



★ หลักสูตรการเรียนรู้
กลไกการไร้สารพิษและอาหาร
เพื่อเศรษฐกิจและสุขภาวะพึ่งตน
ตามวิถีเศรษฐกิจพอเพียง



บัญชีสุขภาพ

บันทึกวันนี้ เพื่อสุขภาวะที่ดีในวันหน้า



กินดี

อาหารปลอดภัย
จากธรรมชาติ



อยู่ดี

สิ่งแวดล้อมดี
กายใจสมดุล



คิดดี

มีสติ รู้พอ
ใช้ชีวิตพอเพียง



ทำดี

แบ่งปัน ช่วยเหลือ
เกื้อกูลสังคม

- ✓ ปลูกเอง
- ✓ กินเอง
- ✓ แบ่งปัน
- ✓ ยั่งยืน



ชื่อ สกุล



วันที่เริ่มบันทึก



ที่อยู่



เบอร์โทรศัพท์



บันทึกสุขภาพ



ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

○ ○ ○ ○ ○ ○



กัวชา

○ ○ ○ ○ ○ ○



ดีท็อกซ์

○ ○ ○ ○ ○ ○



แช่มือ/แช่เท้า

○ ○ ○ ○ ○ ○



พอก ทา หยอด ประคบ
อบ อาบ เช็ด ถู สูดดม

○ ○ ○ ○ ○ ○



โยคะกายบริหาร

○ ○ ○ ○ ○ ○



รับประทานอาหารปรับสมดุล

○ ○ ○ ○ ○ ○



ใช้ธรรมชาติ

○ ○ ○ ○ ○ ○



รู้เพียร รู้พัก

○ ○ ○ ○ ○ ○



ปลูกผัก
ปลอดสาร



กินอาหาร
เพื่อสุขภาพ



ดูแลกายใจ
ด้วยธรรมชาติ



ใช้ชีวิต
พอเพียง



สร้างรายได้
อย่างยั่งยืน

“

สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา
พึ่งตน พึ่งธรรมชาติ พึ่งพอเพียง
เพื่อชีวิตที่มั่นคงและยั่งยืน”

”

1. แบบบันทึกการปฏิบัติในการดูแลสุขภาพฟันด้วยเทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด

เดือนที่	ระบุนรายละเอียด						ข้อสังเกต (อาการที่เปลี่ยนไป)
การปฏิบัติยา 9 เม็ด	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3	เดือนที่ 4	เดือนที่ 5	เดือนที่ 6	
เม็ดที่ 1 การดื่มน้ำ สมุนไพรรับสมดุล							
เม็ดที่ 2 การกัวซา							
เม็ดที่ 3 การดีท็อกซ์							
เม็ดที่ 4 การแช่มือ/แช่ เท้าด้วยสมุนไพรร							
เม็ดที่ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ถู สูดดม							

เดือนที่	ระบรูายละเอียด						ข้อสังเกต (อาการที่เปลี่ยนไป)
การปฏิบัติยา 9 เม็ด	เดือนที่ 1	เดือนที่ 2	เดือนที่ 3	เดือนที่ 4	เดือนที่ 5	เดือนที่ 6	
เม็ดที่ 6 การโยคะกาย บริหาร							
เม็ดที่ 7 การรับประทาน อาหารปรับสมดุล							
เม็ดที่ 8 การใช้ธรรมชาติ บำบัด บำเพ็ญบุญ							
เม็ดที่ 9 การรู้เพียร รู้พัก							

คำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

คำชี้แจง กรุณาประเมินผลสุขภาพของท่าน หลังการเรียนรู้การดูแลสุขภาพพึ่งตนด้วยเทคนิค 9 ข้อ หรือ ยา 9 เม็ด โดยใส่ตัวเลข 1-10 ในช่องแต่ละเดือนตามความรู้สึกของท่าน

ระดับความคิดเห็น 10 ระดับ

1 = รู้สึกดีน้อยที่สุด | 10 = รู้สึกดีมากที่สุด



2. แบบบันทึกตัวชี้วัดสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม (ความสบาย ความเบากาย ความมีกำลัง)

สบาย---จิตใจและร่างกายปลอดโปร่ง ไม่ตึงเครียด หรือเกิดความอึดอัด

เบากาย-- อาการเจ็บป่วยทุเลาลง หรือรู้สึกร่างกายเบาสบาย คล่องตัว

มีกำลัง-- มีเรี่ยวแรงในการทำกิจวัตรประจำวันและการทำความดีได้อย่างอย่างต่อเนื่อง ไม่อ่อนเพลีย

