมนั้น จะรู้สึกคอแห้ง กระหายก็ยังไม่ดื่ม น้ำ อากาศปากแห้ง คอแห้งเป็นอาการที่แสดงว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ เมื่อไม่มีน้ำค้ำจุนครอง ความร้อนทั้งที่อยู่ในและนอกร่างกาย ก็จะทำให้ร่างกาย ร้อน

๗. มักกลั้นปัสสาวะ ออจาระ จึงทำให้ของเสียถูกดูดกลับ เข้าร่างกาย เกิดภาวะร้อนเกินขึ้น

๘. มักทำงานที่ต้องงอมือ หรือก้ามือนาน ๆ แล้วไม่ได้ดัดคืน หรือไม่ได้กดนวดคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกล้ามเนื้อที่เกร็งค้างกด ล็อคคลมปรมาณ กดทับระบบไหลเวียนของเลือดลม ทำให้ไม่สามารถ ระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ และคนที่อยู่หน้าเตาไฟนาน ๆ ก็มักจะเกิดภาวะร้อนเกินได้ ถ้าไม่ได้ดำเนินการแก้ไข

๙. นั่งรถเดินทางบ่อย ๆ ในขณะที่นั่งรถเดินทางเครื่องยนต์ ก็จะมีกลิ่น ทำให้เซลล์ในร่างกายล้นสะสมพิษไปด้วย จึงทำให้เกิด ความร้อนขึ้นในร่างกาย จะสังเกตได้ เมื่อเราเดินทางมาก ๆ จะรู้สึก ว่าร่างกายล้าเพลีย ซึ่งเป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

๑๐. มักก้ามมือแน่นตลอด การก้ามมือทำให้ความร้อนระบายออก ทางมือไม่ได้

๑๑. มักมีกิจกรรมหรือการงานที่ตนต้องพูดมาก กล้องเสียง ล้นสะสมพิษส่งผลให้ต่อมไทรอยด์ ที่อยู่บริเวณคอถูกกระตุ้นให้ทำงาน ซึ่งต่อมนี้จะทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาการสันดาปเผาผลาญอาหาร ให้ เป็นพลังงานความร้อน คนที่ต้องพูดมาก ๆ จึงมักมีภาวะร้อนเกิน

๑๒. **กลุ่มที่ทำงานใช้สมองมาก** การใช้พลังสมองนั้นเปลืองพลังงานมากกว่าการใช้พลังร่างกาย

๑๓. **หงุดหงิดโมโหบ่อย** จะกระตุ้นให้ต่อมหมวกไตหลั่งสาร แอดดรีนาลีน ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายเร่งเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน ความร้อนอย่างรวดเร็ว เกิดภาวะไฟกำเริบเผาตัวเราเอง ภาวะปัสสาวะดีใจ ถูกใจบ่อย ๆ โดยไม่ควบคุมอารมณ์ ภาวะที่มีอิทธิบาทมากไป (ฉันทะ-ความพอใจ วิริยะ-ความเพียร จิตตะ-จิตใจจดจ่อเอาใจใส่ วิมังสา-ตรวจสอบใคร่ครวญ) คือมีอิทธิบาท โดยไม่มีเบรค (ไม่มีอุเบกขา คือ รู้เพียรแต่ไม่รู้พัก) ภาวะอารมณ์ดังกล่าวล้วนเป็นสาเหตุของภาวะร้อนเกิน

๑๔. **มักกินของที่มีฤทธิ์ร้อนมาก ๆ บ่อย ๆ** ได้แก่

๑๔.๑ **อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนกลุ่มคาร์โบไฮเดรต** เช่น ข้าวเหนียว ข้าวกล้องสีแดง-ดำ ข้าวอาร์ซี เผือก มัน กloyd ข้าวบาร์เลย์ ข้าวสาลี ขนมปังอาหารที่หวานจัดมีฤทธิ์ร้อน (หวาน โดยปกติจะมีฤทธิ์เย็น แต่ถ้าหวานจัดจะตีกลับเป็นร้อน)

๑๔.๒ **อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนกลุ่มโปรตีน** เช่น เนื้อ นม ไข่ เห็ดโคน เห็ดก่อ เห็ดโค เห็ดละโงก (ภาคเหนือเรียกเห็ดไข่ห่าน) เห็ดหอม เห็ดหลินจือ ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลิสง ถั่วทอดทุกชนิด ซึ่งแม้ว่าปกติจะเป็นถั่วฤทธิ์เย็น ถ้าเอาไปทอดก็จะกลายเป็นร้อน

๑๔.๓ **อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนกลุ่มไขมัน** อาหารที่มีรสมัน ทุกชนิดจะมีฤทธิ์ร้อน อาหารที่มีไขมันจะออกฤทธิ์ร้อนมากและร้อน นานกว่ากลุ่มอื่น ๆ เพราะให้แคลอรีหรือพลังงานมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ เช่น ลูกก้อ งา เนื้อมะพร้าว กะทิ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอลด์ เมล็ดพัททอง (ร้อนมาก) มะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน งา น้ำมันพืช และน้ำมันสัตว์

๑๔.๔ **อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนกลุ่มผัก** ได้แก่ ผักที่มีรสเผ็ด

ร้อน เช่น กระชาย กระเพรา ยี่ห่วย ไหระพา พริก แมงลัก กุ้ยช่าย (ผักแว่น) ต้นหอม ผักชี พริกไทย จิง ข่า ตะไคร้ เครื่องเทศรสเผ็ด ร้อนทุกชนิด เป็นต้น ผักบางชนิดรสไม่เผ็ดร้อน แต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น คະน้ำ แครอท กระหล่ำปลี ชะอม ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง กระเจด มะเขือพวง (ส่วนใหญ่มีกอกฤทธิ์ร้อนดับร้อน) ลูกตำลึง (ลูกตำลึงจะร้อน ใบตำลึงจะเย็น) พักทอง โสมจีน โสมเกาหลี ผักกาดเขียวปลี ใบปอ ผักโขม ใบยอ ผักแขยง ยอดเสาวรส หน่อไม้ เม็ดบัว ผำ (ไข่น้ำ) สาหร่ายทะเล สาหร่ายน้ำจืด ไหลบัว รากบัว (ก้านบัวจะเย็น) แพงพวยแดง เป็นต้น สำหรับพืชรสขมถ้ากินประจำจะให้ความร้อนตกค้างในร่างกายได้ ถ้ากินเป็นครั้งคราวจะถอนฤทธิ์ร้อน เช่น กินบอระเพ็ด ถ้าถูกกับเรา จะถอนพิษร้อนได้ แต่ถ้ากินเป็นประจำติดต่อกันนานเกิน อาจจะทำให้ตับอักเสบได้ ควรกินเป็นครั้งคราว (รสขมไม่ควรกินติดต่อกันเกิน ๒ สัปดาห์) หรือบางตัวที่ทฤษฎีบอกว่าถอนพิษร้อน แต่เมื่อใช้กับตัวเราแล้วไม่ได้ผลควรหยุดใช้ แล้วเลือกใช้เฉพาะตัวที่ถูกกับตัวเรา

๑๔.๕ อาหารที่มีฤทธิ์ร้อนกลุ่มผลไม้ เช่น ฝรั่ง (มีวิตามินซีมาก จะพาให้ร้อน) ขนุน ลิ้นจี่ เงาะ ลำไย ทุเรียน หน้อยหน้า สละ ส้มเขียวหวาน กัลยไชย ละมุด กัลยั้ง ลูกลำดวน ลูกยางม่วง ลูกยางเขียว ลูกยางเหลืองลองกอง กระทกรก(เสาวรส) มะเฟือง มะขามป้อม สมอพิเภก มะไฟ มะแงว ทับทิมแดง มะม่วงสุก มะปราง ลูกยอ กระเจี๊ยบแดง ฯลฯ

๑๔.๖ อาหารที่ปรุงเค็มจัด เผ็ดจัด ก็มีฤทธิ์ร้อน อาหารที่ปรุงผ่านความร้อนนานก็มีฤทธิ์ร้อน

๑๔.๗ สัตว์หรือพืชที่ใช้สารเคมี อาหารที่ใส่สารสังเคราะห์ ใส่ผงชูรส ใส่สารเคมี ก็มีฤทธิ์ร้อน

๑๔.๘ คนที่มักกินสมุนไพรหรือยาบำรุงเลือด ยาเพิ่มการไหลเวียนของเลือดจะทำให้เกิดภาวะร้อนขึ้นได้ เช่น วิตามินซี วิตามินบีรวม แคลเซียมโซเดียม ธาตุเหล็ก สังกะสี เบต้าแคโรทีน วิตามินอี เป็นต้น ถ้าอาหารที่เขาโฆษณาว่ามีสารเหล่านี้นั้นมาก คนกลุ่มร้อนไม่ควรกิน ส่วนคนกลุ่มเย็นกินก็จะแข็งแรง

๑๔.๙ คนที่กินเหล้า เบียร์ ไวน์ สूपบหรี่ เสฟลิ่ง เสฟติดหรือกินข้าวหมาก น้ำหมักต่าง ๆ และของหมักทุกอย่าง มักจะมีฤทธิ์ร้อน ยกเว้นกล้วยสุกที่หมักแบบพิเศษให้เป็นน้ำส้มสายชู ซึ่งจะดูว่าน้ำหมักเป็นร้อนหรือเย็นให้ดูที่ขวด ถ้าขวดขยายเป็นน้ำหมักฤทธิ์ร้อน ถ้าขวดแฟบเป็นน้ำหมักฤทธิ์เย็น

๑๔.๑๐ คนที่กินกาแฟ น้ำอัดลม ขนอม ขนกรูบ กรอบ เครื่องดื่มบูกำลัง น้ำร้อนจัด น้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัด (มันเป็นเย็นจัดจนตึกกลับเป็นร้อนบางคนกินน้ำแข็งหรือน้ำเย็นจัดแล้วจะเจ็บคอ)

๑๕. คนที่ใช้กำลังกายมากในขณะที่ลมปราณล้น (ถ้าลมปราณไม่ล้นคือ ภายหลังจากที่ใช้แรงกายจนเหงื่อออกจะรู้สึกเย็นสบาย) หรือตากแดด หรือต้องพูดมาก หรือต้องเดินทาง โดยเฉพาะในช่วงสิบโมงถึงบ่ายสอง อดนอนหรือทำงานช่วงสี่ทุ่มถึงตีสอง ซึ่งช่วงนี้จะเป็นช่วงไฟกำเริบ ดังนั้นถ้ามีพฤติกรรมดังกล่าว ก็มักจะทำให้เกิดความไม่สบายจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

๑๖. ภาวะเย็นถึงที่สุดแล้วตึกกลับเป็นร้อน (หยินที่สุดจนตึกกลับเป็นหยาง) ถ้ามีภาวะตึกกลับเป็นร้อนยังไม่มาก ให้แก้ภาวะเย็นเกินเป็นหลัก แก้ภาวะร้อนเกินเป็นรอง แต่ถ้าตึกกลับเป็นร้อนมากกว่าเย็น ก็ให้แก้ภาวะร้อนเป็นหลัก แก้ภาวะเย็นเป็นรองและเมื่อแก้ล้นนี้เสร็จแล้วบางที่อาการภาวะเย็นเกินอาจจะแสดงออกมา (เพราะต้นเหตุหลักคือเย็นเกิน) เราก็แก้ภาวะเย็นเกินอีกทีหนึ่ง



วิธีการแก้ไขภาวะไม่สมดุล ของร่างกายแบบร้อนเกิน

๑. ตื่นนอนตอนเช้า ให้ดื่มน้ำมาก ๆ จะเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดาก็ได้ที่ดื่มแล้วเรารู้สึกสบาย (ไม่ต้องไปยึดเอาตามทฤษฎีเป็นหลักตายตัว แต่ให้เอาผลที่เกิดกับร่างกายเราเป็นหลัก โดยเอาทฤษฎีเป็นตัวประกอบ) บางคนที่ดื่มน้ำอุ่นแล้วรู้สึกสบายตัว ก็ให้ดื่มน้ำอุ่น ส่วนบางคนดื่มน้ำธรรมดาแล้วรู้สึกสบายตัว ก็ให้ดื่มน้ำธรรมดา ถ้าสามารถดื่มน้ำปัสสาวะได้ประมาณครึ่งถึงหนึ่งแก้ว ก่อนที่จะดื่มน้ำได้ก็ยิ่งดี โดยปัสสาวะส่วนแรกให้ทิ้งไปก่อน รองเอาส่วนตรงกลาง ส่วนท้ายเราก็ไม่เอา การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยให้เราเช็คโรคของเราได้ด้วย ซึ่งระบาควิทยาของแพทย์ทางเลือกได้ทำสถิติเอาไว้ว่า รสปัสสาวะออกมาแต่ละรสจะมีแนวโน้มสัมพันธ์กับความเสื่อมของแต่ละอวัยวะ ดังต่อไปนี้

๑ ถ้าปัสสาวะรสเค็ม แสดงถึงการมีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะไตบกพร่อง ไตทำงานหนัก อวัยวะที่จะถูกทำร้ายคือไต (มักเกิดจากเรากินเค็มมากเกินไป)

๒ ถ้าปัสสาวะรสขม แสดงถึงการมีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะหัวใจบกพร่อง อวัยวะที่ถูกทำร้ายหรือที่กำลังไหลลงงานตอนนี้คือหัวใจ ข้อที่น่าสังเกต คือ เวลาเราเป็นไข้มักจะขมปาก

๓ ถ้าปัสสาวะรสเปรี้ยว แสดงถึงการมีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะตับบกพร่อง ตับมีภาระหนักที่ต้องขับพิษออก เพราะร่างกายเกิดภาวะเป็นกรด ปัสสาวะจึงมีรสเปรี้ยว ถ้าเป็นนาน ๆ ติดต่อกัน ภูมิต้านทานของร่างกายก็จะลด อาจเกิดเริ่ม งูสวัด และมักลงท้ายด้วยการเป็นมะเร็ง

๑ ถ้าปัสสาวะรสหวาน แสดงถึงการมีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะดื่มน้ำน้อยเกินไป น้ำตาลคั่งในร่างกายมากเกินไป เป็นภาวะของตับอ่อนต้องหลังอินซูลินเพื่อควบคุมน้ำตาล

๒ ถ้าปัสสาวะรสเปรี้ยวหรือวาร์สผาด แสดงถึงการมีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะกล้ามเนื้อบกพร่อง มักจะมีปัญหา กล้ามเนื้อล้าอ่อนแรง ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

๓ ปัสสาวะรสกลมกล่อม แสดงถึงการมีแนวโน้มสัมพันธ์กับภาวะที่อวัยวะทุกส่วนบกพร่องอย่างละเอียด

๔ ปัสสาวะที่ดี จะมีธรรมชาติเหมือนน้ำเปล่าหรือเหมือนน้ำชา รสชาติจะดีมาก

การดื่มปัสสาวะควรดื่มตอนเช้าหลังตื่นนอน ปริมาณประมาณครึ่งถึงหนึ่งแก้ว (ประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ ซี.ซี.) แต่ถ้ารสปัสสาวะจัดมาก เช่น เค็มมาก ขมมาก เปรี้ยวมาก เป็นต้น อย่าดื่มเยอะ ให้ดื่มไปประมาณ ๑-๒ ช้อนโต๊ะ แล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ ถ้าเราดื่มปัสสาวะที่รสจัดมากไ้เราจะเสีย ดังนั้นต้องเจือจางก่อนหรือดื่มแต่น้อยแล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ แต่ถ้าปัสสาวะรสจืดเราสามารถดื่มปริมาณมากได้

ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับปัสสาวะ คือ ในปัสสาวะมีสารอินเตอร์ไฟรอลเป็นสารช่วยต้านมะเร็ง และน้ำปัสสาวะเป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการจึงขับออก เมื่อเราดื่มเข้าไปร่างกายก็จะสร้างภูมิต้านทาน โดยกระตุ้นให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาวไลกินปัสสาวะที่เราดื่มเข้าไป ซึ่งกระจายไปทั่วร่างกาย ซึ่งเม็ดเลือดขาวจะทำหน้าที่กินเชื้อโรค กินมะเร็งและกินสิ่งแปลกปลอมในร่างกายอยู่แล้ว เขาไม่ได้ไลกินเฉพาะปัสสาวะเท่านั้น แต่จะไลกินสิ่งที่เป็นพิษกับร่างกายตัวอื่น ๆ ด้วย ร่างกายจึงมีภูมิต้านทานเพิ่มขึ้น เป็นเหมือนกับกรณีที่หมอฉีดวัคซีนเพื่อสร้างภูมิต้านทานโรคต่าง ๆ

ก็จะใช้วิธีฉีดพิษอ่อน ๆ ของเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย เพื่อกระตุ้นให้ร่างกายผลิตเม็ดเลือดขาวมากินเชื้อโรค มาสลายพิษ จึงเกิดภูมิคุ้มกันขึ้นในร่างกาย

สำหรับผู้ที่ เป็นโรคตาแดง ข้าพเจ้าพบว่ายาที่รักษาโรคตาแดง ได้ดีที่สุดคือปัสสาวะใช้หยอดเลย ข้าพเจ้าเองนั้น ใช้หยอดตาตัวเองแทบทุกวัน หลังจากดื่มเหล้าไว้นิดหน่อย เอาไว้นิดหน่อย เป็น การถอนพิษออกทางตา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ข้าพเจ้าไม่ต้องใส่แว่นเลย ทั้ง ๆ ที่อ่านหนังสือมาก ส่วนเพื่อน ๆ ของข้าพเจ้าใส่แว่นเกือบหมดทุกคนแล้ว และการหยอดทุกวัน โดยเฉพาะในช่วงที่ตาแดงระบาด เราก็กะไม่เป็นตาแดงเลย ข้าพเจ้าพบว่าผู้ป่วยที่เป็นตาแดงส่วนใหญ่ หลังจากที่ยอดปัสสาวะต่อเนื่องแล้ว ก็จะหายภายใน ๒-๓ วัน แต่ถ้าข้าพเจ้าจ่ายยาปฏิชีวนะ ยาหยอดตา-ป้ายตาและยาแก้ปวด ส่วนใหญ่ใช้เวลาประมาณ ๕-๗ วันจึงจะหาย ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าประหลาดใจทีเดียว

อีกกรณีหนึ่งคือ หลังจากที่ใช้คอมพิวเตอร์เสร็จมักจะเคืองตาหรือแสบตา ข้าพเจ้ามักใช้น้ำปัสสาวะหยอด ก็สามารถแก้ไขอาการดังกล่าวได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งวิธีหยอดตาก็คือเราล้างมือให้สะอาด นำน้ำปัสสาวะใส่ภาชนะที่สะอาด เรานอนราบลง มือหนึ่งจับภาชนะวางชิดคาง อีกมือหนึ่งเอานิ้วมือจุ่มที่น้ำปัสสาวะ หลับตาลง นำปัสสาวะมาแตะที่หัวตา ๑-๒ หยด แล้วลืมตาขึ้น น้ำปัสสาวะก็จะไหลเข้าตา ๑-๑๐ วินาทีแรก จะแสบเล็กน้อย หลังจากนั้นจะรู้สึกเย็นสบาย มองดูสิ่งต่าง ๆ ได้แจ่มใสชัดขึ้น แต่ถ้าน้ำปัสสาวะรสเข้มจัด ควรเจือจางด้วยน้ำสะอาดก่อนหยอดตา น้ำปัสสาวะนั้น นอกจากจะใช้ล้างตาแล้ว เวลามีกาบาดแผลก็ใส่แผลได้ แผลจะหายไว และบรรเทาอาการปวดแผลได้ดี ใช้ล้างหน้าก็ได้ด้วย (ข้าพเจ้านั้น

ทำเป็นประจำ)

๒. **ใช้น้ำมะนาวสามหยด** (จะใช้น้ำส้มควั่นไม้แทนมะนาวก็ได้) ใส่ น้ำ ๑ แก้ว (ประมาณ ๒๐๐ ซี.ซี.) อมไว้ประมาณ ๑-๓ นาที แล้วบ้วนทิ้ง ทำไปเรื่อย ๆ จนน้ำหมด ๑ แก้ว วิธีนี้เป็นวิธีถอนร้อนพิษออกทางลิ้น ในขณะที่อมน้ำมะนาว เราจะยืนหรือนั่งก็ได้ พร้อมกันนั้นก็ยกแขนแบบหูก แขนทั้งสองข้าง (ห้ามกำมือเพราะการกำมือจะทำให้เกิดภาวะร้อนขึ้น) พอเมื่อยก็เอียงลง พอมีแรงก็ยกขึ้นใหม่ เพราะในขณะที่เรายกแขน และแบมือความร้อนจะวิ่งออกจากหัวใจและตับ โดยระบายออกทางแขนและมือ ซึ่งจะเห็นวาลิ้นเลือดหดเล็กลง เหมือนฤดูหนาวอากาศเย็นลิ้นเลือดจะหดตัว

มีครั้งหนึ่งข้าพเจ้ารับบรรยายมากเกินไป มีอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนรู้สึกเหมือนบ้านหมุน ไม่มีแรงที่จะกดลิ้นลมปราณตัวเอง จึงใช้วิธียกแขนแบบหูก แขนทั้งสองข้าง โดยหายใจเข้าทางจมูก แล้วผ่อนออกทางปากทำเหมือนถอนหายใจ อาการเริ่มดีขึ้นทันที อาการบ้านหมุนเริ่มค่อย ๆ หยุตลง จากนั้นข้าพเจ้าเอาหญ้าปักกิ่ง และเอารางจืดมากิน อาการดังกล่าวก็หาย ภายใน ๑๐ นาที

กรณีที่พักคอแห้ง ริมฝีปากแห้งแตกหรือท้องผูก ซึ่งแพทย์แผนไทยเรียกอาการดังกล่าวว่า ภาวะน้ำหย่อน ควรแก้ด้วยเปรี้ยวที่ออกฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์กลาง และควรดื่มน้ำมาก ๆ เพื่อแก้ไขอาการดังกล่าว โดยให้น้ำมะนาว ๑ ลูก ใส่ น้ำตาลประมาณ ครึ่งถึง ๑ ช้อนแกง แล้วใส่เกลือขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว เติมน้ำ ๑ แก้ว (ประมาณ ๒๐๐ ซี.ซี.) ดื่มในตอนเช้า ก็จะช่วยขับเคลื่อนน้ำและเติมน้ำให้กับร่างกาย จะใช้น้ำมะขามสุกที่เป็นมะขามเปรี้ยว ๑-๓ ผักแทนมะนาวก็ได้ (ถ้าเราดื่มแล้วรู้สึกชุ่มคอ) แต่ต้องระวังอย่ากินเปรี้ยวตอนที่มืออากาศร้อนจัด จะทำให้เกิดภาวะร้อนมากขึ้น ซึ่งโดย

ปกติแล้ว ตามหลักการแพทย์แผนไทยแนะนำให้กินเปรี้ยว ในช่วงเวลา ๐๖.๐๐-๑๐.๐๐ น. จะเหมาะกับร่างกาย เพราะเป็นช่วงที่ร่างกายต้องการขับเคลื่อนน้ำ เช่น ขับพิษออกทางอุจจาระ-ปัสสาวะ และเป็นช่วงเหมาะที่จะเคลื่อนไหร่างกาย ทำงานที่ใช้แรง เพื่อให้ร่างกายเคลื่อนตัว และการทำงานที่ใช้แรงในช่วงนี้จะมีน้ำคั่งครองร่างกาย เหมือนรถยนต์ที่มีน้ำเต็มหม้อน้ำ เครื่องจะไม่ร้อนง่าย แต่ถ้าใช้แรงมาก ๆ ในช่วงอากาศร้อนหรือในช่วงที่ร่างกายมีน้ำน้อย เครื่องของร่างกายก็จะร้อนและไหม้เอาได้ ถ้าเรารู้สึกคอแห้งในตอนเย็น ก็สามารถดื่มเปรี้ยวก็ได้

ต่อจากนั้นให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์) เพราะจะช่วยถอนพิษร้อนที่ร่างกายส่งมาระบายออกทางลำไส้ได้ดี (บางคนที่เป็นไข้ ภายหลังจากที่ดีท็อกซ์ อาการไข้จะทุเลาลงทันที) จะใช้สมุนไพรอะไรก็ได้ เช่น มะนาว มะขาม กาแฟ ฯลฯ ก็แล้วแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน ไม่ต้องเอาทฤษฎีเป็นหลักตายตัว แต่ให้สังเกตว่า เราใช้อะไรแล้วโปร่งโล่งสบายร่างกายเราดี ก็ให้ใช้ตัวนั้น

๓. ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ในช่วงเวลาประมาณ ๙ นาฬิกา ถึง ๑๔ นาฬิกา ให้เอาน้ำย่านาง ๕-๒๐ ใบ (ธาตุลมหรือไฟ ใช้ ๕-๑๐ ใบ ส่วนธาตุน้ำหรือดิน ใช้ ๑๐-๒๐ ใบ) หรือจะใช้พืชอะไรก็ได้ที่มีฤทธิ์เย็น เช่น ผักบุ้ง ๑-๒ กำมือ ใบเตย ๑-๓ ใบ เสลดพังพอนตัวเมีย ๑๐-๒๐ ใบ ใบบัวบก ๑ กำมือ หรือผักฤทธิ์เย็นอื่น ๆ ที่ถูกกันกับเราและที่เรามี ไชลกหรือปั่นให้ละเอียด แล้วเติมน้ำ ๑-๓ แก้ว คั้นกรองเอาแต่น้ำแล้วดื่ม (จะกรองโดยใช้ผ้าหรือกระชอนก็ได้) สมุนไพรเหล่านี้จะช่วยถอนพิษร้อนได้เป็นอย่างดี ถ้าจะดื่มแต่เช้า เพื่อให้ฤทธิ์ของสมุนไพรเคลื่อนเข้ารักษาเซลล์ได้อย่างดี อย่างสุขุม ควรปิบน้ำมะนาวครึ่งถึง ๑ ลูก ใส่น้ำสมุนไพรด้วย อาจใช้ใบมะขาม

๕-๗ ยอดหรือก้าน (แทนน้ำมะนาว) ขยี้หรือปั่นพร้อมพืชฤทธิ์เย็นก็ได้ แต่ช่วงเวลาที่อากาศร้อน ไม่ควรใส่รสเปรี้ยว

ถ้าผู้ป่วยมีภาวะเย็นแทรก เช่น บางคนที่มีอาการร้อนเกินแล้วกินน้ำคั้นพืชฤทธิ์เย็นแล้วท้องอืด ให้ใช้ตะไคร้ ๑ หัว ต้มกับน้ำ ๑-๓ แก้ว ให้เดือด ๑๐ นาที ทิ้งให้อุ่นหรือเย็น ใช้คั้นกับพืชฤทธิ์เย็นแทนการใช้น้ำเปล่า

กรณีตัวอย่าง แม่ของข้าพเจ้ามีอาการตกเลือดอย่างหนัก ต้องเปลี่ยนผ้าอนามัย วันละ ๒๐ ผืน ข้าพเจ้าทำสูตรคั้นน้ำสมุนไพรรฤทธิ์เย็นให้กินในวันที่เริ่มทำวันแรกนั้นอาการเบาลงมาก ใช้ผ้าอนามัยแค่สามผืน วันต่อมาใช้สองผืนและลดลงใช้หนึ่งผืนในวันต่อมาอีกพอวันที่ ๔ เลือดก็หยุดไหล พอทำได้ ๓ เดือน มดลูกที่มีขนาดโตผิดปกติ ขนาด ๑๖ เซนติเมตร ก็ยุบเล็กลงเท่าขนาดปกติ คือ ๖ เซนติเมตร และข้าพเจ้ายังพบว่า หลายคนที่มีอาการปวดหัวตัวร้อน



หรือมีภาวะร้อนเกินอื่น ๆ ใช้สูตรคั้นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นให้กิน เป็นตัวปรับลดความร้อนในร่างกายได้ดี ทำให้อาการทุเลาลง ได้อย่างรวดเร็ว

๔. **ให้อาบน้ำเย็นธรรมดาหรือน้ำสมุนไพร** ในตอนเที่ยงและตอนเย็น (ถ้าทำได้) ซึ่งน้ำสมุนไพรนั้นทำได้โดยเอาใบมะขาม ๑ กำมือ ตะไคร้ทุกส่วน ๑ ต้น ต้มใส่น้ำ ประมาณ ๓-๕ ขัน ต้มให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที นำไปผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นจัดพอทนได้สบาย แล้วอาบ หลังจากทีอาบแล้ว ถ้าไม่สบายตัวให้รอประมาณ ๑๐-๒๐ นาที จึงไปอาบน้ำธรรมดาตาม แต่ถ้าสบายตัวดีแล้ว ก็ไม่ต้องอาบน้ำธรรมดาตาม ถ้ามีสมุนไพรอื่น ๆ เช่น ใบหนาด ใบเป้ง ใบบัวบก ใบบัว ใบบัวบก ใบบัวบก ใบบัวบก ฯลฯ จะใช้ผสมเพื่อต้มอาบด้วยก็ได้ แต่ตัวหลักคือใบมะขาม (รสเปรี้ยวช่วยชะล้างสิ่งสกปรกที่อุดตันผิวหนัง ทำให้การระบายพิษร้อนทางผิวหนังเป็นไปได้ดี) กับตะไคร้ (รสเผ็ดร้อนช่วยในการไหลเวียนเลือดลม ผ่านคลายกล้ามเนื้อ) หรือถ้าไม่มีสมุนไพรก็อาบน้ำอุ่นธรรมดาก็ได้

สมุนไพรหรืออบางตัว ที่ใส่ลงไป เช่น ตะไคร้ ใบหนาด กระชาย ขมิ้น พืช ใบมะกรูด ก็อาจทำให้ร้อนที่ผิวหนังเรา เวลาอาบน้ำสมุนไพร ก็ให้เราตัดออกได้ โดยเราใช้สมุนไพรสเปรย์ อย่างเดียวก็พอ เมื่อเราทดลองอาบน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพร แล้วใน ขณะที่อาบน้ำหรือเมื่ออาบน้ำเสร็จ รู้สึกไม่สบายตัว ให้ทดลอง ๑-๓ วัน ถ้าอาการไม่สบายตัวยังเกิดขึ้นในลักษณะเดิมอีก ให้หยุดการอาบน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพร แล้วให้อาบน้ำเย็นธรรมดาแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่อาบน้ำเย็นธรรมดา แล้วรู้สึกสดชื่น สบายตัว ก็ให้ อาบน้ำเย็นธรรมดา โดยที่ไม่ต้องอาบน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพร

การอาบน้ำสมุนไพรเป็นเทคนิคการใช้ ร้อนดับร้อน (หยางดับหยาง) จะช่วยถอนพิษร้อนออก เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่อาบน้ำเย็นธรรมดาแล้วรู้สึกหนาวสั่นสะท้านในร่างกายตอนเที่ยงควรสระผมด้วย จะช่วยระบายความร้อนออกทางผิวหนังด้านศีรษะ ช่วงเที่ยงเราจะร้อนหัวมากเลย เพราะเป็นช่วงไฟฟ้าเรปเต็มที (ระบาควิทยาการแพทย์แผนไทย บอกไว้ว่า ช่วง ๑๐.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. เป็นช่วงไฟฟ้าเรป ซึ่งเกิดจากร่างกายเริ่มทำงานแต่เช้า ความร้อนในร่างกายจึงสะสมมาเรื่อย ๆ ประกอบกับความร้อนจากแสงอาทิตย์ส่งมาโลกมากที่สุดในช่วงนี้) ถ้าเราสระผม ความร้อนจะถูกระบายออก เราก็จะรู้สึกเย็นสบาย ควรใช้ยาสระผมที่มีเคมีน้อยที่สุด จะใช้น้ำหมักชีวภาพฤทธิ์เย็น หรือสมุนไพรสระผมก็ยิ่งดี สำหรับผู้ที่ไม่มีความอดทนช่วงเที่ยงวันหรือช่วงที่มีอากาศร้อน ช่วงที่กำลังมีภาวะร้อนเกิน ก็ควรใช้น้ำเย็นธรรมดาล้างหน้าหรือราดหัวต่อเนื่องกัน ๕-๑๐ นาที จะช่วยให้สดชื่นสบายตัวขึ้น หรือจะใช้ผ้าชุบน้ำเย็นให้เปียกพอหมาด ๆ พันคอ พันหัว พันบริเวณที่ภาวะร้อนเกินแสดงออก จะช่วยถอนพิษร้อนได้อีกทางหนึ่ง

๕. **ถ้าดื่มมาปัสสาวะกลางคืน** ประมาณช่วงเที่ยงคืน ถึงตี ๒ ให้ดื่มน้ำมาก ๆ เพราะการดื่มน้ำช่วงนี้จะช่วยถอนพิษร้อน ไม่ต้องกลัวว่าเราจะลุกปัสสาวะอีก เพราะมักพบว่าจะไม่ลุกปัสสาวะมากกว่าเดิม (ถ้าเราแก้ภาวะร้อนเกินได้ดี อาการลุกปัสสาวะกลางคืน ก็หายไปได้) เนื่องจากในช่วงนี้ระบาควิทยาในแพทย์แผนไทยบอกไว้ว่าเป็นช่วงไฟฟ้าเรป ถ้าเราสังเกตจะพบว่าอาการต่าง ๆ ของภาวะร้อนเกินมักจะเกิดขึ้นในช่วงนี้ เช่น ปวดหัว อ่อนเพลีย หายใจไม่ออก หัวใจวาย (ไหลตาย) เป็นต้น คนที่ลุกขึ้นมาปัสสาวะในช่วงนี้ เพื่อไม่ให้พิษร้อนทำร้ายร่างกาย ต้องถอนพิษโดยการดื่มน้ำมาก ๆ

สาเหตุที่ร่างกายร้อนขึ้นในช่วงนี้ เพราะช่วงหัวค่ำ ตะวันตกดิน ไม่มีความร้อนจากแสงตะวัน อากาศจะเริ่มเย็นลง ร่างกายจะเร่งสร้างความร้อน เพื่อให้ร่างกายอยู่ในอากาศเย็นได้สบาย จะสร้างความร้อนสะสมถึงจุดสูงสุด ที่เที่ยงคืนถึงตี ๒ หลังจากนั้นร่างกายก็จะปรับตัวเย็นลง ประกอบกับช่วงหัวค่ำเป็นต้นไป โลกจะเริ่มคลายความร้อน ซึ่งรับไว้จากแสงอาทิตย์ตั้งแต่เวลากลางวัน ความร้อนจะถูกคลายสะสมออกมาในอากาศมากที่สุด ในช่วงเที่ยงคืนถึงตี ๒ พอดความร้อนที่โลกเก็บไว้ระบายออกจนเหลือน้อย หรือหมดไปและความร้อนถูกระบายสู่บรรยากาศชั้นสูงต่อไป โลกและอากาศก็จะเย็นลง (คือช่วง ตี ๒-๖ โมงเช้า) ส่วนเวลากลางวันนั้นเป็นเหตุผลที่เข้าใจง่ายอยู่แล้ว ว่าในช่วง ๑๐.๐๐น.-๑๔.๐๐ น. เป็นช่วงไฟกำเริบ เพราะเป็นช่วงที่แดดแรงกล้าที่สุด จึงเป็นช่วงที่ผู้มีภาวะร้อนเกินต้องระวังเป็นพิเศษ

ข้อควรปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งก็คือ ในคนกลุ่มร้อนเกิน เวลานอนไม่ควรรองแขน ไม่ควรรองขา ยกเว้นเวลาหนาวมาก ๆ เพราะการนอนงอนั้น ทำให้การระบายความร้อนออกทางมือและเท้าจะไม่สะดวก การนอนงอนจึงเหมาะสำหรับคนกลุ่มเย็นเท่านั้น

๖. **ทาบีผึ้งฤทธิ์เย็น** เช่น ขี้ผึ้งแก้หวัด ขี้ผึ้งเสลดพังพอน น้ำมันเหลือง พิมเสนน้ำ วิค ฯลฯ ทาบริเวณที่ไม่สบาย เช่น จุดที่ปวด ออกร้อน (ยกเว้นที่ตา) ยกตัวอย่างเช่น หญิงอายุประมาณ ๓๕ ปี ผู้เข้ารับการอบรม ณ ศูนย์ฝึกอบรมสวนล่างผืน จังหวัดอำนาจเจริญ มาหาข้าพเจ้าบอกว่า หมอได้ฝ่ามดลูกของเธอออกแล้ว แต่ยังมีอาการออกร้อนที่ท้องน้อยด้านขวา ข้าพเจ้าแนะนำให้ใช้น้ำมันเหลืองทาบริเวณที่ออกร้อน หลังจากที่ทำ ประมาณ ๑๐ นาทีต่อมา ผู้ป่วยบอกว่าอาการดีขึ้นมาก

ทาชีผังฤทธิ์เย็นที่คอด้านหน้า โดยลูบจากด้านข้างคอมาด้านหน้า ตรงต่อมไทรอยด์ แล้วลูบเบา ๆ บริเวณนี้ ซึ่งเป็นเส้นหยินหรือเส้นเย็น เวลาใครเจ็บคอ เป็นไข้ หรือภาวะหยางเมื่อลูบเส้นนี้จะทำให้ร่างกายเย็นลง เพราะพลังลมปราณจากมือเราจะตัดขวางต่อมไทรอยด์ ซึ่งต่อมไทรอยด์นั้นทำหน้าที่เร่งปฏิกิริยาในขบวนการเมตาโบลิซึม คือ การสันดาปเผาผลาญอาหารให้เป็นความร้อน ถ้าเลือดลม กระแสไฟฟ้า กระแสลมปราณ วิ่งในแนวขั้วเหนือขั้วใต้ คือ จากหัวลงเท้า จากเท้าขึ้นหัวผ่านไทรอยด์ ยิ่งความเร็วรอบมากยิ่งร้อนมาก แต่ถ้าเราเอามือ (ซึ่งปกติมีกระแสไฟฟ้าสถิตย์อยู่แล้ว แพทย์จีนเรียกว่าลมปราณ) ไปลูบเบา ๆ ตัดขวางบริเวณต่อมไทรอยด์ ก็จะทำให้ร่างกายเย็นลง

ถ้าเราไม่มีชีผังก็ใช้มือชุบน้ำเปล่า ๆ แล้วก็ลูบที่คอ หรือไม่มีอะไรก็ใช้มือเปล่าลูบที่คอก็ได้ แต่ถ้ามีชีผังฤทธิ์เย็นก็ยิ่งดี ตัวอย่างการแก้ภาวะร้อนเกิน เช่น ถ้าใครสะอึกก็ให้ลูบที่คอเบา ๆ อาการสะอึก (เป็นอาการร้อนเกินอย่างหนึ่ง) ก็จะบรรเทาอย่างรวดเร็ว ซึ่งการแก้โดยดื่มน้ำลงไป ก็จะทำให้ร่างกายเย็นลง และหายสะอึกได้ แต่ถ้าเป็นมาก ๆ การดื่มน้ำอย่างเดียวก็ไม่มีฤทธิ์มากพอในการถอนพิษร้อน การลูบคอโดยวิธีการดังกล่าวไปเรื่อย ๆ ก็จะช่วยเสริมให้อาการสะอึกหายเร็วยิ่งขึ้น

กรณีตัวอย่าง มีอยู่วันหนึ่ง คุณดินหอมซึ่งเป็นเจ้าหน้าที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนส่างฝัน มีอาการสะอึกทำอย่างไรก็ไม่หาย ข้าพเจ้านะนำให้ใช้มือเปียกคอบา ๆ ไม่ถึง ๕ นาที อาการสะอึกก็หายไป

สำหรับชีผังที่ห้ามใช้ในกลุ่มร้อน คือ ชีผังน้ำมันระกำ ชีผังน้ำมันไพล ชีผังน้ำมันงา ซึ่งเป็นกลุ่มชีผังร้อน ใช้สำหรับทาเท้าทามือที่เย็น เอาไว้แก้อาการเย็น หรือแก้ในส่วนที่ภาวะร้อนเกิน

แล้ว ตีกลับเป็นเย็นเกิน ขี้ผึ้งที่หมอมั่วไป สถานีอนามัยหรือโรงพยาบาล จัดให้ จะมีทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็น ดังนั้นต้องดูให้ดี ถ้ามีส่วนประกอบของน้ำมันระกำก็จะร้อน ถ้ามีส่วนประกอบของโดโคเลฟินแคน ก็จะเป็น

บางสถานการณ์สามารถใช้ขี้ผึ้งฤทธิ์ร้อนถอนพิษร้อนได้ เช่น เติ้นจาริกุดงศ์ไกล ๆ แล้วเท้าร้อน สามารถใช้ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ ทาที่เท้าเพื่อถอนพิษร้อนได้ เท้าจะไม่พอง บางคนถูกต่อยแล้วรีบใช้ขี้ผึ้งน้ำมันระกำทา ก็หายปวด หายบวมได้อย่างรวดเร็ว เป็นการใช้ร้อนดับร้อนที่ได้ผลสำหรับคน ๆ นั้น ข้อพึงสังเกต ถ้าเราทาขี้ผึ้งฤทธิ์ร้อนในอวัยวะที่ถูกพิษร้อนทำร้ายแล้วรู้สึกสบาย แสดงว่าในกรณีนั้น ใช้ร้อนดับร้อนได้ แต่ถ้าใช้ร้อนดับร้อนไม่ได้ อาการจะเปลี่ยนแปลง ให้รีบแก้ไขโดยใช้เย็นดับร้อน

๗. ใช้สมุนไพรถอนพิษร้อน บางคนถูกกับสมุนไพรถอนพิษร้อนรสขม ก็ใช้เฉพาะตัวที่ถูกกับเรา เช่น ลูกใต้ใบ ฟ้าทะลายใจ บอระเพ็ด ใช้ประมาณครึ่งถึง ๑ กำมือ เปลือกสะเดา (เป็นส่วนที่อยู่ระหว่างเปลือกแข็งกับแก่นใน ซึ่งจะมีรสขมฝาด) ยาวหนึ่งคืบ กว้างหนึ่งข้อนิ้วมือ ต้มใส่น้ำประมาณ ๓ แก้วเดือด ๑๐ นาที ต้มครึ่งละครึ่งถึง ๑ แก้ว ๓ เวลา ก่อนอาหาร สมุนไพรรสขมนั้นมีฤทธิ์ร้อนดับร้อน แพทย์แผนไทยจึงถือว่า รสขมเป็นยาเย็น การดูสมุนไพรรสขมว่าเป็นร้อนที่ดับร้อนได้ผล คือ อาการเจ็บป่วยจะทุเลาลงภายใน ๑-๓ วัน แต่ถ้าใช้แล้วไม่ถูกกันจะมีอาการหนักขึ้นกว่าเดิมภายใน ๑-๓ วัน สมุนไพรรสขมตัวอื่น ๆ ก็เช่นกัน ก็จะมีฤทธิ์เป็นร้อนดับร้อน คือ ถอนพิษร้อนได้ แต่ถ้าดับร้อนไม่ได้ ก็จะเป็นตีกลับเป็นร้อนมากขึ้นต้องรีบหยุด เช่น ฟ้าทะลายใจส่วนใหญ่จะไม่ถูกกับธาตุไฟ (คนที่เกิดประมาณเดือนมกราคม-มีนาคม) ยกเว้นบางคนที่เป็นธาตุไฟแต่เป็นไฟเย็นก็กินได้

ส่วนบางคนอาจถูกกับสมุนไพรถอนพิษร้อนรสจืดเย็น เช่น รากจืด ใช้ใบประมาณ ๓-๗ ใบ หรือใบเตย ๓-๕ ใบ ต้มใส่น้ำ ประมาณ ๓-๕ แก้ว ให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที ต้มครั้งละครึ่งถึงหนึ่งแก้ว สามเวลาก่อนอาหาร หรือจะใช้หญ้าปักกิ่งกิน ๑-๕ ต้น เอาทุกส่วนล้างให้สะอาดบีบน้ำมะนาวใส่ครึ่งถึง ๑ ลูก แล้วเคี้ยวกินก็จะช่วยถอนพิษร้อนได้ไว แก้วเจ็บคอ ออกร้อนท้อง หูตึง ปวดหัว และอาการร้อนเกินอื่น ๆ ได้ดี ข้อพึงสังเกตคือ ถ้ากินหญ้าปักกิ่งหรือสมุนไพรถอนพิษร้อนตัวอื่น ๆ แล้วมีอาการยุบยิบ ๆ เหมือนไรไต่ คันเล็กน้อยแต่ไม่ใช่คันแบบผื่นขึ้น อาการดังกล่าวอาจเกิดขึ้นที่คอ ที่หูหรือส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย อย่าตกใจ เป็นอาการที่ดี แสดงถึงยา กำลังขับพิษจากร่างกาย ออกจากบริเวณนั้น อาการดังกล่าวเป็นอาการที่ดี และถ้าเราดูแลอย่างถูกต้องต่อเนื่องอีกไม่นาน อาการไม่สบายต่าง ๆ จะทุเลาลง

การกินสมุนไพรนั้น อาจใช้วิธีต้มหรือกินสดหรือใช้เป็นลูกกลอน แคปซูลก็ได้ การกินสมุนไพรชนิดใดก็ตาม ถ้าถูกกันจะ



รากจืด

รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า อาการเจ็บป่วยจะบรรเทาลงภายในหนึ่งวันหรือไม่เกินสามวัน แต่ถ้ากินแล้วรู้สึกไม่สบายตัว ภายในสามวันอาการไม่ดีขึ้น ให้หยุดยาทันที การทดสอบสมุนไพรมันที่ ดี ควรใช้ตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น เพราะถ้าใช้หลายตัวพร้อม ๆ กัน เราจะแยกไม่ออกว่า สมุนไพรตัวใดถูกหรือแสดงกับเรา และแต่ละคนก็ควรค้นหว่า ตนเองถูกกับสมุนไพรมันตัวใด บางคนอาจถูกกับตัวใดตัวหนึ่งหรืออาจจะถูกกับสมุนไพรมากหลายตัวก็ได้ เช่น บางคนใช้บอระเพ็ดก็ได้ใช้รางจืดก็ได้ ในกรณีนี้ ข้าพเจ้าได้เก็บข้อมูลจากการรักษาผู้ป่วยพบว่าคนแต่ละธาตุ มักจะถูกกับสมุนไพรมันแตกต่างกันไป เช่น

ธาตุไฟ (คนเกิดในช่วงเดือน ม.ค.-มี.ค.) ที่มีลักษณะขี้ร้อน รูปร่างมักผอม (มีส่วนน้อยที่รูปร่างอ้วน) ทำงานที่ต้องใช้สมอง ความคิดหรือใช้ข้อมูลได้ดี ส่วนงานที่ต้องใช้แรงมาก ๆ มักทำได้ไม่ค่อยทน ส่วนใหญ่จะถูกกับบอระเพ็ด ลูกใต้ใบ

ธาตุไฟผสมลม (คนเกิดในช่วงเดือน มี.ค.-เม.ย.) เป็นคนที่เมื่ออากาศร้อนก็จะรู้สึกร้อนมาก อากาศหนาวก็จะรู้สึกหนาวมาก รูปร่าง มักผอมบาง (มีส่วนน้อยที่รูปร่างอ้วน) ทำงานที่ต้องใช้สมอง ความคิดหรือใช้ข้อมูลได้ดี ส่วนงานที่ต้องใช้แรงมาก ๆ มักทำได้ไม่ค่อยทน ในคนธาตุนี้ที่เป็นคนขี้หนาว คือ มักทนอากาศร้อนได้มากกว่าเย็น ส่วนใหญ่จะถูกกับรางจืด ส่วนที่เป็นคนขี้ร้อน มักทนอากาศเย็นได้มากกว่าร้อน ส่วนใหญ่ถูกกับบอระเพ็ด ลูกใต้ใบ

ธาตุลม (คนเกิดในช่วงเดือน เม.ย.-มิ.ย.) เป็นคนที่มีลักษณะเป็น คนขี้หนาว รูปร่างมักผอมบาง (มีส่วนน้อยที่รูปร่างอ้วน) กระดูกมักหลวม มักชอบพูด ทำงานที่ต้องใช้สมอง ความคิดหรือใช้ข้อมูลได้ดี ส่วนงานที่ต้องใช้แรงมาก ๆ มักทำได้ไม่ค่อยทน ส่วนใหญ่จะถูกกับรางจืดที่เจือจาง ไม่เข้มข้น สมุนไพรมันตัวอื่น ๆ ที่เจือจาง หรือตัวยาไม่แรงมาก

ธาตุลมผสมน้ำ (คนเกิดในช่วงเดือน มิ.ย.-ก.ค.) ที่มีลักษณะอาจขึ้นหนาวหรือขึ้นร้อนก็ได้ รูปร่างมักสมส่วน จะทำงานหนักหรืองานใช้สมอง ก็ทำได้ดี ในคนที่ขึ้นหนาว คือมักทนอากาศร้อนได้มากกว่าเย็น ส่วนใหญ่จะถูกกับรางวัล ส่วนที่เป็นคนขึ้นร้อน คือมักทนอากาศเย็นได้มากกว่าร้อน ส่วนใหญ่ถูกกับบอระเพ็ด ลูกได้ใบ

ธาตุน้ำ (คนเกิดในช่วงเดือน ก.ค.-ก.ย.) ที่มีลักษณะอาจขึ้นหนาว หรือขึ้นร้อนก็ได้ โดยส่วนใหญ่มักขึ้นหนาว รูปร่างมักสมส่วน ผิวพรรณดูมีน้ำมีนวล ทำงานที่ต้องใช้แรงมากๆ ได้ดี ทำงานได้ทน มักไม่ค่อยชอบงานที่ต้องใช้สมองหรือความคิดมาก ๆ ส่วนใหญ่จะถูกกับรางวัลฟ้าทะลายโจร สำหรับบางคนที่ขึ้นร้อน มักถูกกับบอระเพ็ด ลูกได้ใบ

ธาตุดิน (คนเกิดในช่วงเดือน ต.ค.-ธ.ค.) ที่มีลักษณะเป็นคนขึ้นหนาว รูปร่างมักล่ำสัน ทำงานที่ต้องใช้แรงมาก ๆ ได้ดี ทำงานได้ทน มักไม่ค่อยชอบงานที่ต้องใช้สมองหรือความคิดมาก ๆ ส่วนใหญ่จะถูกกับฟ้าทะลายโจร บางคนก็ถูกกับบอระเพ็ดและรางวัลด้วย

ธาตุดินผสมไฟ (คนเกิดในช่วงเดือน ธ.ค.-ม.ค.) ที่มีลักษณะขึ้นร้อน รูปร่างมักสมส่วน ไม่อ้วนไม่ผอมเกินไป ทำงานทน จะทำงานหนัก หรืองานใช้สมอง ก็ทำได้ดี ส่วนใหญ่จะถูกกับรางวัล ธาตุนี้ถ้าเป็นไข้หนักจนหนาว แล้วกินรางวัลก็ยังไม่วาย ให้ใช้รางวัลบอระเพ็ด และฟ้าทะลายโจร ๓ ตัวรวมกัน

ส่วนสมุนไพรยี่ห้อต่างๆ หย้าปักกิ่ง (หย้าเทวดา) เบญจรงค์ (อ่อนแอ็บ) เหงือกปลาหมอ มักใช้ได้กับทุกธาตุ แต่สำหรับบางคนอาจจะไม่ถูกตามคนส่วนใหญ่ก็ได้ ดังนั้นการใช้สมุนไพรตัวใดกับเรา ต้องสังเกตอาการว่าทุเลาลงภายใน ๑-๓ วันหรือไม่ ถ้าไม่ทุเลาแสดงว่าไม่ถูกกัน ให้รีบหยุด แล้วค้นหาสมุนไพรตัวใหม่แทน

๘. **อาหารที่ควรกินและของแสลง** ในกลุ่มที่มีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน

(อาหารแสลงในที่นี้ หมายถึง อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง หรือ ถ้าวอดไม่ได้จริง ๆ กินได้เล็กน้อยในช่วงอากาศเย็น ถ้าจะใช้เป็น ศิลปะในการรักษาโรค อาจใช้ผสมได้ในสัดส่วนที่เล็กน้อยเมื่อเปรียบเทียบกับอาหารที่ถูกกันหรือที่ควรกิน เพื่อให้เกิดความกลมกล่อม สุขุม อันจะไม่ทำให้อาหารที่ถูกหลักเป็นส่วนใหญ่นั้น กระแทกหรือระคาย เคืองร่างกาย ซึ่งหมายถึง การใส่อาหารแสลงบางตัวลงไปในส่วน เล็กน้อย เพื่อให้อาหารเคลื่อนเข้าสู่เซลล์โดยไม่ระคายเคือง วิธีการ นี้ต้องใช้ศิลปะอย่างยิ่ง ที่จะไม่ทำให้อาหารแสลงทำร้ายร่างกาย ซ้ำยังให้ก่อประโยชน์กับร่างกายด้วย)

๑ **ข้าวที่ควรกิน** ควรกินข้าวกล้องเหลือง แต่ถ้ายังมีภาวะ ร้อนเกินอยู่ก็ให้กินข้าวซ้อมมือแทน เพราะข้าวซ้อมมือร้อนน้อยกว่า ข้าวกล้อง (เนื่องจากในข้าวกล้องมีไขมัน วิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ มากกว่าข้าวชนิดอื่น ๆ ซึ่งสารดังกล่าวจะกระตุ้นกระบวนการผลิต พลังงานของร่างกาย ส่วนข้าวและแป้งชนิดอื่น ๆ จะถูกขัดสาร อาหารดังกล่าวออก จึงร้อนน้อยกว่าข้าวกล้อง) ถ้ามีภาวะร้อนเกิน มาก ๆ จนไม่สามารถกินข้าวกล้องและข้าวซ้อมมือได้ ก็ให้กิน ข้าวขาว เพราะข้าวขาวร้อนน้อยกว่าข้าวซ้อมมือ แต่ถ้ากินข้าวขาว แล้ว ก็ยังรู้สึกว่ภาวะร้อนเกินเป็นมากขึ้นอยู่อีก ก็ควรกินแป้งที่ทำ เป็นเส้นแทนข้าว เช่น เส้นถั่วเขียว เส้นหมี่ เส้นกวยเตี๋ยว (ที่ไม่มี น้ำมันปนหรือลวกล้างเอาน้ำมันออกจนเหลือน้ำมันติดเส้นน้อยที่สุด) เพราะเส้นแป้งจะร้อนน้อยกว่าข้าวขาว

เทคนิคการปรับเปลี่ยนจากเส้นแป้งเป็นข้าว เราจะเริ่มกิน ข้าวแทนเส้นแป้งก็ต่อเมื่อเรารู้สึกว่า กินเส้นแป้งแล้วไม่อยู่ท้อง

(หิวง่ายและเวลาหิวก็จะรู้สึกกระหายอ่อนแรง) ประกอบกับภาวะร้อนทุเลาลงจนกินข้าวได้ โดยที่ไม่มีอาการร้อนเกินกำเริบ เพราะถ้ากินเส้นแบ่งนานเกิน ก็จะทำให้เกิดภาวะเย็นเกินและสามารถตีกลับเป็นร้อนได้อีก อาการท้องผูกก็จะเกิดขึ้นได้เนื่องจากเส้นแบ่งไม่มีกากเส้นใย (ไฟเบอร์) ที่จะช่วยขับถ่าย การปรับเปลี่ยนชนิดของคาร์โบไฮเดรต ให้เริ่มจากกินข้าวขาว ต่อมาก็เป็นข้าวซ้อมมือและข้าวกล้องตามลำดับ โดยลดปริมาณคาร์โบไฮเดรตชุดเดิมลงเล็กน้อยแล้วค่อย ๆ ผสมข้าวตามลำดับดังกล่าวเข้าไปแทน ในปริมาณที่ไม่ทำให้มีอาการภาวะร้อนเกินเกิดขึ้น เช่น เริ่มลดปริมาณเส้นแบ่งลงแล้วเติมข้าวขาวลงไปแทน วันต่อ ๆ มาก็ลดเส้นแบ่งลงเรื่อย ๆ แล้วเติมข้าวขาวมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อสามารถหยุดการกินเส้นแบ่ง จนสามารถกินข้าวขาวได้ โดยภาวะร้อนเกินไม่กำเริบ ก็เริ่มขยับมาเพิ่มปริมาณข้าวซ้อมมือ โดยลดปริมาณข้าวขาวลงทำไปเรื่อย ๆ จนสามารถกินข้าวซ้อมมือได้โดยไม่ภาวะร้อนเกินกำเริบ ก็ขยับขึ้นมากินข้าวกล้องโดยทำในลักษณะเดียวกันกับการปรับเปลี่ยนจากเส้นแบ่งมาเป็นข้าวขาว และจากข้าวขาวมาเป็นข้าวซ้อมมือ สาเหตุที่เราต้องขยับขึ้นมากินข้าวซ้อมมือและข้าวกล้อง เพราะเมื่อร่างกายเราแข็งแรงดีแล้ว ก็จะสามารถทนใช้พลังงานและระบายพลังงานจากข้าวซ้อมมือและข้าวกล้องได้ ซึ่งจะทำให้ร่างกายแข็งแรงกว่าการกินข้าวขาวและเส้นแบ่ง

๑ **ข้าวที่แสด** สำหรับคนที่ไม่แข็งแรง โดยเฉพาะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน จะไม่สามารถทน ไม่สามารถใช้ และไม่สามารถระบายพลังงาน จากข้าวซ้อมมือและข้าวกล้องได้ ซึ่งถ้ากินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องเข้าไป อาการไม่สบายก็จะเป็นมากยิ่งขึ้น เราควรปรับการกินคาร์โบไฮเดรตแต่ละประเภท ตามสภาพร่างกายปัจจุบัน

และสภาพอากาศ เช่น คนที่มีภาวะร้อนเกินมาก ก็ควรกินคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนน้อย ส่วนคนที่มีภาวะร้อนเกินน้อย ก็ควรกินคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมากขึ้น ถ้าเป็นคนสภาพร่างกายปกติฤดูหนาวควรกินข้าวกล้อง ฤดูร้อนควรกินข้าวซ้อมมือ และในคนที่มีภาวะร้อนเกินนั้น สิ่งที่จะต้องทำเกี่ยวกับอาหาร คือ กินผักฤทธิ์เย็นให้มากขึ้น ควรลดปริมาณการกินคาร์โบไฮเดรตให้น้อยลง และควรดื่มน้ำ เพราะคาร์โบไฮเดรตและไขมัน เป็นอาหารกลุ่มที่ให้พลังงาน ถ้ากินปริมาณมากจะทำให้เกิดภาวะร้อนเกินได้

อาหารแสดงกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น ขนบับ ข้าวเหนียวทั้งที่ทำเป็นข้าวกล้องและข้าวขาว ข้าวสีดำ (ข้าวเก่า) ข้าวแดง ข้าวอาร์ซี เผือก มัน กลอย ฯลฯ

๑ **ผักที่ควรกิน** ควรกินผักฤทธิ์เย็น เช่น มะละกอก ผักบุ้ง ตำลึง อ่อมแซบ ก้านตรง ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า บวบ ฟัก แฟง แตงต่าง ๆ สายบัว บวบก มะเขือ อีหูล้า ขุนศึก กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (ผักสลัด) ผักกาดหัว (หัวไชเท้า) ฯลฯ

อาหารที่ข้าพเจ้าใช้ได้ผลดีมากในกลุ่มที่มีภาวะร้อนเกิน คือ แกงอ่อมผักฤทธิ์เย็นใส่ยานาง โดยทุบตะไคร้ใส่แทนพริก แกงจืดผักล้มต่าที่ไม่ใส่พริก หรืออาจใส่พริกครึ่งถึงหนึ่งเม็ด หรือใช้ตะไคร้แทนพริก ปรุงไม่เค็มมาก แล้วกินกับผักที่มีฤทธิ์เย็น มะละกอดิบจะมีฤทธิ์เย็น แต่ถ้าตำใส่สมุนไพรรสเผ็ดปริมาณที่มากพอและปรุงให้เค็มพอควร ก็จะมีฤทธิ์ร้อน จะเหมาะสำหรับกลุ่มที่มีภาวะเย็นเกิน ตัวอย่างการใช้อาหารปรับสมดุลร่างกาย เช่น ผู้ป่วยเอดส์ของพี่ประดิษฐ์ เป็นงูสวัด ซึ่งเป็นอาการของภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ถอดรหัสร้อน โดยให้กินแกงจืดผัก ให้กินถั่วเขียวต้มน้ำตาล (ใส่น้ำเยอะ ต้มแค่พอถั่วเขียวแตก อย่าให้เปื่อย ใส่น้ำตาลเล็กน้อย)

อาการได้ทุเลาลงมาก ภายใน ๒ วัน

๑๖ **ผักที่แสดง** คือ ผักที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น พักทอง คะน้า หน่อไม้ กะหล่ำปลี แครอท ปืทุท ถั่วฝักยาว ผักโขม ถั่วพู สำหรับทั้งน้ำจืด น้ำเค็ม และผักสมุนไพรร้อนอื่น ๆ

๑๗ **ถั่วที่ควรกิน** ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว เห็ดลม (อีสานเรียกเห็ดบด)

ถั่วเหลืองและเห็ด มีความเป็นหยิน (เย็น) มาก ถ้าจะให้ดี ควรผ่านพลังหยาง (ร้อน) ก่อนปรุง เพื่อเป็นการช่วยให้ย่อยง่าย และไม่ให้อุณหภูมิมากเกินไป จนกระแทกหรือระคายเคืองร่างกาย ซึ่งอาจก่อให้เกิดการตีกลับเป็นร้อนได้

ถั่วเหลือง แม้จะให้โปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์ แต่ก็มีไฟเตตที่เยอะยาก จึงต้องใช้กระบวนการหยาง (ร้อน) ช่วยย่อยสลายไฟเตต จึงจะกินได้ปลอดภัย เช่น การหมักเป็นเต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว มิโสะ โยเกิร์ต



เต้าฮวย (มีน้ำขิงช่วย) ถ้าเป็นเต้าหู้แผ่น ควรต้มใส่สมุนไพรเผ็ดร้อน หรือเครื่องเทศก่อนนำมาปรุงอาหาร หรือกินคู่กับสมุนไพรเผ็ดร้อน ส่วนเต้าหู้น้ำ ถ้าระบบไฟย่อยเราดีกินแล้วท้องไม่อืดก็ไม่ใช่ไร

เห็ด มีฤทธิ์เย็นมากกว่าถั่ว (ยกเว้นเห็ดหอมที่มีฤทธิ์ร้อน) การนำมาผ่านพลังหยาง (ร้อน) ก่อนการประกอบอาหาร จะทำให้กินได้อย่างปลอดภัย เช่น ตากแห้ง หรือคั่วน้ำมันงา หรือย่าง หรือแกง ใส่สมุนไพรเผ็ดร้อน โดยใส่น้ำน้อย ๆ หรือทำเป็นน้ำพริกใส่สมุนไพรที่เผ็ดร้อนหรือทอดในน้ำมันแล้วหลังจากที่ยกออกจากน้ำมันให้โรยเกลือใส่ทันที เพื่อดับพิษน้ำมัน แต่เวลากินให้เขี่ยเกลือออก แล้วกินเฉพาะเห็ดเท่านั้น

ถั่วเขียว ทำเป็นถั่วเขียวต้มน้ำตาลกินก็ได้ แต่อย่าให้หวานมาก ให้ใส่หวานแค่เล็กน้อยซึ่งจะช่วยถอนพิษร้อนได้อย่างดี หรือจะปรุงเป็นแบบน้ำพริกปลากก็ได้ (ภาษาอีสานเรียกป่นปลา) เพียงแต่ใช้ถั่วเขียวต้มน้ำพริกจะได้อาหารถอนพิษร้อนอย่างดี ถั่วขาว ก็ทำกินเช่นเดียวกับถั่วเขียว

๑ ถั่วที่แสดง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดงและเนื้อสัตว์ทุกชนิด โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่และสัตว์ที่มีไขมันมาก เพราะมีความเป็นหยาง (ร้อน) มากเกิน

๑ อาหารที่ใช้ไขมันหรืออาหารรสมันทุกชนิด เป็นอาหารแสดง เช่น ผัด ทอด รวมถึงเมล็ดพืชทอง (เพราะร้อนมาก ๆ) มะม่วงหิมพานต์ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดอัลมอนต์ กะทิ งา (ถ้าจะกินงาควรกินงาสดหรืองาแช่ เพราะจะร้อนน้อยกว่างาคั่ว ในคนที่มีภาวะร้อนเกิน ถ้าจะกินงาคั่วก็ควรกินปริมาณเล็กน้อยไม่เกินครึ่งถึงหนึ่งช้อนชา ซึ่ง ๕-๗ วัน กินครั้งหนึ่งก็พอ) อาหารที่ปรุงโดยใช้ไขมัน คนที่กำลังมีภาวะร้อนเกิน ไม่ควรกินเลย

ข้อควรสังเกตอย่างหนึ่ง คนไทยสมัยก่อนสภาพอารมณ์และจิตใจจะเยือกเย็น ไม่มีความรุ่มร้อน อาหารการกินไม่มีสารเคมี สภาพแวดล้อมอุดมสมบูรณ์ร้อนไปด้วยป่าไม้ สภาพสังคมส่วนใหญ่คนมีน้ำใจ เอื้ออาทร เกื้อกูลกัน ภาวะแก่งแย่งแข่งขันเอารอด เอาเปรียบกันมีน้อย ดังนั้นสภาพร่างกายของคนส่วนใหญ่จึงอยู่ในกลุ่มเย็น เมื่อกินงามาก ๆ (งามีฤทธิ์ร้อน) ก็จะแข็งแรง ส่วนยุคนี้ถ้ากินงามากเกินก็อาจจะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้ เพราะสภาพต่าง ๆ ตรงกันข้ามกับสมัยก่อน คือ ยุคนี้คนส่วนใหญ่อารมณ์และจิตใจ รุ่มร้อน กังวล สับสนวุ่นวาย อาหารการกินเต็มไปด้วยสารพิษสารเคมี สภาพแวดล้อมเต็มไปด้วยมลพิษ ป่าไม้ถูกทำลาย สภาพสังคมส่วนใหญ่คนเห็นแก่ตัว แล้งน้ำใจ แก่งแย่ง ชิงดีชิงเด่น เอารอดเอาเปรียบกัน สภาพร่างกายของคนส่วนใหญ่จึงอยู่ในกลุ่มร้อน ต้องระวังการกินงาที่มากเกินไป จะทำให้เกิดภาวะร้อนเกินได้

ในงานั้นมีสารอาหารหลายอย่างที่มีคุณค่าจำเป็นต่อร่างกาย เช่น เลคซิทีน วิตามินอี กรดอะมิโน แคลเซียม ซึ่งช่วยบำรุงกระดูก ช่วยให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้ดีเป็นปกติ การกินงาในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้ากินมากเกินไป ก็ไม่ดีหรือกินน้อยไปก็ไม่ดี ต้องกินให้พอดี จะกินมากน้อยก็แล้วแต่ ความร้อนเย็นในร่างกายของแต่ละคน คนธาตุร้อนก็ควรกินงาน้อย หน่อย ส่วนคนธาตุเย็นก็ควรกินงามากหน่อย (ให้อาสุขภาพธาตุจริงของร่างกาย ณ ปัจจุบันเป็นหลักในการพิจารณา โดยอิงสภาพธาตุที่ได้มาตอนเกิดเป็นตัวประกอบ เช่น คนขี้ร้อนที่ป่วยแบบร้อนเกิน ก็ควรกินงาน้อยกว่าคนขี้หนาวที่ป่วยแบบร้อนเกิน หรือบางทีอาจจะต้องงดไปสักระยะหนึ่ง ถ้าอาการป่วยแบบร้อนนั้นกำลังรุนแรงมาก ถ้าป่วยแบบเย็นเกินก็ทำนองเดียวกัน คือ คนที่ขี้หนาวก็ต้องกินงา

มากกว่าคนที่ซื้อ)

ค่าเฉลี่ยการกินงาที่เหมาะสมของคนโดยทั่วไป ไม่ควรเกิน ๒ ช้อนแกงต่อคนต่อวัน ควรกินงาที่เป็นเมล็ดหรืออบใหม่ ๆ ไม่เกิน ๑ วัน เพราะถ้าอบทิ้งไว้เกิน ๑ วัน อาจเกิดสารอะฟลาทอกซินได้ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง คนสมัยก่อนที่แข็งแรงจะคั่วและบดงากินใหม่ ๆ ไม่บดทิ้งค้างไว้ แม้งาที่บดละเอียดใส่ของไว้จำหน่ายก็ไม่น่าเสี่ยงซื้อ มากิน ถ้าเราไม่มีเวลาคั่วใหม่ ๆ ก็ควรซื้องาที่คั่วแล้ว แต่ยังไม่บดละเอียด ก็จะปลอดภัยดี

๑ **อาหารที่ีร่สต้องไม่เค็มจัด** เพราะเค็มเป็นหยาง (ร้อน) เราจะสังเกตว่า ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไต หมอจะสั่งห้ามไม่ให้กินเค็ม เพราะกินเค็มจะทำให้ความดันโลหิตขึ้น จะทำลายหัวใจและไต ร้อนจากเค็มมันจะเผาเรา ควรกินอาหารรส จืด ๆ หน่อย อย่าเค็มมาก เอาเค็มพอปะแล่ม ๆ หรือถ้าท่าน ต้องการตรวจตนเอง ในตอนเช้าให้ลองชิมปัสสาวะของตนเอง ถ้า ปัสสาวะมีรสเค็มแสดงว่าวันนั้นกินเค็มเกินไป และการกินหวานจัด ก็จะทำให้ติกลับเป็นร้อนได้ จึงควรลดอาหารหวานจัด

๑ **ผลไม้ควรกินเป็นผลไม้ฤทธิ์เย็น** เช่น มังคุด มะยม แดง สับปะรด แดงโม กัลยน้ำว่า กระท้อน ชมพู สมอไทย (อีสานเรียก หมากส้มโม) มะม่วงดิบ มะขามดิบ ฯลฯ

๑ **ผลไม้แสดงเป็นผลไม้กลุ่มร้อน** ฝรั่ง ลิ้นจี่ ลำไย น้อยหน่า ขนุนทุเรียน ส้มเขียวหวาน เงาะ กัลยไข่ กระทกรก ลองกอง มะไฟ มะปราง ยอ มะเฟือง มะขามป้อม มะม่วงสุก ฯลฯ

๑ ถ้าแก้อาการภาวะร้อนเกินด้วยอาหารและวิธีการอื่น ๆ แล้ว ถ้ายังถอนพิษร้อนไม่ออก จะต้องไปแก้ลมปราณ ทั้งเส้นลมปราณ ไทยและลมปราณจีน รวมด้วยจึงจะได้ผล

กลุ่มที่ ๒ ภาวะร่างกายไม่สมดุลแบบเย็นเกิน

เมื่อมีภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน ร่างกายจะระบายความร้อนไปตามจุดต่าง ๆ เพื่อเฉลี่ยความร้อนและระบายออกจากร่างกายตามเส้นทางต่าง ๆ จุดใดที่อ่อนแอหรือทนพิษเย็นได้น้อย ก็แสดงอาการออกมา ซึ่งแต่ละคนอาจจะมีอาการเพียงอย่างเดียว หรือมีมีอาการหลายอย่างร่วมกันก็ได้

 **อาการของภาวะเย็นเกิน (ไฟหย่อนหรือภาวะหยินเกิน) มีลักษณะดังต่อไปนี้**

๑. จะมีอาการปวดแบบเย็น ๆ มีน้ำ ต้อย ๆ ศีรษะ
๒. ตาแฉะ ขี้ตาเยอะ หนึ่งตาตุ่ม
๓. มีตุ่มหรือแผลในช่องปากด้านบนหรือที่โคนลิ้น ลิ้นโตคับปากลิ้นเป็นฝ้าขาว
๔. มือ-เท้าเย็น แขน-ขาเย็น ตัวเย็น หน้าซีด

ในทุก ๆ ข้อ การวินิจฉัยต้องระวังภาวะตีกลับ คือ จากร้อนที่สุดแล้วตีกลับเป็นเย็น ในข้อ ๔ นี้ ก็เช่นกัน ต้นเหตุอาจมาจากร้อนก็ได้ โดยมีกลไกก็คือเมื่อมีภาวะร้อนเกินมาก ๆ กล้ามเนื้อแขน ขา จะเป็นก้อนแข็ง เกร็งค้าง (เป็นคล้ายตะคริวก้อนเล็ก ๆ กระจายไปทั่ว) ทำให้เลือดไปเลี้ยงมือ-เท้าไม่ได้ มือเท้าจึงเย็น แต่ส่วนอื่นของร่างกายกลับมีอาการของภาวะร้อนเกิน ดังนั้น การแก้ร่างกายหลักต้องแก้ภาวะร้อนเกิน ส่วนแก้ร่างกายส่วนย่อย คือ มือและเท้า ต้องแก้ภาวะเย็นเกิน เช่น บริเวณมือและเท้าที่เย็นก็ทาขี้ผึ้งหรือทาน้ำมันฤทธิ์ร้อนหรือแช่น้ำสมุนไพรอุ่นจัด ๆ สำหรับบริเวณอื่น ๆ ที่เกิดภาวะร้อนเกินก็ถอดรหัสร้อน

๕. เส้นเลือดที่ท้องแขน หน้าแข้ง หดตัวเล็ก

๖. แขนขาพบไขมันมากแต่ไม่พบบล้ามเนื้อ

๗. เป็นเหน็บชา มักขาตามแขน ขามือ เท้า เฉื่อยชา เชื่องช้า ยิ่งพักอาการยิ่งแย่ การวินิจฉัยต้องระวังภาวะตึกลับจากร้อน เหตุผลเหมือนข้อ ๔ หรือบางทีอาจมีสาเหตุจากกระดูกทับเส้นประสาทที่เอวหรือสะโพกก็ได้ ซึ่งถ้าเกิดจากเหตุผลข้อหลังนี้ วิธีแก้ก็คือ ๑.) ดัดตัว ๒.) จัดกระดูกแบบแพทย์ทางเลือกซึ่งไม่ต้องผ่าตัด ๓.) ใช้วิธี ผ่าตัดตามหลักการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่การผ่าตัดก็เสี่ยงที่จะเกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดอัมพาต ดังนั้น ทางที่ดีข้าพเจ้าขออนุญาตแนะนำให้ใช้ ๒ วิธีแรกก่อน ถ้าไม่ดีขึ้น จึงใช้วิธีที่ ๓

๘. เล็บมือเล็บเท้าเรียวยาว สีขาวของวงพระจันทร์ที่โคนเล็บ กินพื้นที่มาก

๙. เป็นตกระขาว กลากขาว เป็นเกลื้อน มีเชื้อราขึ้นตามตัวตามเล็บ การวินิจฉัยต้องดูให้ดี บางทีไม่ใช่เชื้อราแต่เกิดจากภาวะร้อนเกินก็มี คือ เล็บจะมีลักษณะนุ่พัง สีน้ำตาลหรือดำคล้ำ พอเราแก้ภาวะร้อนเกิน เล็บลักษณะดังกล่าวก็จะหายไป และกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

๑๐. รุขุมขนจะแคบ

๑๑. ปอดบวม ปากคอมีเสมหะมากแต่ไม่เหนียวข้น อาจมีอาการไอด้วย

๑๒. เป็นหวัดน้ำมูกใส แต่ไม่เจ็บคอ

๑๓. เป็นโรครูมาตอยด์ ข้อติด ปวดตามข้อ ยิ่งอากาศเย็นยิ่งปวด อาจบวม แต่ไม่ร้อน ไม่แดง

๑๔. เป็นตะคริว (จากเย็น)

๑๕. นิ้วลือค้ำมือไม่ค่อยลง (ส่วนกลุ่มร้อนเกินจะมีอาการ

นิ้วล็อคแบบกำมือแล้วแบมือไม่ค่อยออก)

๑๖. ท้องอืด จุกเสียดแน่นเป็นประจำ ถ้าเกิดจากเย็นเกิน กินสมุนไพรเผ็ดร้อนก็จะทุเลาอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าเป็นภาวะที่ติดกลับจากร้อน ยิ่งกินสมุนไพรเผ็ดร้อน จะยิ่งแย่ ยิ่งอืด ยิ่งเฟอีย

๑๗. อุจจาระเหลวสีอ่อน ถ่ายกระปริดกระปอยเหมือนถ่ายไม่สุด บางครั้งจะมีท้องผูกแทรก ซึ่งเกิดจากภาวะเย็นถึงที่สุดแล้ว ติดกลับเป็นร้อน

๑๘. ปัสสาวะสีใส ปริมาณมาก ไม่ร้อน (อาจอุ่นเล็กน้อย)

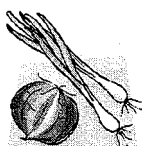
๑๙. รู้สึกหนาว ลั่น เย็น เจ็บโคนลิ้น กล้ามเนื้ออ่อนแรง ถ้าได้เคลื่อนไหวจะกระปรี้กระเปร่า ถ้าเดินทางจะมีกำลัง

๒๐. ถ้าออกกำลังก่อนกินอาหาร จะกินได้เยอะ แต่ถ้าวันไหนกินข้าวแต่เช้า ไม่ได้ออกกำลังกาย จะมีอาการท้องอืด ในคนกลุ่มนี้จะอดอาหารได้ดี

๒๑. โลหิตจาง หน้ามืดวิงเวียนบ่อย ๆ แต่ไม่มีอาการคลื่นไส้ อาเจียนแทรก ไม่ปวดหัวตื้อ ๆ ไม่ปวดตา ไม่แสบตา แต่การวินิจฉัยก็ต้องระวังให้ดี เพราะอาจหน้ามืดวิงเวียนจากภาวะร้อนเกินก็ได้ ซึ่งถ้าเกิดจากภาวะร้อนเกิน มักจะมีอาการหน้าแดง บานหม่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดหัวร่วมด้วย

๒๒. เป็นมะเร็งหรือเนื้องอกตามอวัยวะต่าง ๆ จากภาวะเย็นเกิน

๒๓. ไตวาย ภูมิแพ้ หอบหืด เบาหวาน (มักมีทั้งร้อนและเย็นพร้อมกัน) ตกขาว ปวดมดลูก จากภาวะเย็นเกิน คอพอกชนิดธรรมดาที่เกิดจากการขาดไอโอดีน



☯ สาเหตุภาวะไม่สมดุลของร่างกายแบบเย็นเกิน

๑. **เครียดจัด** เพราะเรียดร้งจากคนอื่นแล้วไม่ได้ตั้งใจ และตัวเองก็ไม่ยอมลงมือทำเอง

๒. **เขื่องช้า เจื้อยช้า ชี้เกียจ** มักทำงานแบบไม่เต็มกำลัง ชอบทำงานเบา มักทำเรื่องเล็กให้เป็นเรื่องใหญ่ มักทำเรื่องเล่นให้เป็นเรื่องเหมือนมีสาระสำคัญ มักชอบใช้คนมาก ๆ มาร่วมงานเล็ก ๆ น้อย ๆ ชอบพักผ่อน ๆ ไม่เร่งงานยกเว้นมีคำชม ชอบพูดอ่อนหวาน นุ่มนวล ชอบชู้สาวใช้ ไม่ชอบลงมือทำเอง ชอบสวຍชอบงาม ชอบทำเอาหน้า ชอบประจบประแจง ชอบคิดถึงแต่อดีตที่หวานชื่น ไม่นึกถึงอนาคต ไม่นึกถึงปัจจุบัน ชอบพูดช้า ชอบนอน ยิงนอนยิงแยะ

๓. **กินของที่มึฤทธิ์เย็นมากเกินไป** เช่น หวาน เย็น หอม อร่อย แต่ไม่มีประโยชน์

๔. **กินผักหรืออาหารที่มีฤทธิ์เย็น** หรืออาหารที่ไม่ผ่านไฟมากเกินไป โดยที่ร่างกายขณะนั้น มีภาวะเย็นอยู่แล้ว อาหารที่มีฤทธิ์เย็น กลุ่มคาร์โบไฮเดรต เช่น น้ำตาล ข้าวขาว เส้นขาว เป็นต้น กลุ่มโปรตีน เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขอนขาว ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เป็นต้น กลุ่มผลไม้ เช่น มังคุด มะยม แดงโม แดงไทย แคนตาลูป สับปะรด ส้มเขียว ส้มซ่า ส้มเกลี้ยง กล้วยหักมุก กล้วยหอมทอง กล้วยหอมเขียว หนามเฒ่า ลูกหยี หนามผีเสื้อ แก้วมังกร (มีฤทธิ์เย็นมาก) มะนาว น้ำมะพร้าว เชอร์รี่ ส้มโอ มะละกอดิบ มะม่วงดิบ เนื้อมะขามดิบ มะดัน มะขวิด เป็นต้น กลุ่มผัก เช่น ผักบุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (ผักสลัด) ตำลึง เสลดพังพอน ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักก้านตรง บวบ หัวไชเท้า ถั่วอก มะเขือเทศ มะเขือยาว พัก แฝง ต้นส้มกบ

ล้มเลี้ยว ล้มรม บล๊อคเคอร์ กะหล่ำดอก อ่อมแซบ มะรุ้ม ทุ่น (ตุน) ยอดผักข้าว สายบัว ฯลฯ

๕. **ภาวะร้อนถึงที่สุดแล้วตีกลับเป็นเย็น** (หยางถึงที่สุดจะตีกลับเป็นหยิน) ถ้ามีภาวะตีกลับเป็นเย็นยังไม่มาก ให้แก้ภาวะร้อนเกินเป็นหลัก แก้ภาวะเย็นเกินเป็นรอง แต่ถ้าตีกลับเป็นเย็นมากกว่าร้อน ก็ให้แก้ภาวะเย็นเป็นหลัก แก้ภาวะร้อนเป็นรองและเมื่อแก้ข้อนี้เสร็จแล้วบางที่อาการภาวะร้อนเกินอาจจะแสดงออกมา (เพราะต้นเหตุหลักคือร้อนเกิน) เราก็แก้ภาวะร้อนเกินอีกทีหนึ่ง

☯ วิธีแก้ไขภาวะไม่สมดุลของร่างกายแบบเย็นเกิน

๑. **ตื่นนอนตอนเช้า ดื่มน้ำมาก ๆ จะเป็นน้ำอุ่นหรือน้ำธรรมดา** ก็ได้ ที่เราดื่มแล้วรู้สึกสบาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วผู้ที่มีการเย็นเกิน มักจะถูกกับน้ำอุ่น การดื่มน้ำมาก ๆ จะช่วยปรับสมดุลและขับพิษออกจากร่างกาย ถ้าจะให้ดีควรดื่มน้ำปัสสาวะประมาณครึ่ง



ถึง ๑ แก้ว ก่อนดื่มน้ำก็ได้ แต่ถ้าปัสสาวะรสเข้มจัดให้กินเพียง ๑ ถึง ๒ ช้อนโต๊ะ แล้วดื่มน้ำตามมาก ๆ การดื่มน้ำปัสสาวะจะช่วยปรับสมดุลและเพิ่มภูมิต้านทานให้ร่างกาย

ต่อจากนั้นสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยดื่มน้ำตะไคร้ น้ำขมิ้นหรือน้ำกาแฟ ตามที่เราารู้สึกว่าใช้แล้วโปร่ง โล่งสบาย สดชื่น

๒. ให้อ้อมเกลียวไว้ใต้ลิ้น ปริมาณเกลียวเท่ากับ ๑ เมล็ดงา เพราะเกลียว เป็นพลังร้อน (พลังหยาง) ลิ้นเป็นจุดที่เชื่อมโยงลมปราณของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะส่วนปลายลิ้นนั้น เป็นจุดเชื่อมโยงลมปราณหัวใจ ดังนั้นพลังร้อนของเกลียวจะส่งผ่านตามเส้นลมปราณ กระตุ้นให้ร่างกายอุ่นขึ้น

ทำการอ้อมเกลียวพร้อมกับการบริหารกายแบบการงอ การก้ม เช่น ยืนก้มเอาเท้าแตะพื้นแล้วเงยขึ้น หรือหลังจากที่ตื่นขึ้นมา ก็นอนงอเข่า กอดเข้าไว้ กลิ้งไป-มา ทำ ๕-๑๐ ครั้ง เพราะการที่ทำให้ร่างกายก้ม พับงอ กำมือ และการห่อตัวเข้า จะช่วยเก็บรักษาความร้อนในร่างกาย สังเกตได้จากสัญญาณของคอและลำตัว เวลาารู้สึกหนาวเย็น ก็จะต้องออดตัว เราจะรู้สึกว่าร่างกายอุ่นขึ้น ส่วนเวลาที่เรามีภาวะอาการร้อนเกิน เช่น กำลังอ่อนเพลีย ปวดหัว ถ้าเราก้มหัวลง หรือขดงอตัว ภาวะอาการร้อนเกินดังกล่าวก็จะเป็นหนักยิ่งขึ้น แต่ถ้าเราทำร่างกายแบบเหยียดตรง แผ่ แบะออก เชิดหน้า แ่นตัว ความร้อนก็จะวิ่งออกจากร่างกาย อาการของภาวะร้อนเกินก็จะเบาลง

การออกกำลังกายก็ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวเวียนเลือดลม และเกิดการสร้างพลังงานในร่างกาย มีผลให้ร่างกายร้อนขึ้น แต่ถ้าลมปราณทะลุทะลวงดี การออกกำลังกายที่เหมาะสม จะช่วยปรับความสมดุลทั้งร้อนและเย็น คือ คนที่ร้อนก็ทำให้เย็นลง ส่วนคนที่

เย็นก็ทำให้ร้อนขึ้น

การฝึกหายใจเข้าออกเร็ว ๆ จะเกิดการเร่งผลิตพลังงานในร่างกาย หรือฝึกกลั่นลมหายใจ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ก็จะคั่งในร่างกายก็จะพยายามสร้างพลังออกมาเพื่อดันก๊าซดังกล่าวออก จึงทำให้ร่างกายร้อนขึ้น

๓. **ให้กินสมุนไพรสเปรี้ยวที่ออกฤทธิ์ร้อน** ช่วงประมาณ ๐๖.๐๐ น.-๑๐.๐๐ น. ระบาดวิทยาทางแพทย์แผนไทย เก็บข้อมูลเอาไว้ว่า เป็นช่วงน้ำกำเริบ คือเป็นช่วงที่ร่างกายมีน้ำมาก ดังนั้นในคนที่มีความเย็นเกิน จึงควรช่วยขับเคลื่อนน้ำและสร้างความอบอุ่นให้ร่างกาย โดยให้กินสมุนไพร สเปรี้ยวที่ออกฤทธิ์ร้อน เช่น เสาวรส มะขามป้อม ฯลฯ หรือที่ออกฤทธิ์กลาง ๆ เช่น มะขามสุกที่รสเปรี้ยว ดอกกระเจี๊ยบแดง เป็นต้น

๔. **อบสมุนไพรตอนเย็น** ประมาณไม่เกิน ๑๕ นาที ขณะที่อบ ให้เอาน้ำเย็นธรรมดาลูบตัวตลอดเวลา หลังจากนั้นให้อบน้ำ โดยเอาน้ำสมุนไพรที่ใช้อบมาผสมน้ำให้อุ่นจัดที่สามารถอบได้สบาย เลือดลมจะไหลเวียนดี สมุนไพรตัวหลัก คือ ตะไคร้กับใบมะขาม ถ้ามีสมุนไพรตัวอื่นๆ จะใส่เพิ่มก็ได้ เช่น ใบหนาด ใบเป้ง ฝรั่ง ใหล

การอบถ้ารู้สึกเพลียให้ออกมาทันที การอบนั้น ถ้าอบเพื่อถอนพิษร้อน ให้พอเหงื่อออกแล้วให้รีบหยุด เพราะกลไกการถอนพิษร้อน จะเกิดขึ้นในการอบช่วงไม่เกิน ๕ นาทีแรกของการอบ เนื่องจากช่วงแรกที่ร่างกายถูกความร้อน กล้ามเนื้อจะผ่อนคลาย เส้นเลือดที่ผิวหนังจะขยาย ทำให้ความร้อนที่อื่นอยู่ในร่างกาย เคลื่อนระบายออกทางผิวหนัง แต่ภายหลังจาก ๓-๕ นาที ไปแล้ว ความร้อนจากตับจะเริ่มเคลื่อนแผ่เข้าสู่ร่างกาย ดังนั้นผู้ที่มีความร้อนเกิน ถ้าอยู่นานก็จะรู้สึกเพลีย ส่วนการอบแบบเพิ่มร้อน เพิ่ม

การไหลเวียนของเลือดควรจะใช้เวลาอยู่ในตู้อบนานหน่อย แต่ก็ไม่ควรมากเกินไปจนรู้สึกเพลีย หรือจนมีอาการหายใจไม่ออก หน้ามืด เป็นลม ซึ่งถ้าเริ่มมีอาการดังกล่าวต้องรีบออกมาจากตู้อบทันที

เทคนิคการอบที่ปลอดภัย อีกอย่างหนึ่งก็คือ ในขณะที่อบให้เอาน้ำเย็นธรรมดาใส่ภาชนะ เข้าไปลูบพรมตามร่างกายตลอดเวลา เพื่อปรับสภาพร่างกาย จะทำให้ร่างกายปลอดภัยจากผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นจากพลังความร้อนในตู้อบ ที่อาจจะแรงเกินไป

ถ้าเราไม่มีตู้อบหรือห้องอบสมุนไพร ก็มีวิธีการทำอย่างง่าย ๆ คือ ใช้ร่มหรือกลดหรือสุมไต้ก็ได้ ถ้าเป็นร่มหรือกลด นำมากางออก พลิกกลับเอาด้านล่างขึ้นบนแล้วแขวนบนซื่อหรือคาน หลังจากนั้นเอาผ้าผืนใหญ่ (อาจใช้ผ้าห่มผืนที่ไม่หนามาก) พันรอบคล้ายกระโจมให้ผ้าคลุมถึงพื้น โดยใช้เชือกбинหนีบผ้าหลาย ๆ ตัว หนีบผ้าให้ยึดกับชายร่มหรือชายกลด ถ้าเป็นสุมไต้ก็แขวนสุมไต้ให้สูงพอประมาณ ที่เราจะเข้าไปนั่งได้สบาย แล้วใช้ผ้าคลุมรอบเช่นเดียวกับร่มหรือกลด จากนั้นเอาเก้าอี้หรือตั้งเข้าไปตั้งข้างใน ขั้นตอนต่อไปก็ใช้หม้อหุงข้าวหรือกะทะไฟฟ้า ใส่น้ำให้ท่วมสมุนไพรที่ใช้ออบ เสียบปลั๊กเปิดสวิทช์ นำไปวางไว้บริเวณพื้นกลางตู้อบ พอน้ำเดือดก็สามารถเข้าอบได้เลย

๕. ย่างสมุนไพร เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพิ่มความร้อนและเพิ่มการไหลเวียนเลือดลม ในร่างกาย

วิธีทำก็คือ เอาสมุนไพร เช่น ใบหนาด ใบเป้งล้า ใบพลับพลึง ฯลฯ วางบนแคร่ไม้ไผ่ แล้วเอาเสื่อที่ทอจากเส้นใยธรรมชาติ เช่น เสื่อที่ทอจากมือ วางทับสมุนไพรเอาไว้ นำถ่านไฟที่ติดไฟลุกแดงแล้ววางใต้แคร่ ในปริมาณที่ให้ความร้อน ที่เราพอทนได้และรู้สึกสบายตัว เราอนหรือนั่งอย่างบนเสื่อ ใช้เวลา ประมาณ ๑๐-๓๐ นาที

ในคนที่มีความเย็นเกินมาก ๆ อาจทำได้ทั้งวัน ถ้ารู้สึกสบาย แต่ต้องใช้ไฟอ่อน ๆ ถ้ารู้สึกไม่สบายจากการย่าง (อันเป็นภาวะร้อนเกิน) เช่น อ่อนเพลีย หน้ามืด คลื่นไส้ วิงเวียน ปวดหัว ฯลฯ ให้รีบหยุดทันที

๖. **ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนในตอนเช้าและเย็น** หรือในตอนที่เราารู้สึกหนาวเย็น เช่น น้ำขิง ตะไคร้ ข่า มะตูม กระชาย ยอด ผ่าง ย่านางแดง ฯลฯ โดยดื่มในปริมาณที่ร่างกายรู้สึกสบาย ถ้าดื่มมากเกินไป อาการไม่สบายตัวก็จะเกิดขึ้น คือ จะไม่สบายด้วยภาวะร้อนเกิน

๗. **กินรำปิ้งกล้วยวันละครึ่งหรือหนึ่งห่อ** โดยเอาเนื้อกล้วยน้ำว้าสุก ๑ ผล กล้วยไม้เกิน ๒ ซ่อนโต๊ะ รำอ่อนคั่วไม้เกิน ๒ ซ่อนโต๊ะ เอาส่วนผสมทั้งสามขยำเข้ากัน ห่อใบตอง แล้วย่างไฟประมาณ ๕-๑๐ นาที ทำกินตอนเช้าหรือตอนเย็นก็จะดี คนที่ขี้ร้อนแต่ป่วยด้วยภาวะเย็นเกิน ก็ใส่ยาและรำอ่อนน้อยหน่อย ส่วนคนที่ขี้หนาวแต่ป่วยด้วยภาวะเย็นเกิน ก็ใส่ยาและรำมากหน่อย

ในงานั้นมีฤทธิ์ร้อนในแง่วิทยาศาสตร์มีสารที่เป็นประโยชน์กับร่างกายมากมาย เช่น แคลเซียมช่วยบำรุงสมอง แคลเซียมช่วยบำรุงกระดูก กล้ามเนื้อและระบบประสาท วิตามินอีช่วยบำรุงผิวพรรณ เป็นต้น ส่วนในรำข้าวนั้น มีฤทธิ์ร้อนเช่นกัน ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี๑ วิตามินบีรวมช่วยบำรุงระบบประสาท และช่วยในขบวนการสร้างพลังงานของเซลล์ ซีเลเนียมช่วยต้านมะเร็ง วิตามินอีบำรุงผิวพรรณ ธาตุเหล็กบำรุงเลือด ฟอสฟอรัสบำรุงกระดูก ไฟเบอร์ช่วยดูดซับสารพิษจากร่างกาย เป็นต้น และในกล้วยน้ำว้าก็มีโปแตสเซียมสูง ช่วยให้การการทำงานของหัวใจดีขึ้น เพราะการทำงานของหัวใจต้องอาศัยขบวนการโซเดียม-โปแตสเซียมปั๊ม ดังนั้น รำปิ้งกล้วยจึงช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือดลมดี บำรุงกระดูก บำรุงรักษาให้ระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ

๘. **ใช้ขี้ผึ้งฤทธิ์ร้อนหรือน้ำมันฤทธิ์ร้อน** เช่น ขี้ผึ้งน้ำมันไพล ขี้ผึ้งน้ำมันงา ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ หรือน้ำมันไพล น้ำมันงา น้ำมันระกำ น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ ทาบริเวณที่รู้สึกเย็น ไม่สบาย หรือปวด ความร้อนก็จะแผ่เข้าไปขับพิษเย็นออก จะช่วยให้อาการเย็นเกินทุเลาลงเร็ว

๙. **อาหารที่ควรกินและของแสลง**

๑ **ข้าวที่ควรกิน** ข้าวกล้องเหลือง ข้าวกล้องแดง ข้าวกล้องดำ ข้าวเหนียวกล้อง เผือก มัน กลอย ข้าวอาร์ซี ขนம்ப้าง

๒ **ข้าวที่แสลง** ข้าวขาว เส้นขาว เส้นหมี่ ข้าวเหนียวขาว

๓ **ผักที่ควรกิน** ควรกินผักที่มีฤทธิ์ร้อนหรืออาจเติมสมุนไพรเผ็ดร้อนลงไปในการอาหาร ผักที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น พักทอง คื่นช่าย กะหล่ำปลี แครอท บัทรูด ถั่วฝักยาว ถั่วพู ผักโขม สาหร่าย ชะอม และผักที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น พริก ขิง ข่า ตะไคร้ กระชาย กระเพรา โหระพา เป็นต้น

๔ **ผักที่แสลง** ผักที่มีฤทธิ์เย็น เช่น มะละกอดิบ ผักบุ้ง ตำลึง อ่อมแซบ ก้านตรง หวานบ้าน หวานป่า บวบ พัก แฟง แตงต่างๆ สายบัว บวบก มะเขือ อีหูล้า ขุนศึก (อีชีก) กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (ผักสลัด) ผักกาดหัว เป็นต้น ในคนที่มีภาวะเย็นเกิน ถ้าจะกินผักฤทธิ์เย็น ควรกินปริมาณเล็กน้อย ในตอนที่อากาศร้อนหรือเที่ยงวัน หรือถ้าจะให้ดีควรปรุงผ่านไฟและปรุงใส่สมุนไพรเผ็ดร้อน

๕ **ถั่วที่แสลง** ถั่วเขียว ถั่วขาว ถั่วเหลือง ถ้าจะกินต้องปรุงผ่านสมุนไพรเผ็ดร้อนก่อน รวมถึงเห็ดทุกชนิดด้วย

ในกลุ่มโปรตีนนั้น ถ้าเป็นผู้ป่วยมะเร็ง ไม่ว่าจะเป็นมะเร็งจากภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกิน ที่ร่างกายอ้วนมาก ควรดื่มน้ำทั้งจากพืชและสัตว์ก่อนจนกว่ามะเร็งจะฝ่อ หรือจนกว่าความอ้วนจะลดลง

จนได้น้ำหนักและร่างกายสมส่วน แล้วค่อยกินโปรตีนจากพืชเสริมให้พอเหมาะทีหลัง ถ้าจำเป็นต้องใช้โปรตีนจากสัตว์ก็ควรใช้จากสัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น ปลาที่ไขมันน้อย ไม่ควรกินสัตว์ที่มีไขมันมาก

๑ **ถั่วที่ควรกิน** โปรตีนจากถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน เห็ดก่อ เห็ดโค เห็ดละเิงก เพราะมีฤทธิ์ร้อน กินอาหารผัดทอดได้บ้าง แต่ไม่ควรกินมากนัก เพราะคนกลุ่มเย็น ระบบย่อยจะไม่ดี ถ้ากินไขมันมากเกินไป จะท้องอืดได้ หรืออาจทำให้ร่างกายโตงมาทางร้อนเกินได้

ถ้าจะกินอาหารผัดทอดควรกินคู่เปรี้ยว เช่น ป๊อปน้ำมะนาว ใส่ก่อนก็จะปลอดภัย และควรกินในตอนเช้าหรือตอนเย็นหรือตอนที่อากาศเย็น ไม่ควรกินไขมันตอนเที่ยงหรือตอนที่อากาศร้อน ถ้าจะให้ดีควรกินอาหารที่มีไขมันจากเมล็ดธัญพืช เช่น ถั่วอัลมอนต์ เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน งา (โดยเฉพาะคนกลุ่มเย็นเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับงาคั่วหรืองาต้ม) หรือผัดด้วยน้ำมันแล้วใส่น้ำมันทีหลัง เพราะน้ำมันที่ทอดซ้ำ ๆ หรือน้ำมันที่ผ่านไฟ จะก่อให้เกิดสารอนุมูลอิสระ ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็ง

๑ **ไม่ควรกินอาหารที่รสหวาน** ถ้าอดไม่ได้ก็กินได้เล็กน้อย ตอนเช้า แต่ควรกินพร้อมเปรี้ยวจะปลอดภัย ตอนเที่ยงก็อาจกินหวานได้เล็กน้อย ตอนเที่ยงไม่ว่าคนร้อนเกินหรือเย็นเกินไม่ควรกินหวานมาก จะทำให้เกิดภาวะระคายเคืองกับเซลล์ เราจะไม่สบายตัว เพราะเกิดการต่างขั้วกันมาก ระหว่างภาวะร้อนของอากาศ กระทบกับฤทธิ์เย็นของน้ำตาล จะมีกลไกคล้ายกับกะทะหรือหม้อขณะถูกความร้อนจากไฟ เผลอไหม้จนน้ำแห้ง แล้วเราก็นำเอา น้ำเย็นเทใส่ จะเกิดภาวะกั๊กร้อนทำลายเนื้อกะทะหรือหม้อทันที ถ้าเรากินน้ำตาลมาก ๆ ตอนเที่ยง หรือเรากินน้ำแข็งหรือน้ำในตู้เย็น

โดยกินในขณะที่ร่างกายกำลังร้อน ๆ หรืออากาศร้อนร่างกายคนก็จะถูกทำลายเช่นเดียวกันกับกะทะหรือหม้อที่ถูกทำลาย ดังกลไกข้างต้นส่วนตอนเย็นไม่ควรกินหวานเลย เพราะเป็นช่วงเวลาพัก ร่างกายไม่ได้ใช้พลังงานมาก ตอนกลางคืนอากาศจะเย็น เมื่อเสริมฤทธิ์กับน้ำตาลซึ่งมีฤทธิ์เย็นอยู่แล้ว จะทำให้ร่างกายมีภาวะเย็นเกิน

๑๑ **ควรกินอาหารที่รสไม่จัดเกินไป** แต่ไม่ควรเค็มมากเกินไป เพราะปรุงจัดเกินไปก็จะออกฤทธิ์เย็นเกิน แต่ปรุงเค็มเกินไปจะทำลายไต ปรุงขนาดที่พอดีคือ ขณะเคี้ยวน้ำลายออกมาก ชุ่มคอ กลืนได้ง่าย ไม่เหนียวคอ และไม่รู้สึกลิ้นหนาวเย็นสะท้าน ถ้าชิมปัสสาวะตอนเช้า จะไม่มีรสเค็ม

๑๒ **ควรกินผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน** แต่ถ้าผลไม้หวาน ไม่ควรกินมากเกินไปเพราะจะทำให้เกิดภาวะเย็นเกินแทรกได้ เพราะน้ำตาลในผลไม้หวานมีมาก ส่วนผลไม้ที่รสไม่หวานแต่มีฤทธิ์ร้อนกินมากได้ โดยเฉพาะผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง มีเบตาแคโรทีนสูงจะเป็นกลุ่มร้อน ผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ฝรั่ง ขนุน ลิ้นจี่ ลำไย น้อยหน่า ทุเรียน ส้มเขียวหวาน เงาะ กัลยไชย กะทกรก (เสาวรส) ลองกอง มะไฟ มะปราง ลูกยอ มะเฟือง มะขามป้อม มะม่วงสุก

๑๓ **แกงผักที่มีรสขม** เช่น แกงหนวย แกงขี้เหล็ก กินตอนอากาศเย็นจะออกฤทธิ์ร้อน ถ้ากินตอนอากาศร้อนจะถอนพิษร้อน ยกเว้น บางคนกินแล้วรู้สึกไม่สบาย แสดงว่าไม่ถูกกับคนนั้น เช่น กินแล้วอาจมีภาวะร้อนเกินมากขึ้น

๑๔ **ตัวอย่างเมนูอาหารที่เหมาะสมสำหรับคนที่มีภาวะเย็นเกิน** เช่น ต้มยำสมุนไพร แกงเลียงสมุนไพร แกงคั่วสมุนไพร แกงถั่วอินเดีย น้ำพริกผักลวกผักสด ยำสมุนไพร ส้มตำสมุนไพร เป็นต้น (สมุนไพร ในหัวข้อนี้ หมายถึงสมุนไพรที่เผ็ดร้อน)



๑๐. **ไม่ควรอาบน้ำสระผมหลังจากตะวันตกดิน** เพราะจะไม่มีพลังจากแสงอาทิตย์มาช่วยสร้างความอบอุ่น อากาศเย็นเกินไปก็จะรุนแรงหนักขึ้น

๑๑. **ถ้าร่างกายเริ่มมีกำลังแข็งแรงขึ้นมาแล้ว** พอตื่นเข้ามาให้อาบน้ำธรรมดา เพื่อกกระตุ้นให้ร่างกายผลิตความร้อนมาต่อสู้กับความเย็น (ใช้เย็นดับเย็น) แต่ในคนที่ร่างกายยังไม่แข็งแรงพอ อย่าเพิ่งทำตามข้อนี้ เพราะจะทำให้ช็อคได้

๑๒. **ถ้าทำทุกอย่างแล้ว อาการยังไม่ดีขึ้น ให้จัดสมดุลโครงสร้างกระดูก-กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อไทย-จีน** เสริมการรักษาเพื่อให้ยา อาหาร พลังงาน ไหลเวียนไปตามอวัยวะต่าง ๆ ได้สะดวกยิ่งขึ้น และการระบายความไม่สมดุลออกจากร่างกาย ก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๑๖ ข้อควรสังเกตที่สำคัญ

๑. การจะวินิจฉัยว่าอาการที่ไม่สบายเป็นภาวะร้อนเกินหรือ ภาวะเย็นเกิน ให้ดูอาการหลาย ๆ อย่างร่วมกันว่ามีอาการไปทาง กลุ่มใดมากกว่ากัน พร้อมกับดูพฤติกรรมที่ทำเป็นประจำ และ สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมร่วมด้วย เพราะร่างกายบางคนมีทั้งภาวะร้อน และภาวะเย็นเกิดขึ้นพร้อมกันได้ (สภาพสังคมสิ่งแวดล้อมและ อาหารการกินหลายอย่างเป็นต้นเหตุของภาวะร้อนเกิน เช่น อาหาร ทอดอาหารที่เค็มจัด เผ็ดจัด เป็นต้น อาหารการกินบางอย่างก็ เป็นต้นเหตุของภาวะเย็นเกิน เช่น น้ำตาล กินข้าวขาว เส้นขาว เป็นต้น ซึ่งคนยุคปัจจุบันก็นิยมบริโภคมากเกินไปทั้งสองอย่าง เวลาเจ็บป่วยจึงมักมีภาวะซับซ้อนทั้งร้อนและเย็นแทรกพร้อมกัน ดังนั้นการรักษาที่แก้ไขถึงรากเหง้าของปัญหาจึงยาก เพราะต้อง ถอดรหัสหลายชั้น)

บางคนมีอาการภาวะเย็นเกิน และภาวะร้อนเกินเกิดขึ้น พร้อมกัน ก็ให้เลือกแก้ไขภาวะที่เราไม่สบายที่สุดในเวลานั้นก่อน เช่น บางคนตอนเที่ยงภาวะร้อนออกฤทธิ์ก็ควรแก้ร้อนก่อน พอตอน เย็นภาวะเย็นออกฤทธิ์ก็ให้แก้ภาวะเย็น แต่ถ้าตอนเย็นภาวะร้อนก็ ยังออกฤทธิ์อยู่ก็ต้องแก้ภาวะร้อนต่อ และถ้าอาการร้อนและเย็น เกินเกิดขึ้นพร้อมกันและหนักพอ ๆ กัน ก็แก้พร้อมกันทั้งสองอาการเลย เช่น เอาสมุนไพรที่เป็นขี้ผึ้งหรือน้ำมัน ทาในจุดที่มีปัญหา จุดไหน ร้อนทาน้ำมันเย็น จุดไหนเย็นทาน้ำมันร้อน ทาพร้อมกันได้เลย พร้อม กับกินยา กินอาหารหรือวิธีการอื่น ๆ แก่ทั้งร้อนและเย็นพร้อมกัน

อีกตัวอย่างหนึ่ง ถ้ามีแผลในช่องปากทั้งบนและล่างพร้อมกัน (แผลจากร้อนจะเกิดที่ช่องปากด้านล่าง แผลจากเย็นจะเกิดที่ช่อง ปากด้านบน แสดงว่ารายนี้เกิดภาวะร้อนและเย็นพร้อมกัน) ก็เอา

น้ำเปล่า ๑ แก้วใส่เกลือ ๑-๒ ช้อนชา บีบมะนาวใส่ ๓-๕ หยด คนให้เข้ากัน อม ๑-๓ นาทีแล้วบ้วนทิ้ง ทำจนกว่าน้ำจะหมดแก้ว (เกลือ แก้ววุ้นเย็น น้ำมะนาวแก้ววุ้นร้อน) แล้วก็แก้ววุ้นเย็นตาม เทคนิคอื่น ๆ ต่อไป ซึ่งโดยทั่วไปถ้าเกิดภาวะทั้งร้อนเย็นพร้อมกัน การแก้ไขในแต่ละวันนั้น มักจะนิยมแก้ววุ้นร้อนในตอนอากาศร้อน แดดจ้า เช่น ช่วง ๑๐.๐๐ น.-๑๔.๐๐ น. และแก้ววุ้นเย็นในตอน อากาศเย็น เช่น เวลาเช้าและเวลาเย็น หรืออาจแก้ทั้งสองอาการใน เวลาเดียวกัน โดยจัดสัดส่วนของวิธีการรักษา ตามสาเหตุและ อาการที่ปรากฏ ณ ปัจจุบัน

๒. หลักสำคัญในการดูแลสุขภาพ คือ ปรับให้เกิดความสมดุล ไม่ร้อน-ไม่เย็นเกิน การแก้วุ้นร้อนเกิน ถ้าแก้มากเกินไป ก็จะทำให้ เกิดวุ้นเย็นเกินได้ เช่นเดียวกับการแก้วุ้นเย็นเกิน ถ้าแก้มากเกินไป ก็จะทำให้เกิดวุ้นร้อนเกินได้ ต้องปรับไปปรับมาจนกว่าจะได้ ภาวะสมดุล

๓. ผักผลไม้ฤทธิ์กลาง สามารถกินได้ทั้งคนกลุ่มร้อนเกิน และกลุ่มเย็นเกิน สำหรับคนกลุ่มเย็นนั้น เวลาจะกินผักผลไม้ เหล่านี้ ควรปรุงผ่านความร้อนก่อน หรืออาจกินสดในช่วงที่อากาศ ร้อน ส่วนคนกลุ่มร้อนสามารถกินสดได้เลย ผักผลไม้ดังกล่าว ได้แก่ ผักขุนศึก กวางตุ้ง ผักติ้ว ดอกสลิด (ดอกขจร) มะเดื่อ มะอึก กะหล่ำดอก ดอกแค ยอดมะม่วงหิมพานต์ ก้างปลา ใบมะยม ปวยเล้ง ดั่งไฉ่ ยอดผักแว่น ผักพวย (กันจอก) เห็ดตีนตุ๊กแก เห็ดลม (อิสาน เรียกเห็ดบด) หัวปลี กล้วยดิบ หยวกกล้วย ขนุนดิบ ข้าวโพด มะละกอสุกปานกลาง (ถ้าสุกมากจะร้อนเล็กน้อย) กล้วยน้ำว้า ลูกท้อ แอปเปิ้ล ลำสาดี ระกำ กระท้อน มะขามสุก สตรอเบอร์รี่ ทับทิมขาว

มะม่วงดิบและมะขามดิบที่รวมทั้งเปลือกเนื้อเมล็ด

๔. บางอย่างถูกกับคนหนึ่งแต่อาจไม่เหมาะสมกับอีกคนหนึ่ง

เพราะแต่ละคนมีลักษณะบางอย่างที่แตกต่างกัน เช่น คนธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ที่จำแนกตามหลักการแพทย์แผนไทย แต่ละธาตุก็จะมีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของตัวเอง ดังนั้นบางอย่าง แม้จะถูกต้องตามหลักวิชาการ แต่ถ้าเราทำตามแล้วรู้สึกไม่สบายกาย แสดงว่าไม่เหมาะสมกับเรา ก็ให้เปลี่ยนวิธีการใหม่ เช่น ตำลึงมีฤทธิ์ เย็นใช้ถอนพิษร้อนได้ แต่บางคนที่มีภาวะร้อน พอกินแล้วระคายคอ แสดงว่าตำลึงไม่เหมาะสมสำหรับคนนั้น

อีกตัวอย่างหนึ่ง ใบเตยมีฤทธิ์เย็นถอนพิษร้อนได้ แต่บางคน ที่มีอาการร้อนเกิน กินใบเตยแล้วร้อนยิ่งขึ้น แสดงว่าใบเตยไม่ถูกกับเขา ทางแพทย์ทางเลือกบอกว่า เป็นภาวะกระแทก ระคายเคือง ไม่สุขุม คือ มีความแตกต่างระหว่างอุณหภูมิที่มากเกินไป กระทบ อย่างฉับพลัน จึงเกิดภาวะตีกลับเป็นร้อนมากขึ้น เหมือนกับไฟไหม้หม้อข้าวหรือกระทะ แล้วรีบเอาน้ำเย็นเทใส่ จะเกิดเสียงซ่า เกิดภาวะกั๊กร้อน บางครั้งรุนแรงจนกระทั่งทะลุก็มี ร่างกายคนก็ เช่นเดียวกัน บางครั้งต้องใช้ร้อนดับร้อน บางครั้งต้องใช้เย็นดับร้อน ต้องดูว่าสถานการณ์นั้นใช้อะไรได้ผล บางคนใช้ได้ทั้งสองวิธี โดยปกติทั่วไปคนธาตุร้อนที่ไฟกำเริบมักจะถูกกับร้อนดับร้อน แต่คนธาตุเย็นที่ไฟกำเริบมักจะถูกกับเย็นดับร้อน และถ้าฟังจะเริ่มร้อน การใช้เย็นดับร้อนมักจะได้ผล ถ้าร้อนนานแล้ว มากแล้วการใช้ร้อนดับร้อนมักจะได้ผล แต่การใช้ร้อนดับร้อนหรือเย็นดับเย็น จะใช้ได้ ในคนที่สภาพร่างกายแข็งแรงเท่านั้น มิเช่นนั้นจะเกิดภาวะช็อคได้

๕. ผู้ป่วยเบาหวานมักมีทั้งภาวะร้อนและเย็นอยู่ในคนเดียวกัน

แต่มักเด่นไปทางเย็น ผู้ป่วยเบาหวานมักมีพฤติกรรมชอบกินหวาน

และมัน ควรงดหรือลด ข้าวเหนียว อาหารรสหวาน มัน และ
เนื้อสัตว์ ให้กินเปรี้ยวและขมเพิ่ม กินผัก ข้าวกล้อง เมล็ดธัญพืช
เช่น ถั่วต่าง ๆ

๖. **ผู้ป่วยความดันโลหิตสูง** มักชอบกินหวาน มัน เค็มและ
มักเครียด ให้แก้ไขคล้ายเบาหวาน คือ งดหรือลดหวาน มัน
ข้าวเหนียว เนื้อสัตว์ แต่ทำเพิ่มอีก ๒ อย่าง คือ งดเค็ม (กินจืดลง)
และคลายเครียด มักเหมาะกับผักสด ส่วนเปรี้ยวกับขม ถ้ากิน
แล้วอาการภาวะร้อนลด ให้กินต่อไป แต่ถ้ากินแล้วอาการภาวะ
ร้อนเพิ่ม แสดงว่าไม่เหมาะสำหรับคนนั้นให้งดเสีย

๗. **ผู้ป่วยโรคกระเพาะอาหารและลำไส้** ถ้าแพทย์สั่งให้ใช้
กล้วยดิบ ๑-๒ ข้อนิ้วมือ โขลกให้ละเอียด กินก่อนอาหาร เข้า กลางวัน
เย็น ถ้าท้องอืด จุกเสียดแน่น ให้ใช้หัวขมิ้นหรือหัวขิงหรือหัวตะไคร้
อย่างใดอย่างหนึ่ง ๑-๒ ข้อนิ้วมือโขลกพร้อมกับกล้วยดิบ แล้วกิน
๓ เวลา ก่อนอาหาร (กล้วยดิบ ขมิ้น ขิงอาจใช้ลูกกลอนหรือ
แคบชูก็ได้) ถ้าปวดและออกร้อนที่ท้องด้วย ให้กินพืชผักฤทธิ์เย็นที่
ถูกกันกับเรา เช่น น้ำย่านาง ๕-๒๐ ใบ รุน่วนหางจระเข้ ๑-๒ ก้าน
ใบเสลดพังพอน ๑๐-๒๐ ใบ หญ้าปากกิ้ง ๑-๕ ต้น รางจืด ๑-๒
แคบชูหรือรางจืดต้ม ๕-๗ ใบ เป็นต้น แต่ถ้าเป็นทุกอาการ ก็ผสม
สมุนไพรทุกตัว กินพร้อมกัน ก่อนอาหาร



ดอกเสลดพังพอน



น้ำตะไคร้

๙. การพิจารณาลักษณะอาหารตามหลักร้อน-เย็น ตามแนวแพทย์ทางเลือก

๑ ๙.๑ **เย็น (หยิน)** มักจะมีลักษณะ จืด/หวาน (ปกติเป็นหยิน แต่ถ้ามีปริมาณมากหรือเข้มข้นมากจะออกฤทธิ์หยาง และเมื่อเผาไวตามีนปีรวมในร่างกายจนหมดก็จะกลับมาเป็นหยิน)/ บรรยากาศในพื้นที่ต่ำ ทุ่งไถลแสงแดด อุณหภูมิก็จะเย็น/อากาศที่เย็น/พืชที่อยู่สูงไถลแสงแดด เขาจะสร้างความเย็นให้เกิดในตัวเขาเพื่อสู้กับความร้อน เราจะเห็นว่า ยอดพืชส่วนใหญ่จะมีฤทธิ์เย็น/ยุ่ย หลวม กระบาย/เรียบ/บาง/เปียก/สด/อ่อน/ ถ้าเป็นสีส้มมักจะเป็นโทนไถลเคียงไปทางสีอ่อนหรือสีขาวหรือสีเขียว ส่วนสีเหลืองจะเป็นกึ่งกลาง ซึ่งจะออกฤทธิ์ร้อนหรือเย็นนั้น ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยและลักษณะอื่น ๆ ที่มาประกอบ ว่ามีลักษณะหรือมีฤทธิ์แรงของด้านใดมากกว่ากัน/สิ่งที่กินแล้วทำให้ชุ่มคอ

๒ ๙.๒ **ร้อน (หยาง)** มักจะมีลักษณะ เค็ม/ขม (เป็นหยางที่มักตีกลับเป็นหยินอย่างรวดเร็ว แพทย์แผนไทยจึงบอกว่าเป็นยาเย็น แต่ถ้าไม่ตีกลับเป็นหยิน ก็จะทำให้เกิดหยางค้างได้) /บรรยากาศในพื้นที่สูง อุณหภูมิจะสูง/อากาศที่ร้อน/พืชที่อยู่ต่ำไถลแสงแดด เขาจะสร้างความร้อนขึ้นในตัว เพื่อสู้กับความเย็น เราจะเห็นได้ว่า หัวพืชที่อยู่ใต้ดินส่วนใหญ่จะมีฤทธิ์ร้อน/เนื้อแข็ง เกาะกลุ่มรวมกันแน่นสิ่งที่แน่นมาก ก็จะมีพลังร้อน มากกว่าสิ่งที่มีลักษณะยุ่ย หลวม ๆ ฟ้าม ๆ เช่น ถ่านที่เนื้อแน่น ก็จะทำให้พลังไฟที่แรงกล้ากว่าถ่านที่เนื้อยุ่ย ๆ หลวม ๆ หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง ก็คือ พริกไทยและหัวข่าแก่ ซึ่งเนื้อแน่นกว่าพริก ก็จะมีร้อนมาก ร้อนนานกว่าพริกชี้หนู พริกชี้หนูจะร้อนมากกว่าพริกชี้ฟ้า พริกชี้ฟ้าจะร้อนมากกว่าพริกหยวก ยกตัวอย่างอีกกรณีหนึ่ง พริกไทย จะให้ความร้อนยาวนานกว่าขมิ้น

ไขมันจะให้ความร้อนยาวนานกว่ากระเทียม-หัวหอม กระเทียม-หัวหอมก็จะให้ความร้อนยาวนานกว่าพริก ดังนั้น วันใดที่อากาศหนาวยาวนาน เราต้องการพลังอุ่นที่ยาวนาน ก็จะมีกินข้าว กินพริกไทย มากหน่อย ส่วนวันใดที่เราต้องการความร้อนที่ออกฤทธิ์เร็วและใช้เวลาสั้น ก็จะมีกินพริก / ปีก/แห้ง/ผ่านไฟ/แข็ง/กล่ำ/ ถ้าเป็นสีส้ม มักจะเป็นไปในโทนสีเข้มหรือคล้ำ เช่น แดง ม่วง ดำ แม้สีเขียวที่ออกเข้ม ก็มักจะมีฤทธิ์ร้อน เช่น ผักโขม ใบยอ เป็นต้น และพืชที่มีไธยาโนลด์มาก ซึ่งสังเกตได้ง่าย ๆ คือ มีกลิ่นเหม็นเขียว เหม็นหืน พืชที่มีลักษณะดังกล่าวจะมีฤทธิ์ร้อน/สิ่งที่กินแล้วทำให้น้ำในคอแห้งลง

การพิจารณาว่า สิ่งใดมีลักษณะร้อนหรือเย็น ให้เอาลักษณะหลาย ๆ อย่างที่สิ่งนั้นมี มาสังเคราะห์กันว่ามีลักษณะทางร้อนหรือเย็นมากกว่ากัน แต่สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ ให้เอาผลที่เกิดขึ้นกับร่างกายเป็นหลัก ว่าสิ่งนั้นทำให้ร่างกายร้อนขึ้นหรือเย็นลง สำหรับการเรียนรู้ลักษณะดังกล่าว จะทำให้เราตั้งข้อสังเกตและจำได้ง่ายว่า สิ่งใดน่าจะมีฤทธิ์ร้อน สิ่งใดน่าจะมีฤทธิ์เย็น

๙. **การแก้ลมปราณด้วยตัวเอง** จะช่วยเสริมในการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้น การแก้ลมปราณนั้น มีหลากหลายวิธี เราเลือกใช้ตามความเหมาะสมของความพร้อมในแต่ละสถานการณ์

ในที่นี้ ขออนุญาตนำเสนอ ๒ วิธี พอสังเขป ดังนี้

๙.๑ **การแช่น้ำเย็น-น้ำร้อน สลับกัน** มีรายละเอียด ดังนี้

๑.) เตรียมโถหรืออ่าง ๒ อัน อันหนึ่งใส่น้ำธรรมดา อีกอันหนึ่งใส่น้ำสมุนไพร (เป็นสมุนไพรชนิดเดียวกับที่ใช้ต้มอาบ) ต้มเดือดแล้วผสมน้ำธรรมดาลให้อุ่นจัดที่พอดีทนได้สบาย ๒.) เริ่มลงแช่ในโถหรืออ่างน้ำธรรมดา ให้ท่วมจากเท้าถึงคอ เป็นเวลา ๑ นาที แล้วลงแช่ในโถหรืออ่างน้ำสมุนไพร ๓-๕ นาที ต่อจากนั้นกลับมาลงน้ำ

เย็นสลับน้ำอุ่น ทำสลับกัน ๓ รอบ ถ้าไม่มีโถงน้ำเย็น หรือบางคนที่ไม่ชอบแช่น้ำเย็นแล้วรู้สึกเกินกำลังที่จะทน ก็ให้ใช้วิธีอาบน้ำเย็นธรรมดา ก่อนแช่น้ำอุ่น และหลังแช่น้ำอุ่นก็อาบน้ำเย็นธรรมดาหรือยืนอยู่ในอากาศปกติ จนรู้สึกว่าร่างกายเย็นลง แล้วค่อยแช่น้ำอุ่นก็ได้

ข้อควรระวัง ในคนที่มีภาวะร้อนเกิน ถ้าแช่น้ำอุ่นนานเกิน หรือน้ำมีอุณหภูมิร้อนมากเกินไป ก็จะทำให้รู้สึกเพลีย เพราะการใช้ความร้อนที่ไม่มากเกินไปและการแช่ช่วงแรก จะช่วยระบายร้อนให้ออกจากร่างกาย แต่ถ้าแช่นานหรือใช้ความร้อนที่มากเกินไป ความร้อนก็จะแผ่สะสมเข้าร่างกาย ซึ่งจะเหมาะสมสำหรับคนที่มีภาวะเย็นเกิน ดังนั้น การที่จะแช่นานแค่ไหนหรือใช้ความร้อนเท่าใด ก็ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของเรา ว่าต้องการระบายความร้อนหรือเพิ่มความร้อนในร่างกาย

๙.๒ การกดนวดตามร่องเส้น เส้นลมปราณหลักที่สำคัญ
โดยกดแรงแค่พอทนและกดนิ้วต่อนิ้ว ซึ่งการกดเส้นลมปราณปกติทั่วไปส่วนใหญ่นิยมกดด้านซ้ายจนครบทุกเส้นก่อน แล้วจึงมากกดด้านขวายกเว้นด้านขวามีปัญหามากกว่าก็ให้ทำด้านขวาก่อน และเมื่อกดเส้นลมปราณเสร็จแต่ละเส้น ให้วางมือข้างที่ใช้กดตามสบาย ถ้ามีภาวะร้อนเกินให้ยกแขนข้างที่ถูกกดแนบหู มือแบ ถ้ามีภาวะเย็นเกินให้กำมือ แล้วงอข้อศอก จากนั้นหายใจคั้น ๒-๓ ครั้ง โดยถ้ำร้อนเกินก็หายใจแบบแกว้อร้อนเกิน ถ้าเย็นเกินก็หายใจแบบแกว้อเย็นเกิน

เส้นลมปราณอุษหุ้มหัวใจ เริ่มกดจากร่องกลางข้อมือด้านใน กดเข้ามาตามร่องกล้ามเนื้อจนถึงข้อพับแขน เข้าร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าส่วนใน จนถึงรักแร้

เส้นลมปราณหัวใจ เริ่มกดจากร่องข้างข้อมือด้านใน บริเวณที่ตรงกับกึ่งกลางระหว่างนิ้วก้อยกับนิ้วนางกดเข้ามาตามร่องกล้ามเนื้อจนถึงด้านข้างแขนพับ แล้วเข้าร่องกล้ามเนื้อมัดล่างส่วนใน จนถึงรักแร้

เส้นลมปราณปอด เริ่มกุดจากร่องข้างข้อมือด้านใน บริเวณที่ตรงกับกึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ กุดเข้ามาตามร่อง กล้ามเนื้อ จนถึงด้านข้างแขนพับ เข้าร่องกล้ามเนื้อมัดหน้าส่วนนอก มาถึงร่องหัวไหล่ แล้วใช้นิ้วชี้ นิ้วนาง นิ้วกลาง เรียงชิดติดกัน กุดเชือกกล้ามเนื้อรอยต่อระหว่างหัวไหล่กับหน้าอก ทิศทางการเฉย เฉียงเข้าหาหัวนม ตรงจุดนี้เฉย ๒-๓ ครั้ง

เส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เริ่มกุดหรือเฉย จากหลุมใต้ หัวไหล่เลื่อนมาตามแนวกลางแขนด้านนอก จนถึงระหว่างนิ้วชี้กับ นิ้วโป้ง กดรีดไปจนสุดนิ้วชี้ และกดรีดนิ้วอื่น ๆ ทุกนิ้ว จากนั้นใช้มือ กำนิ้วแต่ละนิ้วตึงให้ลั่น เพื่อให้นิ้วเข้าล็อคเค็ม ซึ่งจะช่วยให้การ ระบายพลังที่ไม่สมดุล มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

เส้นลมปราณตับ เริ่มกุดจากร่องกล้ามเนื้อกึ่งกลางต้นขา ด้านในไปจนถึงเข่า เข้าร่องกล้ามเนื้อข้างกระดูกหน้าแข้งด้านใน ไปถึงข้างตาตุ่ม ลงฝ่าเท้า กดไปตามร่องฝ่าเท้า ขนานไปจนสุดแนว กึ่งกลางระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ จากนั้นตึงนิ้วเท้าแต่ละนิ้วให้ลั่น

เส้นลมปราณที่นำเสนอข้างต้น เป็นเส้นลมปราณหลักสำคัญ ที่มักจะติดขัด เมื่อเราได้ทำการแก้ไข ก็จะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้โรค ภัยไข้เจ็บ บรรเทาเบาบางและหายไวยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าได้ทดลองกับ ตัวเองและผู้ป่วยพบว่า บางครั้งเพียงแค่การแก้เส้นลมปราณ บาง อาการก็บรรเทาเบาบางหรือหายได้เลย เช่น ปวดหัว ปวดไหล่ คอ ตกหมอน เจ็บคอ ปวดท้อง หายใจไม่อิ่ม เจ็บบริเวณหน้าอกด้านซ้าย ฯลฯ ถ้ามลลมปราณทะลุทะลวงดี ไม่มีการติดขัดก็จะทำให้สุขภาพเรา แข็งแรงดียิ่งขึ้น สำหรับเส้นลมปราณอื่น ๆ ถ้ามีโอกาสข้าพเจ้าขอ อนุญาตนำเสนอในโอกาสต่อไป



บทที่ ๓

หลัก ๗ ฮ. เพื่อสุขภาพที่ดี



ทีมสุขภาพบุญนิยมโดยการพาทำของพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ได้ทดลองและเก็บข้อมูลในการดูแลสุขภาพของชาวบุญนิยม พร้อมกันนั้นก็ได้ร่วมกันสรุปเป็นหลักการสำคัญในการดูแลสุขภาพ ไว้ ๗ ข้อ ซึ่งชาวบุญนิยมกำลังพากเพียรฝึกฝนปฏิบัติกันอยู่ ข้าพเจ้าขออนุญาตนำเสนอพอสังเขป ดังนี้

๑. อิทธิบาท ๔

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสไว้ว่า ผู้ใดมีอิทธิบาท จะเป็นผู้ที่มีอายุเกินกับปี หมายความว่า จะมีอายุมากกว่าที่ได้รับจากบุญกรรมเดิม หรือสภาพร่างกายที่ได้มาแต่เกิด เช่น ถ้าสภาพร่างกายที่ได้รับมาเดิมตั้งแต่เกิด มีศักยภาพที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ๗๐ ปี แล้วบุคคลนั้นมีอิทธิบาทก็จะมีอายุมากกว่า ๗๐ ปี ส่วนจะอายุยืนยาวเกินกว่าที่ควรจะเป็นได้มากแค่ไหน ก็แล้วแต่ประสิทธิภาพของอิทธิบาทในผู้ นั้น

อิทธิบาท ๔ ได้แก่ ฉันทะ (ความพอใจ) วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (จิตใจจดจ่อ ซึ่งครูบาอาจารย์ได้แปลเป็นสภาพของสภาวะจิตไว้ว่า มีใจเท่าไรทุ่มเทโถมใส่ให้หมด) วิมังสา (ตรวจสอบใคร่ครวญ)

ผู้ที่มีอิทธิบาท จะเป็นผู้ที่มีจิตใจเป็นสุข เราจะเห็นได้ว่าคนที่ทำสิ่งใด ๆ ด้วยความพอใจ จิตใจก็จะเป็นสุข ส่วนคนที่ทำสิ่งใด ๆ ด้วยความไม่พอใจ จิตใจก็จะเป็นทุกข์

ผลที่เกิดกับร่างกายในเชิงหลักการด้านสุขภาพ คือ เอนโดรฟิน อันเป็นสารแห่งความสุข เป็นสารที่ทำให้เซลล์ในร่างกายแข็งแรง สดชื่น เปล่งปลั่ง มีชีวิตชีวา และเป็นสารที่ทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง มีประสิทธิภาพ เม็ดเลือดขาวนั้น ก็จะสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกาย โดยมีหน้าที่สลายทำลายเชื้อโรค สิ่งแปลกปลอมและเซลล์ที่ผิดปกติ เช่น เนื้องอก มะเร็ง ในร่างกายเรา ซึ่งสารเอนโดรฟินนั้น ต่อมาได้สมองจะหลั่งออกมา ก็ต่อเมื่อคน ๆ นั้น มีจิตใจที่เป็นสุข ยินดี พอใจ ในการทำกิจกรรมการงานอันเป็นกุศลหรือในการดูแลสุขภาพของตนเอง ไม่มีความเครียด ความวิตกกังวลและความอึดอัดขัดเคือง ในจิตใจ ซึ่งตรงกันข้ามกับสภาพจิตใจที่ไม่ดี หดหู่ ไม่พอใจ เป็นทุกข์ จะทำให้ต่อมหมวกไต หลั่งแอดรีนาลีนมาทำร้ายร่างกาย ทำให้เซลล์ในร่างกายเสื่อม

เทคนิคในการสร้างอิทธิบาท ก็คือ ให้เราเห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพและในการทำกิจกรรมการงานอันเป็นกุศล เป็นความดีงาม ที่เรากำลังทำอยู่ ว่ามีคุณค่า มีประโยชน์ มีความประเสริฐอย่างไรบ้าง ต่อตัวเราเองและต่อผู้อื่น ก็จะทำให้เกิดความยินดีพอใจ ลงมือทำ ด้วยใจที่เป็นสุข และเมื่อคนมีฉันทะ (ความพอใจ) ที่แรงมากพอแล้ว สภาวะจิตอีก ๓ อย่างที่เหลือของอิทธิบาท อันได้แก่ วิริยะ (ความเพียร) จิตตะ (จิตใจจดจ่อ) วิมังสา (ตรวจสอบใคร่ครวญ) ก็จะขับเคลื่อนทำหน้าที่ของเขาเอง อย่างเชื่อมร้อยต่อเนื่องกัน ตามแรงพลักผลักดันของฉันทะว่ามีกำลังมากน้อยแค่ไหน

เมื่อเราได้พยายามสร้างอิทธิบาทในจิตใจของเราแล้ว ผลดีต่อสุขภาพก็จะเกิดขึ้นจากเหตุผล ๒ ประการ ประการแรก เป็นผลที่เกิดขึ้นจากสารเอนโดรฟินที่หลั่งออกมาเมื่อใจเป็นสุข ประการที่ ๒ เป็นผลที่เกิดจากการลงมือดูแลสุขภาพ ให้เกิดความสมดุลทั้ง ๗ อ. อันเกิดจากแรงผลักดันของอิทธิบาทที่มากพอจนก่อให้เกิดการปฏิบัติจริง

๒. อารมณ์

ผู้ที่มีอารมณ์ดี เป็นสุข ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ไม่เครียด ต่อมได้สมองก็จะหลั่งเอนโดรฟินออกมาทำให้ร่างกายสดชื่นแข็งแรง ตรงกันข้ามกับคนที่มีความอารมณ์ไม่ดี เครียด ไม่สบายใจ วิตกกังวล หงุดหงิด โมโห จุนเจียว ไม่ได้ตั้งใจก็อึดอัดขัดเคือง น้อยใจ พลัดพรากจากของรักของหวงก็เศร้าใจ ทุกข์ใจ ถ้ามีความอารมณ์เหล่านี้ต่อมหมวกไตก็จะหลั่งแอดดรีนาลีนออกมาทำร้ายร่างกาย ถ้าเป็นบ่อย ๆ นานเข้าก็จะทำให้สุขภาพของผู้คนทรุดโทรม เจ็บป่วย การแก้ไขสภาวะอารมณ์ที่ไม่ดี นั้นทำได้ ๒ ลักษณะใหญ่ ๆ ดังนี้

๒.๑ การแก้ไขชั่วคราว ได้แก่ การกลบเกลื่อน หลบเลี่ยง เบี่ยงเบน พลิกจิตมองโลกในแง่ดี เป็นต้น ตัวอย่างเช่น เมื่อมีเหตุการณ์จนก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดี ก็อาจแก้ไขโดย

- ๑.) หลบหนีไปที่อื่น
- ๒.) ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ
- ๓.) ฟังเพลง
- ๔.) กินของที่ถูกใจ
- ๕.) หากิจกรรมต่าง ๆ ทำเพื่อเบี่ยงเบนหรือให้ลืมเหตุการณ์นั้น ๆ
- ๖.) ช่มจิตใจทำเป็นลืม ๆ
- ๗.) นั่งสมาธิ

๘.) ระบายอารมณ์กับคนอื่นด้วยวิธีการหรือพฤติกรรมต่าง ๆ

๙.) พลิกจิตว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นก็ดีเหมือนกันจะได้ฝึก ภายฝึกใจอย่างนั้นอย่างนี้ หรือจะได้ทำให้เกิดแง่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ เท่าที่ปฏิภาณปัญญาของแต่ละคนจะนึกได้ ฯลฯ โดยวิธีการนี้ จะทำให้อารมณ์ที่ไม่ดีลดลงหรือหายไปได้ชั่วคราว เมื่อพบกับ เหตุการณ์ทำนองเดิมอีก ก็จะทำให้เกิดอารมณ์ที่ไม่ดีขึ้นอีก

๒.๒ การแก้ปัญหาที่ต้นเหตุของจิตใจ ซึ่งชาวบุญนิยมมีความ เชื่อว่า เป็นการแก้ไขที่เมื่อปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้ว จะแก้ปัญหา สภาวะจิตหรือสุขภาพจิตที่ไม่ดี ได้อย่างถาวร ชาวบุญนิยมมีแนวคิดว่ เหตุการณ์ที่เกิดภายนอกจิตใจหรือภายนอกตัวเรา บางอย่างก็ สามารถกำหนดบังคับปรับปรุงแก้ไขได้ บางอย่างก็กำหนดบังคับ ปรับปรุงแก้ไขไม่ได้ แม้เหตุการณ์ภายนอกจิตเราบางอย่างที่เคย กำหนดบังคับปรับปรุงแก้ไขได้ แต่ในบางสถานการณ์เหตุการณ์เดิมนั้น ก็อาจจะกำหนดบังคับปรับปรุงแก้ไขไม่ได้เหมือนที่เคย สิ่งที่อยู่นอก จิตเรา จึงไม่เพียง สามารถแปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาไม่ ซ้ำก็เร็ว ถ้าเราไปยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งเหล่านั้น เราก็ต้องทุกข์ไปกับ ความไม่เที่ยงของสรรพสิ่งตลอดกาลนาน

ครูบาอาจารย์ของชาวบุญนิยม จึงเน้นให้แก้ปัญหาจาก ความติดยึดที่จิตใจเราเป็นหลัก เพราะจิตใจของเราเป็นสิ่งที่เรา สามารถกำหนด ฝึกฝน ปรับปรุง แก้ไขได้ ชาวบุญนิยมจะเน้นแก้ไข ความยึดติดของตัวเองที่เป็นต้นเหตุรากเหง้าของอารมณ์ที่ไม่ดี อัน คือกิเลส ที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าเป็นเครื่องเศร้าหมอง เป็นเหตุ แห่งทุกข์ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นสาระอันควรแสวงหาในโลก ซึ่งแบ่งออกเป็น กลุ่มใหญ่ ๆ ได้ ๔ ระดับ ได้แก่

๑.) อบายมุข ๖ ได้แก่ ๑.๑) สิ่งเสพติดมอมเมาและการหลงใหลมัวเมาในสิ่งฟุ้งเฟ้อฟุ่มเฟือยที่เกินความจำเป็นของชีวิต ๑.๒) การพนัน เสี่ยงโชคทุกรูปแบบ ๑.๓) การเที่ยวกลางคืน ๑.๔) การหลงใหลมัวเมาในการเล่นต่าง ๆ ๑.๕) การคบคนชั่วเป็นมิตร ๑.๖) เกียจคร้านการทำงาน

๒.) กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ต่าง ๆ

๓.) โลกธรรม ๘ ได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ โลกียะสุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

๔.) มานะอัตตา ได้แก่ ๔.๑) โอปาริเกอัตตา คือ การยึดสิ่งที่เป็นวัตถุแห่งก้อน ว่าเป็นตัวเราของเรา เช่น ยึดบ้าน รถ สิ่งของ พ่อ แม่ ลูก ฯลฯ เป็นตัวเราของเรา ซึ่งโดยสังจะแล้ว ไม่มีใครเป็นเจ้าของในสิ่งใดได้ตลอดกาลนาน เพราะ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง เราก็จะต้องพลัดพรากจากสิ่งนั้นหรือสิ่งนั้นแปรสภาพไป ๔.๒) มโนมยอัตตา คือ การยึดรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสต่าง ๆ ที่สำเร็จจากการปั้นเอาด้วยจิต หรือจินตนาการขึ้นมา ว่าเป็นเรื่องจริง เป็นตัวเราของเรา ๔.๓) อรูปอัตตา คือ การยึดเอาสิ่งที่ไม่มียรูป เป็นตัวเราของเรา เช่น ยึดศักดิ์ศรี ความรู้ ความคิด เป็นตัวเราของเรา และถือว่าเราต้องดี ต้องเด่นต้องสำคัญกว่าของคนอื่นไม่ยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ใครจะหยามความรู้ ความคิด ศักดิ์ศรีของเราไม่ได้ เป็นต้น

กลไกของความทุกข์จะเกิดขึ้น เมื่อเรายึดติดยึดมั่นถือมั่นหลงใหลกับสิ่งใดแล้ว ขณะที่ใจกระหายอยากได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ใจ ขณะดินรนติดดินไขว่คว้าแสวงหาสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ซึ่งก็คือกิเลสทั้ง ๔ ระดับ ก็จะทุกข์กายทุกข์ใจ เพราะมันไม่เพียง หมุนเวียนเปลี่ยนไปตลอดเวลาไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีใครสามารถเป็นเจ้าของอย่างถาวรได้ ผู้หลงใหลมัวเมาแสวงหา ก็ต้องเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้ารุ่มร้อนทุกข์กาย

ทุกขีใจตลอดกาลนาน จะเห็นได้ว่า ขณะที่ยากได้ก็ทุกข์ ขณะ
 แสงนาก็ทุกข์ เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นก็ทุกข์ แม้เมื่อได้แล้วพลัดพรากจาก
 สิ่งนั้นก็ทุกข์ (เพราะโดยสัญจะความจริงแล้วไม่มีสิ่งใดที่จะไม่พราก
 จากกัน ไม่วันใดก็วันหนึ่งก็ต้องพรากจากกันแน่ ๆ) ผู้ใดติดสิ่งใด
 แค่นั้น เท่าไหร่ ชาวบุญบุญนิยมแต่ละคนต่างก็พากเพียรพยายาม
 ละล้างกิเลสออกจากจิตของตนเท่าที่ตัวเองจะทำได้ ด้วยวิธีสมถะ
 คือ การกดข่มผืนทน ที่จะไม่ทำตามกิเลสที่ตนหลงใหลยึดติด และ
 วิปัสสนา คือ การใคร่ครวญพิจารณาถึงเหตุผล หลักฐาน ความจริง
 ทุกอย่าง ที่เป็นโทษภัยของความหลงใหลยึดติดในกิเลสของตน
 โดยละล้างตามกำลังความสามารถของแต่ละคน เท่าที่จะทำได้

ถ้าพลังของสมถะและวิปัสสนาในจิตใจของผู้ใดมีฤทธิ์แรงมาก
 ก็จะสามารถลดหรือสลายพลังงานกิเลส ที่บีบคั้นที่เขารณจิตใจของตน
 ส่งผลถึงอารมณ์ที่ไม่ดีทั้งปวง ความเครียด ความวิตกกังวล ความ
 โกรธ ความโลภ ความหลง ก็จะลดน้อยลงตามลำดับและหมดไปใน
 ที่สุด จิตที่ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส โปร่ง โล่ง สบาย ก็จะเกิดขึ้น
 เพราะจิตความหลุดพ้นจากความเปื้อนทาสของกิเลส หลุดพ้นจาก
 พลังอำนาจความบีบคั้น ผลักดัน ทิ่มแทง เผลดของกิเลส

ชาวบุญนิยมพยายามที่จะฝึกฝนจิตใจ โดยการทำใจในใจให้
 แยกกาย (โยนิโสมนสิการ) ว่า สิ่งที่เหมาะสมที่ควร สิ่งที่เป็นในชีวิต
 กุศลธรรมและคุณงามความดีทั้งปวง เราจะสร้างสิ่งเหล่านี้ ด้วยจิต
 ที่ยินดีพอใจ และทำใจว่า เราสักแต่ว่าอาศัยอยู่ อาศัยใช้ในสิ่งเหล่านี้
 ชั่วคราวเท่านั้น สักวันหนึ่งก็ต้องปล่อยทิ้งให้โลก สักวันหนึ่งก็ต้อง
 พลัดพรากจากกัน เพราะการที่เราอาศัยสิ่งเหล่านี้ จะทำให้ชีวิตของ
 เราปลอดภัยที่สุด มั่นคงที่สุด ทุกข์น้อยที่สุด และทำให้ชีวิตมีคุณค่า
 มีความประเสริฐมากที่สุด สำหรับสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควรไม่จำเป็นในชีวิต

อกุศลธรรมและความไม่ดีทั้งปวง เป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเราเองและสังคมเดือดร้อน ข้ายังทำให้ชีวิต ไม่มีประโยชน์ ไม่มีคุณค่า ไม่มีความประเสริฐต่อสังคมโลก สิ่งเหล่านี้ชาวบุญนิยมพยายามฝึกฝนที่จะละล้าง ไม่ทำ ไม่อาศัย

การสลายทำลายกิเลสในจิตใจของตนเองนั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก แต่ก็เป็เป้าหมายสูงสุดของชาวบุญนิยมที่ต้องการจะไปให้ถึง ไม่ว่าจะใช้เวลานานเท่าใด ก็จะไม่พากเพียรพยายาม เพราะชาวบุญนิยมถือว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในที่มนุษย์ควรได้ ควรมี ควรเป็น อันจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดี อย่างมั่นคงและถาวร

ตัวอย่าง สภาพอารมณ์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ตัวอย่างแรก แม่ครั้ง มีทรัพย์ ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า ตอนที่เครียด วิตกกังวล หงุดหงิด ไม่นอน น้อยใจ จะนอนไม่หลับ มดลูกโต ปวดมดลูก แต่ในขณะที่ได้ฟังธรรมจากสมณะที่สมาธิมาก เกิดภาวะปล่อยวาง ความทุกข์ ความวิตกกังวลในจิตใจ ทำให้จิตใจสบาย โปร่ง โล่ง มดลูกก็ยุบลงและหายปวดทันที ตัวอย่างที่สอง ข้าพเจ้าเอง เมื่อก่อนเวลาที่ใจร้อน เร่งรีบมาก ๆ ต้องการงานให้ได้ตั้งใจ แล้วไม่ได้ตั้งใจ จะรู้สึกเจ็บแปล็บที่หน้าอกด้านซ้ายทันที และหลังจากนั้น อีกครู่เดียว (ภายใน ๕ นาที) จะรู้สึกว่าแรงกำลังเริ่มแผ่วและลดน้อยลง กรณีเดียวกันนี้ พระที่วัดป่าสวนธรรมร่วมใจ รูปหนึ่ง (ท่านด้อย) ได้เล่าให้ข้าพเจ้าฟังว่า เวลาที่มีอารมณ์ดังกล่าว ก็จะมีอาการทางกาย เช่นเดียวกันกับที่ข้าพเจ้าเป็น ตัวอย่างที่สาม ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ในตอนเด็ก ๆ คือ เวลาเป็นภูมิแพ้ มีปื้นแดงคันขึ้นตามร่างกาย ถ้าข้าพเจ้าตกใจกลัว ปื้นแดงคันจะยิ่งลุกลามขยายไปทั่วตัว แต่ถ้าข้าพเจ้าทำใจนิ่ง ๆ ไม่กลัว ตั้งจิตว่า เดี่ยวมันก็หาย ปื้นก็จะไม่

ลูกกลมและหายไปเร็วกว่าปกติ ตัวอย่างสุดท้าย ผู้ป่วยมะเร็งเต้านมที่ข้าพเจ้าดูแลอยู่ เวลาที่เขาเครียด หงุดหงิด โมโห ไม่พอใจ ในพฤติกรรมของสามีและหลาน เขาก็จะมารายงานข้าพเจ้าว่า มันมีก้อน แข็งที่เต้านม ข้าพเจ้าตรวจดู ก็พบก้อนแข็ง ขนาดประมาณ ๑ x ๑ เซนติเมตร พอวันรุ่งขึ้น เมื่อเขาคลายจากความเครียดและมีความยินดีขึ้น เขาก็จะมารายงานข้าพเจ้าว่า ก้อนที่เป็นเมื่อก่อนยุบหายไปแล้ว ข้าพเจ้าตรวจดู ก็ไม่พบก้อนดังกล่าว ผู้ป่วยรายนี้ จะมีอาการเช่นนี้ ซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้ง ตามอารมณ์ที่แปรปรวนของผู้ป่วย

๓. อาหาร



ชาวบุญนิยม เน้นการผลิตและบริโภคอาหารไร้สารพิษ กินอาหารให้ถูกตามธาตุ ถูกตามสภาพร่างกายในปัจจุบัน ถูกสภาวะอากาศ สิ่งแวดล้อมและถูกตามอาหารหลัก ๕ หมู่ โดยมีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มข้าว แป้ง น้ำตาล ไขมัน จะเน้นการกินข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือและอาหารที่ขัดสีแปรรูปให้น้อยที่สุดเพื่อให้ได้คุณค่าจากสารอาหารมากที่สุดยกเว้นในช่วงฤดูร้อนที่ร่างกายร้อนเกินมาก ๆ จึงจะใช้อาหารที่ขัดสีเอาวิตามินและเกลือแร่ ออก เพื่อลดความร้อน อันเกิดจากขบวนการสันดาปที่ใช้วิตามินและเกลือแร่ แต่เมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุลแล้ว ก็จะกลับมากินอาหารที่ขัดสีแปรรูปน้อย เพราะถ้ากินอาหารที่ขัดสีมาก ๆ นาน ๆ ก็จะทำให้ขาดวิตามิน ก่อให้เกิดภาวะเย็นเกิน และเมื่อเย็นถึงที่สุดก็จะตีกลับเป็นร้อนได้ อาหารที่ขัดสีมาก ๆ ไม่มีไฟเบอร์ (กากใย) ทำให้ท้องผูกได้ อาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตนี้ เป็นกลุ่มที่ให้พลังงานความร้อน ดังนั้นช่วงที่อากาศร้อนควรกินปริมาณน้อยลงและกินที่ขัดสีมากน้อย ช่วงที่อากาศหนาวเย็นควรกินปริมาณมากขึ้นและกินที่ขัดสีน้อย ๆ

หรือไม่ขัดศีลเลย คนที่มีภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกินก็ทำนองเดียวกัน

กลุ่มเนือมนไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง ชาวบุญนิยมไม่กินเนื้อสัตว์ แต่กินถั่วเมล็ดแห้งหลากหลายชนิดและเห็ดแทน เพราะชาวบุญนิยม มีความเชื่อตามเหตุผลหลัก ๆ ๒ ประการ คือ

ประการที่ ๑ การกินเนื้อสัตว์และผลิตผลของสัตว์นั้น เป็นต้นเหตุทำให้สัตว์เดือดร้อนทุกข์ทรมาน เป็นบาปกับผู้ที่มีส่วนในการสร้างต้นเหตุแห่งการเบียดเบียนทุกชั้นตอน นับตั้งแต่ขั้นตอนการกักกันทำร้ายและบริโภค การไม่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตผลจากสัตว์ นอกจากจะไม่เป็นบาปแล้ว ยังเป็นการสร้างเมตตาบารมีในจิตวิญญาณของผู้นั้น ๆ ซ้ำยังทำให้สัตว์ที่เป็นเพื่อนร่วมโลกมีความสบายใจ ไม่ต้องหวาดหวั่น หวาดระแวง หวาดกลัว จากความอำมหิตโหดร้ายในจิตใจของมนุษย์ที่จ้องจะทำร้าย ทำลายชีวิตของเขา ชาวบุญนิยมจึงพยายามฝึกฝนตนเอง เพื่อไม่เบียดเบียนชีวิตใด ๆ ในโลก

ประการที่ ๒ ชาวบุญนิยมได้ศึกษาข้อมูลจากนักวิทยาศาสตร์ด้านสุขภาพในโลกและจากการเก็บข้อมูลเอง พบว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์และผลิตผลจากสัตว์ในปริมาณมาก มักจะมีอายุสั้นและมีความเจ็บป่วยมากกว่าผู้ที่บริโภคเนื้อสัตว์ในปริมาณน้อยหรือไม่บริโภคเลย

ตัวอย่างเช่น ชาวเอสกิโมที่อยู่แถวขั้วโลกเหนือ พื้นที่เต็มไปด้วยหิมะและน้ำแข็ง ปลูกพืชผักผลไม้ไม่ได้ยาก จึงกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก คนส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย ๒๗ ปีครึ่ง ก็เสียชีวิตแล้วอายุน้อยที่สุดไม่เกิน ๔๐ ปี

สำหรับประเทศไทย กินเนื้อสัตว์ปานกลาง เพราะกินทั้งเนื้อสัตว์และพืชผักผลไม้ อายุเฉลี่ยอยู่ในช่วง ๖๐-๗๐ ปี

ส่วน ๕ กลุ่มชนที่มีอายุยืนยาวที่สุดในโลก ได้แก่ ชาวเขาเผ่าฮั่นซา ประเทศปากีสถาน ประชากรส่วนใหญ่ทำกสิกรรมไร้สาร

พืชและกินพืชผักผลไม้เป็นอาหารหลัก กินเนื้อสัตว์น้อยมาก ประชากรส่วนใหญ่เน้นไม่กินเนื้อสัตว์เลย พบว่าคนกลุ่มนี้ มีอายุเฉลี่ย ๑๑๐ ปี แม้อายุมากก็ยังมีสุขภาพที่แข็งแรงดี และอีก ๔ กลุ่มชนในโลก ได้แก่ ชาววิลควัมบา-ประเทศเอควอดอร์ ชาวโอกินาวา-ประเทศญี่ปุ่น ชาวเกาะครีก-ประเทศกรีซ และชาวรัฐจอร์เจีย-ประเทศรัสเซีย ประชากรมีการกินเนื้อสัตว์ในปริมาณที่น้อย คนส่วนใหญ่กินพืชผักผลไม้เป็นอาหารหลัก ก็จะพบว่าคนในชุมชนมีอายุยืนยาวที่สุดในโลก โรคภัยไข้เจ็บน้อย มีสุขภาพที่แข็งแรงเช่นเดียวกับชาวฮันซา (ข้อมูล ๕ กลุ่มชนที่อายุยืนยาวที่สุดในโลก จากนายแพทย์สมนึก ศิริพานทอง โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลราชธานี)

สำหรับในประเทศไทยนั้น ข้าพเจ้าได้เก็บข้อมูลพบว่า ผู้ที่มีอายุยืนยาวอย่างแข็งแรง ส่วนใหญ่จะกินพืชผักผลไม้เป็นอาหารหลัก กินเนื้อสัตว์แต่น้อย และมักจะไม่ค่อยได้กินสัตว์ใหญ่ จะกินบ้างก็เป็นสัตว์เล็กสัตว์น้อย เช่น ปลา ปู กุ้ง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ยายคำนาง แสนศรี บ้านนาโป่ง ตำบลป่าไร่ อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหาร มีอายุ ๑๓๒ ปี (เสียชีวิตอย่างสงบ เมื่อปี ๒๕๔๗) เป็นยายทวดของข้าพเจ้าเอง อาหารหลักของยายคำนาง คือ ส้มตำที่ไม่เผ็ดเกินไป กินกับผักพื้นบ้านจำนวนมากๆ แกงอ่อมผักพื้นบ้านใส่ย่านาง เนื่องจากเป็นคนเผ่าภูไทอยู่ใกล้ภูเข แต่ห่างไกลแหล่งน้ำ จึงใช้เกลือเป็นหลักในการปรุงอาหาร แทนน้ำปลาและปลาร้า เพราะหาน้ำปลาและปลาร้าได้ยาก ไม่ค่อยได้กินเนื้อสัตว์ ยายคำนางเป็นคนใจดี มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในทุก ๆ วัน ยายคำนางมักจะทำส้มตำที่ละมาก ๆ และแกงอ่อมผักพื้นบ้าน (แกงอ่อมเป็นอาหารทางอีสานที่มักใส่ย่านางด้วย) โดยยายคำนาง มักทำครั้งละหม้อใหญ่ ๆ

แล้วแบ่งแจกลูกหลานญาติพี่น้อง ยายคำนางไม่เคยแสดงอาการโกรธหรือดุด่าใครเลย เวลาเรียกลูกหลาน มักจะใช้คำนำหน้าลูกหลานว่าหล้าหรือคำ ซึ่งเป็นคำที่คนอีสานที่เป็นผู้ใหญ่แสดงความเอ็นดูลูกหลาน คนในหมู่บ้านรักและเคารพยายคำนางมาก ตอนเสียชีวิตคนมาร่วมงานศพ พอ ๆ กับปริมาณคนที่มาร่วมงานบุญประจำปีของหมู่บ้าน ตัวอย่างต่อมา คือ ยายปู้ บ้านดอนหวาย ตำบลทุ่งอำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ มีอายุ ๑๒๕ ปี อาหารหลักคือส้มตำที่ไม่เผ็ดเกินไป กินกับผักจำนวนมาก ๆ ไม่ค่อยได้กินเนื้อสัตว์และอีกตัวอย่าง คือ ยายล้าน บ้านนากก ตำบลนากก อำเภอเลิงนกทา จังหวัดยโสธร อายุ ๑๐๕ ปี ก็ชอบกินผักผลไม้ ไม่ค่อยได้กินเนื้อสัตว์ คนอื่น ๆ ที่อายุยืนยาว แข็งแรง ก็มีพฤติกรรมการกินทำนองเดียวกันนี้

จากข้อมูล มีข้อสังเกตที่น่าประหลาดใจ คือ ผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ตรงกับหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าพอดี เช่น การไม่เบียดเบียนทำให้โลกเป็นสุข ผู้ที่มักฆ่าสัตว์ตัดชีวิตจะมีวิบาก (ผลของการกระทำ) ก็คือมักเป็นผู้มีอายุสั้น ผู้ที่ทรมาณสัตว์ผลวิบากก็คือมักเป็นผู้เจ็บป่วยง่ายและมากด้วยโรคภัยไข้เจ็บ จะเห็นได้ว่าชาวเอสกิโม เป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนมากที่สุด อายุก็สั้นที่สุด ส่วนคนไทยทั่ว ๆ ไปเบียดเบียนปานกลาง อายุเฉลี่ยก็กลาง ๆ เมื่อเทียบกับแต่ละประเทศทั่วโลก ส่วนชาวฮินดูและอีก ๔ กลุ่มชนในโลก ที่เป็นเหตุแห่งการเบียดเบียนน้อยที่สุด ปรากฏว่าส่วนใหญ่มีอายุยืนที่สุดในโลก รวมทั้งคนไทยที่อายุยืนสมัยก่อนก็ทำนองเดียวกัน ถ้าในแง่ของวิทยาศาสตร์ จะเห็นได้ว่าในอาหารพืชผักผลไม้ นั้น มีสารต้านมะเร็ง-ต้านอนุมูลอิสระ (แอนติออกซิแดนซ์) อยู่มาก อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามิน เหลือแร่ คลอโรฟิน ไฟเบอร์ (กากใยอาหาร)

และมีสารอาหารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์กับชีวิตมนุษย์ ส่วนในเนื้อสัตว์ จะพบว่าไขมันไม่อิ่มตัวที่มากเกินไป มีกรดยูริก กรดแลคติกและสารที่เป็นพิษอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์นั้นนุ่มนวลกว่าพืช การดูดน้ำของเนื้อสัตว์นั้น มีสารอย่างน้อย ๔ ชนิด ที่เป็นสารก่อมะเร็ง เช่น สารอินโดล ในโตรซามีน ฯลฯ ซึ่งสารเหล่านี้จะถูกดูดซึมผ่านลำไส้เข้าสู่ร่างกาย เพราะส่วนใหญ่เนื้อสัตว์มักคั่งค้างในลำไส้คนอย่างน้อย ๒-๓ วัน จึงจะถูกขับออกมาเป็นอุจจาระ ระยะเวลาดังกล่าวมีความนานมากพอที่จะทำให้เกิดความบวมในร่างกายนั่นเอง โดยจะสังเกตง่าย ๆ ใครที่ผายลมกลิ่นเหม็นมาก แสดงถึงความบวมในที่มีมาก อันตรายต่อร่างกายตนเองและผู้อื่นก็มากขึ้นกัน บางคนแค่ได้กลิ่นก็แทบสลบแล้ว ลองคิดว่าตัวชั้นเนื้อที่เน่าจะร้ายแรงขนาดไหน คนที่มีสารเน่า ๆ ในตัวมากสังเกตได้อีกอย่างหนึ่งก็คือกลิ่นตัวจะแรง

สารที่มีพิษอีกอย่างก็คือแอดรีนาลีน ซึ่งจะหลั่งออกมาในเวลาที่สัตว์ได้รับความทุกข์ทรมาน เครียด หวาดกลัว อาฆาตพยาบาท โดยเฉพาะตอนที่ถูกทำร้าย ซึ่งสารดังกล่าว จะค้างอยู่ในเลือด เนื้อ และอวัยวะของสัตว์ เมื่อคนกินเข้าไป แอดรีนาลีน จะกระตุ้นให้เซลล์เผาผลาญพลังงานให้หมดอย่างรวดเร็ว ขบวนการดังกล่าวจะเกิดความร้อนที่มากเกินไปในการเผาไหม้เซลล์ และผลจากการสันดาปอาหารอย่างรวดเร็วก็จะมีของเสียตกค้างในเซลล์อย่างมากมา ส่งผลให้เซลล์ในร่างกายถูกทำร้าย เซลล์จึงเสื่อมและอ่อนแอ

เมื่อเกิดสารพิษจากเนื้อสัตว์ ดังที่ยกตัวอย่างมาทั้งหมด สะสมต่อเนื่องนานเข้า ก็เกิดโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ไมเกรน ภูมิแพ้ ผื่นคัน หอบหืด ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ปวดข้อ โรคกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ร่างกายติดเชื้ออักเสบได้ง่าย

และเป็นสาเหตุของโรคเรื้อรังอื่นๆรวมทั้งโรคมะเร็ง ในสัตว์ที่มีไขมันมากและสัตว์ใหญ่ จะพบว่ามีสารที่เป็นพิษต่อร่างกายมากกว่าสัตว์ที่มีไขมันน้อยหรือสัตว์เล็กสัตว์น้อย

ดังนั้น สำหรับผู้ที่ยังงดเนื้อสัตว์ ไม่ได้ ชาวบุญนิยมขออนุญาตนำเสนอให้ลองกินอาหารมังสวิรัตเป็นครั้งคราว หรือกินสัตว์เล็กสัตว์น้อยที่มีไขมันน้อย และถ้าจะกินเนื้อสัตว์ใหญ่ก็ควรกินให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้และเลือกที่มีไขมันน้อยที่สุด รวมถึงปรุงให้สุกก่อนกิน เพราะเนื้อดิบนั้นเน่าเร็วกว่าเนื้อสุก เมื่อเนื้อดิบเน่า ร่างกายก็จะได้รับสารก่อมะเร็งมากกว่าเนื้อสุก (ข้าพเจ้าเก็บข้อมูลพบว่า ชาวอีสานที่กินเนื้อดิบมาก ๆ และกินติดต่อกันนาน ๆ มักจะเสียชีวิตด้วยปัญหาโรคกระเพาะอาหาร ลำไส้อักเสบและมะเร็งตับ)

กลุ่มไขมัน ชาวบุญนิยมกินไขมันจากพืช แทนไขมันจากสัตว์ และพยายามกินไขมันให้น้อย ไขมันนั้นเป็นต้นเหตุสำคัญของโรคหลายโรค เพราะจากสถิติที่นักวิทยาศาสตร์สุขภาพทั่วโลกเก็บข้อมูล พบว่า การกินไขมันมากมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหลายอย่าง เช่น ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ปวดหัว ปวดข้อ มะเร็ง เป็นต้น ข้าพเจ้าได้ทดลองกับตัวเองและผู้ป่วยหลายคน ได้ข้อมูลที่ชัดเจนอย่างยิ่งว่า การกินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน ทำให้เกิดอาการไม่สบายในร่างกาย ได้รวดเร็ว รุนแรงและยาวนานที่สุด กว่าอาหารชนิดอื่น ๆ ส่วนอาหารที่เค็มจัด เผ็ดจัด หวานจัด จะออกฤทธิ์ทำร้ายร่างกายรองลงมา

เมื่อข้าพเจ้าได้ทดลองให้ตัวเองและผู้ป่วย งดการกินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน ปรากฏว่าอาการของความไม่สบายตัว หูเลาหลงอย่างรวดเร็ว ร่างกายรู้สึกสดชื่น มีกำลัง ทำงานได้ทนกว่าแต่ก่อนอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้น จากข้อมูลของนักวิทยาศาสตร์สุขภาพทั่วโลก

และข้อมูลที่ข้าพเจ้าได้ทดลองพิสูจน์ในเรื่องไขมัน ข้าพเจ้ามีความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า ไขมันเป็นอาหารที่เป็นต้นเหตุสำคัญ ที่ก่อให้เกิดความเสื่อมของร่างกายและก่อโรคร้ายต่าง ๆ ในคนยุคนี้ อย่างร้ายแรงที่สุด เพราะคนในยุคนี้ส่วนใหญ่ชอบกินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน ต่างจากคนสมัยก่อน รวมถึง ๕ ชุมชนทั่วโลกที่แข็งแรงและอายุยืนยาว ซึ่งจะนิยมกินผักผลไม้ในปริมาณมาก ไม่นิยมกินอาหารที่ปรุงด้วยน้ำมัน

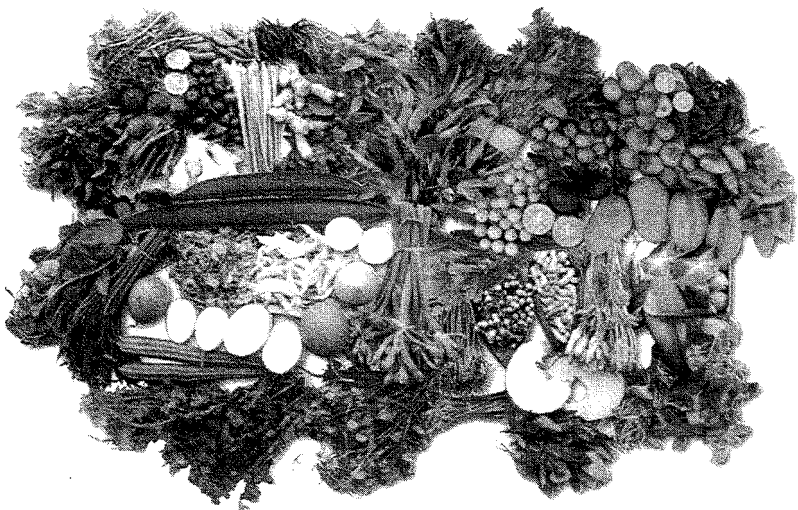
แม้องค์การอนามัยโลกขณะนี้ ก็กำลังรณรงค์ให้ลดการกินอาหารไขมัน ให้กินผักผลไม้มากขึ้น องค์การอนามัยโลกได้แนะนำการกินอาหารเพื่อสุขภาพ ซึ่งกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ได้นำเสนอ โฆษณา เผยแพร่ ในหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน ในปี พ.ศ. ๒๕๔๗ มีสาระสำคัญว่า “ควรบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของผัก หรือผลไม้ที่สะอาด ประมาณวันละ ๐.๕ กิโลกรัม หรือเท่ากับครึ่งหนึ่งของอาหารที่รับประทานทุกวัน ลดอาหารไขมัน ควรหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงโดยเฉพาะไขมันจากสัตว์ จะช่วยป้องกันมะเร็งได้”

ในแง่แนวธรรมชาติบำบัดแล้ว ไขมันเป็นสิ่งที่ให้พลังงาน ความร้อนสูงที่สุด ดังนั้นในประเทศที่อากาศร้อนอยู่แล้ว โดยเฉพาะประเทศไทยเรา ควรกินไขมันให้น้อยที่สุด เพราะถ้ากินมาก จะร้อนเกินจนเผาเซลล์ของเราให้เสื่อมได้ วิธีกินไขมันให้ปลอดภัย คือ กินปริมาณเล็กน้อย ในช่วงเวลาเช้าหรือเย็นหรือช่วงที่อากาศเย็น ในช่วงที่อากาศร้อนควรกินไขมันให้น้อยที่สุดหรืองดการกินอาหารที่ปรุงด้วย น้ำมันเลยก็ได้ ส่วนในช่วงที่อากาศหนาวเย็น อาจกินไขมันเพิ่มขึ้นได้ แต่ต้องไม่มากเกินไป จนก่อให้เกิดภาวะร้อนเกินในร่างกาย การกินอาหาร ที่ปรุงด้วยน้ำมันควรกินคู่เปรี้ยวและผักจำนวนมาก ๆ

น้ำมันก็จะไม่ทำร้ายเรา

กลุ่มผักผลไม้ ควรกินผักผลไม้ไร้สารพิษ ให้ถูกกับสภาพร่างกายและสภาวะอากาศ คือ ถ้าร่างกายและสภาพอากาศร้อน ก็ควรกินผักผลไม้ฤทธิ์เย็น ถ้าร่างกายและสภาพอากาศเย็น ก็ควรกินผักผลไม้ฤทธิ์ร้อน ข้าพเจ้าได้เก็บข้อมูลจากผู้ที่อายุยืน ทดลองกับผู้ป่วยและตัวเอง พบว่าถ้าจะให้มีความสุขที่แข็งแรง ในวันที่อากาศร้อนควรกินผักสดให้มาก กินข้าวให้น้อย ไม่กินไขมันหรือกินไขมันให้น้อยที่สุด กินโปรตีนฤทธิ์เย็น ส่วนในวันที่อากาศหนาวเย็น ควรลดปริมาณผักสดลง เพิ่มผักลวกหรือผักที่มีรสเผ็ดร้อนหรือผักที่มีฤทธิ์ร้อนมากขึ้น และกินข้าวหรืออาหารที่มีไขมันในปริมาณที่มากขึ้น กินโปรตีนฤทธิ์ร้อน

ในแนวธรรมชาติบำบัดได้แนะนำลำดับการกินอาหารที่ดี ว่าควรกินตามลำดับการย่อยง่ายและการคุ้มครองร่างกาย โดยเริ่มต้นจากผลไม้ ผัก ข้าว โปรตีน (ถั่ว เห็ด) ไขมัน ตามลำดับ การกินผลไม้และผักก่อน จะทำให้มีความเย็นจากผักผลไม้คุ้มครองร่างกาย



ก่อนที่พลังความร้อนจากข้าว โปรตีนและไขมัน จะเข้าสู่ร่างกาย ซึ่งธรรมชาติของร่างกายคนมีความร้อนเป็นทุนอยู่แล้ว อันเกิดจาก ขบวนการทำงานของเซลล์ในอวัยวะต่าง ๆ ถ้าเอาความร้อนเข้าไปทันที ก่อนที่ความเย็นจะเข้าไปรักษาคุ่มครอง เซลล์ส่วนหนึ่งก็จะถูก ความร้อนทำร้ายเสียหาย

ตัวอย่างวิธีการกินที่ถูกต้อง เช่น หลังจากเริ่มต้นกินผลไม้ เป็นลำดับแรกเสร็จแล้ว ก็ตามด้วยการกินสลัดผักหรือผักกับน้ำพริก หรือผักกับส้มตำหรือซุบผัก (ต้มผักหลายอย่างรวมกัน) แต่เนื่องจาก ผักต้มมักมีฤทธิ์กลางถึงร้อน คนที่ร้อนควรกินหลังผักสด คนที่หนาว ควรกินก่อนผักสด หรือจะกินซุบผักเพื่อล้างคอเป็นรายการสุดท้าย หลังจากที่ยกินอาหารทุกอย่างแล้วก็ได้ ควรกินผักให้มากจนมีความ รู้สึกว่าอิมผัก (เริ่มผืดคอเวลากลืนผัก) แล้วจึงกินข้าวและกับข้าวที่ปรุงรสไม่จัดเกินไป ตามด้วยถั่ว และอาหารที่มีไขมัน (ซึ่งควรกิน เล็กน้อยหรือไม่กินเลยก็ได้ แต่ถ้าจะกินควรกินคู่เปรี้ยวและกินพร้อมกับผัก) เพราะองค์การอนามัยโลกเอง ก็ทรงแนะนำให้กินผักถึงครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด ซึ่งผู้นำชาวบุญนิยม (พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์) ได้ทดลองบริโภคผักในปริมาณที่มากกว่าก่อนที่จะฉันอาหารอื่น โดยทำ ต่อเนื่องมาประมาณ ๓๐ ปี แล้วยืนยันว่าเป็นผลดีต่อสุขภาพ แม้ขณะนี้ อายุ ๗๒ ปี แล้ว ก็ยังแข็งแรงกระฉับกระเฉงอยู่ รูปร่าง หน้าตา ทำที่ บุคลิก การเคลื่อนไหว ดูเหมือนกับคนอายุ ๕๐ ปี

ผู้นำชาวบุญนิยม ท่านได้เน้นย้ำกับทีมสุขภาพบุญนิยมและ ชาวบุญนิยมอยู่เสมอว่า อยากให้ชาวบุญนิยม ผักกินผักมากๆ ก่อน อาหารอื่น ให้พวกเราทำกันให้เป็นวัฒนธรรม ข้าพเจ้าเองนั้นได้ ทดลองทำตามอย่างจริงจัง คือทดลองกินผักมาก ๆ ก่อนอาหารอื่น โดยทำต่อเนื่องติดต่อกันมา ๒ ปี แล้วรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงขึ้นมาก

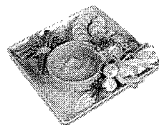
และได้ทดลองกับผู้ป่วยหลายคนพบว่า คนส่วนใหญ่ที่ใช้วิธีนี้ อาการ
ทุเลาลงอย่างรวดเร็ว เป็นที่น่าอัศจรรย์ยิ่ง

ชาวบุญนิยมพยายามงดหรือลดการกินอาหารขยะ คือ ของ
กินที่ให้ประโยชน์กับร่างกายน้อยหรือไม่ให้เลยหรือส่วนใหญ่เป็น
โทษด้วยซ้ำ เช่น เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มชูกำลัง กาแฟ
น้ำอัดลม ผงชูรส นมวัว ลูกอม ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ ขนมเจลลี่
น้ำที่ร้อนและเย็นเกิน (น้ำที่เย็นเกินจะกระทบกระต่ายเคื่องเซลล์
เพราะอุณหภูมิแตกต่างกันมากกับร่างกาย เซลล์เราจะถูกทำร้าย
เช่นเดียวกับหม้อถูกไฟไหม้แล้วเทน้ำเย็นใส่ ทางแพทย์จีนจึง
บอกว่า การกินน้ำแข็งหรือกินน้ำเย็น เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้อายุสั้น)
สำหรับรายละเอียดของอาหารขยะนั้น ท่านสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้
ในหนังสือธรรมชาติบำบัดของนายแพทย์บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล ซึ่ง
ท่านได้นำเสนอข้อมูลโทษภัยของอาหารขยะ ไว้อย่างละเอียดและ
น่าสนใจมาก

ชาวบุญนิยมพยายามฝึกฝนการกินอาหารน้อยมื้อ เพื่อไม่ให้
มีสารอาหารส่วนเกินตกค้างทำพิษในร่างกาย ส่วนใหญ่จะกินอาหาร
๑-๒ มื้อต่อวัน ยกเว้นเด็กเล็กและผู้ที่มีข้อบ่งชี้ด้านสุขภาพที่จะต้อง
กินเพิ่มมากกว่า ๒ มื้อ เช่น บางช่วงของการซ่อมสุขภาพในขณะที่
เจ็บป่วย ช่วงที่ร่างกายเริ่มฟื้นตัว จะมีอาการหิวบ่อย ให้รีบกินอาหาร
ที่ถูกกับสภาพร่างกายโดยไม่จำกัดมื้อ หิวเมื่อใดให้กินเมื่อนั้น ไม่หิว
ไม่ต้องกิน เมื่อร่างกายฟื้นฟูสภาพแล้ว อาการหิวบ่อยก็จะหายไปเอง
เราก็กลับมากินน้อยมื้อเช่นเดิม

ชาวบุญนิยมพยายามที่จะเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน
เพื่อให้อาหารดูดซึมผ่านกระเพาะอาหารและลำไส้เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย
ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการกลืน คือ เราารู้สึกว่าอาหารในปากละเอียด

และน้ำลายหลังออกมาย่อยอาหารในปากเต็มที่ ค่าเฉลี่ยทั่วไปของการเคี้ยวอาหารที่เหมาะสมอยู่ที่ ๒๐-๕๐ ครั้งต่อคำ แล้วแต่ประสิทธิภาพของฟันและน้ำย่อยของผู้นั้น ๆ



๑๖ การสังเกตอาหารที่ถูกกับร่างกายเรา

๑. ขณะที่กำลังเคี้ยวอาหารอยู่ในปาก น้ำลายจะออกมาก ซึ่งเป็นการแสดงว่า ร่างกายมีความพร้อมที่จะรับอาหารชนิดนั้น ร่างกายจึงหลั่งน้ำลายออกมาในปริมาณที่มาก เพื่อช่วยในการย่อยอย่างเต็มที่ จะรู้สึกชุ่มคอ ไม่เหนียวคอ ไม่ผืดปาก เวลากลืนก็ไม่ผืดคอ

๒. ในบางคนที่ลมปราณทะลุทะลวงดี และประสาทรับความรู้สึกได้เร็ว ในขณะที่กำลังเคี้ยวอาหารอยู่ ก็จะมีรู้สึกสบายตัว เช่น หัวโล่ง ตาใส สบายท้อง สดชื่นกระปรี้กระเปร่า เป็นต้น ถ้ามีอาการไม่สบายตัวอยู่เดิม เมื่อกินอาหารที่ถูกกัน ก็จะมีรู้สึกว่าอาการเหล่านั้นทุเลาลงทันที ส่วนคนที่ประสาทรับรู้ไม่ไวเรวนัก ก็จะรับรู้ความสบายตัวได้ภายหลังจากที่กินอาหารเข้าไปแล้ว ภายใน ๑-๓ วัน

๓. ขณะที่กำลังกินอาหารหรือหลังกินเสร็จแล้ว ไม่มีอาการเหล่านี้ คือ ปวดท้องทรมาน (ยกเว้น ปวดท้องถ่ายอุจจาระ) ท้องอืด ง่วงนอน ปากเป็นแผล สมอืด ปวดหัว ปวดข้อ มีนชา ผื่นคัน หรืออาการไม่สบายตัวใด ๆ ในร่างกาย ยกเว้น อาการคันยิบ ๆ เหมือนไรไต่ซึ่งเป็นอาการที่ดีของการขับพิษในคนที่มีความพิษค้างในร่างกาย โดยอาการดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้น เมื่อเรากินอาหาร กินยา หรือทำการถอดรหัสของโรคได้ถูกต้อง สำหรับคนที่มีความธาตุหนัก ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุน้ำผสมลมที่มีน้ำมาก ธาตุไฟผสมดินที่มีดินมาก หลังจากกินอาหารที่ไม่ถูกกับร่างกาย ภายใน ๑-๓ วัน อาการไม่

สบายตัวมักจะแสดงให้เห็น ส่วนคนที่มีธาตุเบา ได้แก่ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุไฟผสมลม มักจะแสดงอาการให้รับรู้ ภายใน ๑ วัน

๔. หลังกินอาหารเสร็จ ภายใน ๑ ชั่วโมง จะปวดท้องเพื่อถ่ายอุจจาระ บางคนหลังกินข้าวเสร็จ ก็จะมีอาการทันที ซึ่งถือเป็นอาการที่ดี แสดงถึงประสิทธิภาพที่ดีของกระเพาะอาหารและลำไส้ ในการรับอาหารใหม่ และขับอาหารเก่า



๔. ออกกำลังกายและอิริยาบถ

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย สภาพอากาศและสภาพร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละคน ก็ไม่เท่ากัน ถ้าทำได้ถูกต้องเหมาะสมก็จะเกิดผลดีต่อสุขภาพ เช่น คนที่มีกำลังมากก็สามารถออกกำลังกายที่ใช้แรงมากได้ เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ แอโรบิก ส่วนคนที่มีกำลังน้อยหรืออ่อนล้าได้ง่ายหรือคนที่ใช้แรงงานในชีวิตประจำวันมากอยู่แล้ว ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงแต่น้อย ควรเป็นลักษณะการยืดเส้นยืดสาย ดัดตัวเพื่อแก้ไขปัญหาระบบหายใจ หัวใจ กระดูกและกล้ามเนื้อ จากการใช้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป เช่น โยคะ จักรง รำกระบอง เป็นต้น

สภาพอากาศและร่างกายที่ร้อน ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงแต่น้อย ส่วนสภาพอากาศและร่างกายที่เย็น ควรออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก การออกกำลังกายที่มากเกินไป ก็จะทำให้สุขภาพไม่ดี เช่น บางคนออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน เอาชนะคะคานกัน ไม่ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงใช้แรงงานเกินความพอดี ประกอบกับความเครียดในการแข่งขัน จึงมักจะบาดเจ็บและสุขภาพเสื่อม ซึ่งมักจะเจ็บป่วยด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ส่วนคนที่ไม่ออกกำลังกาย

กายเลยไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวร่างกาย จะทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวก สารอาหารดี ๆ ก็ไปสู่เซลล์ได้ไม่ทั่วถึง สารอาหารตกค้างมากเกินไป และของเสียก็ไม่สามารถกำจัดออกจากร่างกายได้ คนที่มีสภาพเช่นนี้ มักจะพบ กระดูกเสื่อม กล้ามเนื้อฝ่อ เส้นเลือดหัวใจอุดตัน มะเร็ง และโรคเรื้อรังต่าง ๆ

แต่ทุกคนจะมีความเหมาะสมในการออกกำลังกายแต่ละวิธี แตกต่างกันไป ข้อสังเกตง่าย ๆ ของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ถูกต้อง คือ ขณะที่ออกกำลังกาย ก็ทำด้วยความรู้สึกยินดี ลื่นไหล ไปรุ่งโรจน์ สบายและเมื่อออกกำลังกายเสร็จ ก็รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า สามารถทำงานต่อได้ทันที ไม่เหนื่อยหอบจนถึงขั้นพูดกับคนอื่นไม่ได้ และไม่มีอาการบาดเจ็บหลังออกกำลังกาย การใช้แรงงานและการออกกำลังกายที่ดีที่สุดควรจะเป็นช่วงเช้า ประมาณ ๐๖.๐๐ น. ถึง ๑๐.๐๐ น. เพราะเป็นช่วงที่อากาศเย็น และร่างกายมีน้ำมาก

ในหลักการแพทย์แผนไทย บอกว่าเวลา ๐๖.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น. เป็นช่วงน้ำกำเริบ ส่วนช่วง ๑๐.๐๐ น. ถึง ๑๔.๐๐ น. เหมาะที่จะพักผ่อนหรือทำงานเบา ๆ เพราะเป็นช่วงอากาศร้อน (ไฟกำเริบ) สำหรับในช่วง ๑๔.๐๐ น. ถึง ๑๘.๐๐ น. เหมาะที่จะใช้สมอง ใช้ความคิด เพราะเป็นช่วงสมองทำงาน (ลมกำเริบ) สำหรับตอนเย็นควรเป็นช่วงผ่อนคลาย เช่น ยืดเส้นยืดสาย ออกกำลังกายเบา ๆ โยคะ อาบน้ำอุ่น เป็นต้น เพราะร่างกายทำงานทั้งวัน ควรหาวิธีให้ร่างกายผ่อนคลายและขับพิษออกก่อนนอน เพื่อร่างกายจะได้ซ่อมแซมตัวเองได้ดีในตอนหลับพักผ่อน และทำให้หลับพักผ่อนได้สนิท

ส่วนเรื่องอิริยาบถ คือ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากที่อยู่นิ่งในท่าใดท่าหนึ่งนาน ๆ จนรู้สึกเริ่มเมื่อยล้า โดยปรับเปลี่ยนให้ตรงกันข้ามกับท่าที่ค้างอยู่นาน ๆ นั้น จนรู้สึกผ่อนคลาย แล้วค่อยกลับมา

สู่ท่าเดิม คือ ท่าที่เราจำเป็นต้องทำงานนั้น ๆ การปรับเปลี่ยนอิริยาบถในเวลาที่เหมาะสม ก็จะทำให้เลือดลมในร่างกายเดินได้สะดวก ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพ

๕. อากาศ

อากาศที่บริสุทธิ์ มีมลพิษน้อย เช่น บริเวณที่มีคว้นพิษน้อย มีต้นไม้มาก ๆ ก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ วิธีการหายใจที่ถูกต้อง มีส่วนที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงเช่นกัน ผู้ที่แข็งแรงมักจะหายใจโดย ขณะที่หายใจเข้าให้ท้องพอง เพื่อให้กระบังลมหย่อนตัว ปอดมีช่องว่าง บรรจุก๊าซอากาศบริสุทธิ์ได้มาก ส่วนขณะหายใจออกให้ท้องแฟบลง กระบังลมจะยกตัวสูงขึ้น ทำให้ช่องปอดเล็กลง ส่งผลให้ขับอากาศเสียออกจากปอดได้มากขึ้น

ผู้ที่มีภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน ควรฝึกหายใจเข้าออกแบบเร็ว ๆ ลั้น ๆ หรือเวลาหายใจเข้าควรฝึกกลั้นหายใจให้นาน ๆ แล้วค่อย ๆ ผ่อนออกทางจมูก หรือหายใจเข้าติดต่อกัน ๓ ครั้ง แล้วค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกทางจมูก



ส่วนคนที่มีความไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ถ้าอยู่ในช่วงเหนียว หอบอ่อนเพลียมาก ๆ ควรฝึกหายใจเข้า แล้วรีบผ่อนออกทางปาก เหมือนถอนหายใจ ถ้าเป็นคนที่ไม่สมดุลแบบร้อนเกิน แต่สภาพร่างกายยังแข็งแรงอยู่ ควรหายใจเข้าลึก ๆ แล้วรีบเป่าลมออกจากปากที่ละมาก ๆ ยาว ๆ เพื่อระบายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ให้มาก และเร็วที่สุด ร่างกายจะได้เย็นลงไว



๖. เอนกาย

เป็นการจัดสมดุลของการรู้จักรู้เพียรให้พอเหมาะ ทั้งในขณะที่ทำกิจกรรมการงาน และการนอนหลับพักผ่อน ชาวบุญนิยมพยายามฝึกนอนแต่หัวค่ำ (ไม่เกิน ๓ ทุ่ม) ตื่นแต่เช้า (ช่วงตี ๓ ตี ๔ ตามแต่สภาพร่างกาย) เนื่องจากกระบวนวิทย์ของแพทย์แผนไทย ทำเอาไว้ว่าช่วง ๔ ทุ่มถึงตี ๒ เป็นช่วงไฟกำเริบ ผู้ที่ยังไม่พักผ่อนนอนหลับในช่วงนี้ สะสมนานเข้าจะทำให้อ่อนเพลีย และเกิดภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกินได้ เราจะสังเกตได้ง่าย ๆ ถ้าช่วงไหนที่เรา นอนดึก มักจะตื่นขึ้นมามีอาการจ้วเจียอ่อนเพลีย ไม่สดชื่น บางทีอ่อนล้าไป ๒-๓ วันจึงจะหาย แต่ถ้าได้พักในช่วงนี้ ร่างกายจะปลอดภัยและได้รับการซ่อมแซมเต็มที่ ส่วนในช่วงตี ๒-๖ โมงเช้า เป็นช่วงที่บรรยากาศสงบ อากาศเย็นสบาย เป็นช่วงลมกำเริบเหมาะที่จะใช้สมอง ความคิด วางแผน พิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ได้ดี โดยเฉพาะพิจารณาธรรมะจะถึงความจริงในโลก ชาวบุญนิยมจึงนิยมสวดมนต์ ทำวัตร ฟังธรรมในช่วงนี้

ชาวบุญนิยมไม่สนับสนุนการพักมากเกินไป หรือนอนกลางวัน เพราะนอกจากจะทำให้เสียการงานแล้วยังทำให้เลือดลมเดินไม่สะดวก เสียสุขภาพตามมาด้วย เว้นแต่ผู้ที่มีข้อบ่งชี้ด้านสุขภาพเท่านั้น ที่ควรจะนอนพักกลางวันบ้าง เช่น ผู้ที่พักผ่อนไม่พอ ผู้ที่มีความไม่สมดุล

แบบร้อนเกิน ผู้สูงอายุ เป็นต้น การนอนน้อยเกินหรือมากเกินไป ความต้องการของร่างกาย จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ข้อบ่งชี้ของระยะเวลาการพักที่พอดี ไม่ว่าจะเป็นการพักระหว่างงานหรือพักผ่อนหลับนอน คือ หลังจากที่พักแล้ว รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่า ไม่จู้จี้จ๋อง ไม่อ่อนล้า สมองโปร่ง โล่ง สบาย ร่างกายพร้อมที่จะทำกิจกรรมการงาน

๗. เอาพิษภัยออก

เป็นการเอาสิ่งที่เป็นภัยออกจากร่างกาย ทั้งทางหู ตา จมูก ปาก ผิวหนัง ช่องทางปัสสาวะ ช่องทางอุจจาระ สิ่งแวดล้อม เช่น การทำ ๕ ส. การลดละเลิกอบายมุข การล้างตา ล้างจมูก การทำให้ปาก ฟัน หู ผิวหนังสะอาด การทำให้อาเจียน การทำให้ปัสสาวะ การทำให้อุจจาระ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การคร่ำครวญ ปากกวน ผึงเข็ม กดจุด อบ ประคบ อาบ-แช่น้ำสมุนไพร นวด จัดสมดุล โครงสร้างกระดูก-กล้ามเนื้อและลมปราณ เป็นต้น

ในเล่มนี้ข้าพเจ้าขออนุญาตอธิบายวิธีสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์ทางทวาร) แค่ว่าพอสังเขป วิธีนี้เป็นการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นอวัยวะที่กักเก็บหมักหมมสิ่งสกปรกไว้มาก รวมทั้งพิษร้อนและสิ่งที่เป็นพิษอื่น ๆ ที่ร่างกายส่งออกมาขับออกที่ลำไส้ใหญ่ พิษดังกล่าวส่วนใหญ่แล้ว ไม่สามารถขับออกได้ทั้งหมดหรือขับออกได้ช้า ลำไส้ใหญ่ซึ่งมีหน้าที่ดูดสารน้ำและเกลือแร่กลับ ก็จะต้องเอาพิษภัยดังกล่าวกลับเข้าสู่ร่างกายด้วย

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดพิษในร่างกาย ซึ่งมีวิธีการ คือ นำถุงหรือขวดสำหรับสวนล้าง ลำไส้ใหญ่ (ชุดดีท็อกซ์) มา แล้วใส่น้ำสมุนไพรหรือน้ำเปล่าที่กำลังอุ่น ๆ แค่ว่า

ลำไส้เราทนได้สบาย อย่าให้อุ่นจัดหรือร้อนจัด โดยหญิงไทย ควรใช้ปริมาณน้ำ ประมาณ ๕๐๐ ถึง ๑๐๐๐ ซี.ซี. ส่วนชายไทยใช้ ประมาณ ๖๐๐ ถึง ๑๒๐๐ ซี.ซี. แล้วแต่ว่าผู้ใดจะใช้ปริมาณเท่าใด โดยมีหลักสำคัญ คือ ใช้ปริมาณน้ำให้น้อยที่สุด เท่าที่จะทำให้สิ่งสกปรกออกได้มากที่สุดและเราอื่นได้โดยไม่ลำบากมากนัก —

สำหรับสมุนไพรที่ให้เลือกใช้ตัวที่ถูกกับเรา จะสังเกตได้จากเมื่อทำดีท็อกซ์เสร็จแล้ว รู้สึกสบายท้อง สบายกายหรือทำให้อาการเจ็บป่วยในร่างกายบรรเทาลง ไม่มีอาการไม่สบายอื่น ๆ ข้างเคียงแทรกซ้อนเกิดขึ้น สมุนไพรที่นิยมใช้ได้แก่ กาแฟบริสุทธิ์ ที่ใช้สำหรับสวนล้างลำไส้โดยเฉพาะ ซึ่งตามหลักการแพทย์ทางเลือกบอกว่า กาแฟปริมาณที่เล็กน้อย จะซึมไปตามเส้นเลือดดำที่เชื่อมระหว่างลำไส้ใหญ่และตับ เข้าสู่ตับ แล้วกระตุ้นให้ตับขับพิษออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น แต่กาแฟก็มักจะไม่เหมาะสำหรับคนที่แพ้กาแฟ คนที่มีความดันโลหิตสูงและคนที่เป็นโรคหัวใจ กาแฟควรใช้ไม่เกิน ๒ ช้อนโต๊ะ (ข้าพเจ้าพบว่า กาแฟ ๑ ช้อนชา จะพอเหมาะดีสำหรับคนไทยทั่วไป) ต้มกับน้ำ ๑ ลิตรให้เดือดประมาณ ๑๐ นาที กรองแล้วทิ้งไว้ให้อุ่น ก่อนที่จะสวนล้างลำไส้ใหญ่หรือจะใช้วิธีดื่มกาแฟกับน้ำ ๑ ถึง ๒ แก้ว ให้เดือดประมาณ ๑๐ นาทีก่อน แล้วค่อยผสมกับน้ำสะอาดให้อุ่น ก็จะช่วยประหยัดเวลา สมุนไพรที่นิยมใช้ตัวต่อไปก็คือ น้ำมะนาว ๑ ถึง ๒ ลูก ใส่ในน้ำอุ่น ๑ ลิตร หรือมะขามเปรี้ยวสุก ๒ ถึง ๓ ผล ต่อน้ำ ๑ ลิตร วิธีการเตรียมก็ต้มเหมือนกาแฟ อาจใช้ใบมะขามหรือใบส้มป่อย ครั้งถึง ๑ กำมือ ต่อน้ำ ๑ ลิตรก็ได้ โดยวิธีการก็ต้มเช่นเดียวกับกาแฟเช่นกัน

เมื่อเราได้น้ำที่จะใช้ดีท็อกซ์ตามความเหมาะสมของเราแล้ว ก็เอาใส่ในขวดหรือถุงดีท็อกซ์ แขนงสูงจากเรา ๑ ถึง ๒ ฟุต เปิดสาย

สวนเพื่อให้ น้ำสมุนไพร ไหลไล่อากาศจากสายออกให้หมด แล้วลือคสายไว้ไม่ให้ น้ำไหล ทาวาสลินหรือเจลหรือสบู่หรือน้ำมันพืชเพื่อหล่อลื่นบริเวณปลายสายสวน ประมาณ ๑ ถึง ๒ เซนติเมตร บางคนใช้น้ำเปล่าหล่อลื่นก็ได้ แล้วนอนลงสอดปลายสายสวนเข้าไปในรูทวารลึกประมาณ ๓ ข้อนิ้วมือของเรา ต่อจากนั้นปลดลือคปล่อยน้ำสมุนไพรเข้าไปในรูทวารสู่ลำไส้ใหญ่ แล้วนอนตะแคงขวา เพื่อให้ น้ำสมุนไพรเข้าไปถึงส่วนในสุดของลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นส่วนที่เริ่มเป็นอุจจาระของคน ใช้มือคลึงนวดท้องให้ทั่ว กลั้นไว้ไม่เกิน ๒๐ นาที แล้วจึงถ่ายออก ระยะเวลาครั้งท้องดีอาจไม่ถึง ๒๐ นาทีก็ได้ โดยมีเทคนิคอยู่ว่า หลังจากที่เราใส่น้ำสมุนไพรเข้าไปในลำไส้จนหมด เมื่อปวดท้องครั้งแรกให้กลั้นไว้ก่อน พอปวดครั้งที่ ๒ ก็ให้ถ่ายออกเลย

มักจะมีคำถามเสมอว่า จะทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ได้บ่อยแค่ไหน คำตอบก็คือแล้วแต่สภาพร่างกายของแต่ละคน ถ้าเป็นผู้ที่มีภาวะไม่สมดุลแบคทีเรียเกิน ควรทำทุกวัน ๆ ละ ๑ ถึง ๒ ครั้ง เพราะจะช่วยระบายความร้อนออกจากร่างกายได้ดี (สังเกตจากบางคนที่เป็นไข้ พอดีทอกซ์เสร็จไข้ก็ลดลงทันที) อาจทำทั้งเช้าและเย็นก็ได้ ถ้ารู้สึกว่าการล้างร่างกายดีขึ้นหรือสบายตัวดี สำหรับคนที่มีภาวะเย็นเกินก็ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนดีทอกซ์ได้ เช่น ตะไคร้ ขมิ้น เป็นต้น อาจทำทุกวันก็ได้ ถ้าทำแล้วรู้สึกว่าการล้างร่างกายดีขึ้น การทำดีทอกซ์ ถ้าทำบ่อยเกินไปหรือห่างเกินไป ก็จะรู้สึกไม่สบายท้องไม่สบายตัว แต่ละคนควรฝึกสังเกตตัวเองว่า จะทำดีทอกซ์บ่อยถี่ห่างเท่าใดที่พอดีสำหรับเรา หรือเมื่อมีอาการไม่สบายตัวอย่างไรที่เมื่อทำดีทอกซ์แล้วทำให้อาการไม่สบายนั้นทุเลาลง เพื่อว่าเวลาที่เรามีอาการไม่สบายดังกล่าวเกิดขึ้นเมื่อใด เราก็จะได้รับทำดีทอกซ์เพื่อ

แก้ไขสถานการณ์ที่

ข้าพเจ้าเก็บข้อมูลสำหรับคนปกติทั่วไปของชาวบุญนิยม จะมีค่าเฉลี่ยของการทำดีทอกร์ อยู่ที่ ๑ ถึง ๓ ครั้งต่อสัปดาห์ สำหรับรายละเอียดของการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ท่านสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ตามหนังสือธรรมชาติบำบัด ในมุมสุขภาพของร้านหนังสือทั่วไป

ข้าพเจ้าและทีมสุขภาพบุญนิยม ขอใช้หนังสือถอดรหัสสุขภาพเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งในการร่วมบูชาฉลอง ๗๒ ปี ของพ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ ผู้ให้กำเนิดบุญญาวุธหมายเลข ๔ ซึ่งก็คือ สุขภาพบุญนิยม ผู้ให้กำเนิดจิตวิญญาณพุทธแท้ ๆ แก่ชาวบุญนิยม ทำให้ชาวบุญนิยม ได้พบเส้นทางของมรรคมีองค์ ๘ ที่นำมนุษย์สู่ความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างถาวร ยั่งยืน ซึ่งดำเนินไปพร้อม ๆ กับการสร้างสรรค์ประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ อันเป็นวิธีการที่ทำให้ชีวิตมนุษย์เดินทางสู่การพ้นทุกข์ได้อย่างมีคุณค่าในสังคม

ท้ายนี้ ข้าพเจ้าและทีมสุขภาพบุญนิยม ขอส่งกำลังใจให้กับผู้ที่รักสุขภาพทุกท่าน จงประสบความสำเร็จ จากความเพียรพยายามในการดูแลสุขภาพกายและจิตของท่าน ซึ่งสุขภาพจะดีได้ก็ต่อเมื่อท่านได้เรียนรู้และได้ลงมือฝึกฝนให้เกิดความสมดุล ในทุกข้อของหลัก ๗ อ. โดยกระทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง ซึ่งเป็นการดูแลสุขภาพไปพร้อม ๆ กับการทำกิจกรรมการงาน จนเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ชาวบุญนิยมมีความมุ่งมั่น อยากรจะเห็นคุณภาพชีวิตที่ดี สุขภาพกายและจิตที่ดี เป็นของญาติพี่น้องผองเพื่อน ร่วมชาติร่วมแผ่นดินและร่วมโลก ทุก ๆ ท่าน

“เราทั้งผอง พี่น้องกัน”

ประวัติ

ชื่อสกุลเดิม ลำเจิง มีทรัพย์

ชื่อสกุล ปัจจุบัน ใจเพชร กล้าจน

ชื่อที่ชาวบ้านเรียกขาน หมอเขียว

การศึกษาและอบรม

๑. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ สาธารณสุขบัณฑิต มสธ.
๒. ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์สุขภาพ บริหารสาธารณสุขศาสตร์ มสธ.
๓. สำเร็จการศึกษาวชิรวิทยาการแพทย์แผนไทย, แนวคิดและทฤษฎีการแพทย์แผนไทย เกษัชพฤษศาสตร์, เวชกรรมแผนไทย, ธรรมานามัยและสังคมวิทยาการแพทย์ มสธ.
๔. ศึกษาและอบรมด้านการแพทย์ทางเลือกจากประเทศมาเลเซีย และจีน ได้ห้วน

ประสบการณ์ปฏิบัติงาน

- พ.ศ.๒๕๓๕-๒๕๔๐ โรงพยาบาลห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร
- พ.ศ.๒๕๔๐-๒๕๔๕ สถานีอนามัยบ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก จังหวัดมุกดาหาร
- พ.ศ.๒๕๔๖-๒๕๔๘ สำนักงานที่ปรึกษาด้านพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของนายกรัฐมนตรี
- พ.ศ.๒๕๔๘ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอห้วยใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร
- พ.ศ.๒๕๔๘-ปัจจุบัน โรงพยาบาลอำนาจเจริญ จังหวัดอำนาจเจริญ

ตำแหน่งหน้าที่และการทำงานปัจจุบัน

- นักวิชาการสาธารณสุข กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลอำนาจเจริญ
- นักบำบัดสุขภาพทางเลือก และครูฝึกแพทย์แผนไทย สถาบันบุญนิยม
- หัวหน้าฐานงานสุขภาพบุญนิยม สอนป่านาบุญคอนตอล (ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง) จังหวัดมุกดาหาร





อีกทางเลือกหนึ่งเพื่อการฟิตตนเอง สำหรับคุณและคนที่คุณห่วงใย



ชุดโยคะกายบริหาร และ ชุดถอดรหัสสุขภาพ
 โดย : หมอใจเพชร
 จัดจำหน่ายโดย : ธรรมทัศน์สมาคม

ถอดรหัสสุขภาพ ราคา 40 บาท