หากแนวทางการปฏิบัติตนหรือการรักษาที่ทำอยู่ ก่อให้เกิดผลลัพธ์การเปลี่ยนแปลงสุขภาพทั้ง 3 ประการนี้ แสดงว่าเป็นวิธีที่เหมาะสมและถูกต้องกับสภาวะร่างกายและจิตใจในขณะนั้น

ประเมินผลของสุขภาพ ตัวชี้วัดสุขภาพ	ก่อนการเรียนรู้ ยา 9 เม็ด (1-10)	หลังการเรียนรู้ยา 9 เม็ด					
		เดือนที่ 1 (1-10)	เดือนที่ 2 (1-10)	เดือนที่ 3 (1-10)	เดือนที่ 4 (1-10)	เดือนที่ 5 (1-10)	เดือนที่ 6 (1-10)
ความสบาย							
ความเบากาย							
ความมีกำลัง							

คำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

3. แบบบันทึกผลของการปฏิบัติยา 9 เม็ดต่อสุขภาวะองค์รวม

3.1 การรับรู้การเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะด้านจิตใจ

ประเด็นการรับรู้การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตใจ	ก่อนการเรียนรู้นยา 9 เม็ด (1-10)	หลังการเรียนรู้นยา 9 เม็ด					
		เดือนที่ 1 (1-10)	เดือนที่ 2 (1-10)	เดือนที่ 3 (1-10)	เดือนที่ 4 (1-10)	เดือนที่ 5 (1-10)	เดือนที่ 6 (1-10)
1.ความโกรธ ขี้หงุดหงิด ขี้โมโห							
2.ความกลัว เช่น กลัวตาย กลัวโรค กลัวเรื่องร้าย							
3. ความใจร้อน/ เร่งผล							
4.ความเครียด/ ความกังวลใจในเรื่องต่าง ๆ							
5.ความเบื่อกับงานใจ สดชื่น กระปรี้กระเปร่า							
6.ความสงบ/ ความหนักแน่น มั่นคงของจิตใจ							

คำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 การรับรู้การเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะด้านจิตวิญญาณ

ประเด็นการรับรู้การเปลี่ยนแปลง ด้านจิตวิญญาณ	ก่อนการเรียนรู้ ยา 9 เม็ด (1-10)	หลังการเรียนรู้ยา 9 เม็ด					
		เดือนที่ 1 (1-10)	เดือนที่ 2 (1-10)	เดือนที่ 3 (1-10)	เดือนที่ 4 (1-10)	เดือนที่ 5 (1-10)	เดือนที่ 6 (1-10)
1.ความผาสุกของจิตวิญญาณ							
2.ความศรัทธาในความดี							
3.ความเชื่อและชัดเจนเรื่องกรรมและผลของกรรม							
4.ความสามารถในการดับทุกข์ใจ							
5.ความเข้าใจในการลดกิเลสในตน/ การทำกุศลช่วยเหลือผู้อื่น							

คำอธิบายเพิ่มเติม

3.3 การรับรู้การเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะด้านสังคม

ประเด็นการรับรู้การเปลี่ยนแปลง ด้านสังคม	ก่อนการเรียนรู้ ยา 9 เม็ด (1-10)	หลังการเรียนรู้ยา 9 เม็ด					
		เดือนที่ 1 (1-10)	เดือนที่ 2 (1-10)	เดือนที่ 3 (1-10)	เดือนที่ 4 (1-10)	เดือนที่ 5 (1-10)	เดือนที่ 6 (1-10)
1.ความมีจิตสาธารณะ ยินดี เต็มใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่น							
2.ความตั้งใจที่จะเป็นพลเมือง ดีของสังคม							
3.ความเข้าใจ/ เห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น							
4.ความยินดี/ เต็มใจที่จะ แบ่งปันให้กับผู้อื่น							
5.ความรัก/ เคารพ/ ศรัทธาใน ความดีของผู้อื่น							
6.ความคิดแก่งแย่งแข่งขันซึ่งดี ชิงเด่น							

คำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

3.4 การรับรู้การเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาวะด้านเศรษฐกิจ

ประเด็นการรับรู้การเปลี่ยนแปลง ด้านเศรษฐกิจ	ก่อนการเรียนรู้ ยา 9 เม็ด (1-10)	หลังการเรียนรู้ยา 9 เม็ด					
		เดือนที่ 1 (1-10)	เดือนที่ 2 (1-10)	เดือนที่ 3 (1-10)	เดือนที่ 4 (1-10)	เดือนที่ 5 (1-10)	เดือนที่ 6 (1-10)
1.ความยึดติดในความสะอาด สบาย							
2.ความยึดติดในสิ่งหรูหรา ฟุ้งเฟ้อ ฟุ่มเฟือย เกินจำเป็น							
3.ความต้องการแสวงหา/ สะสมทรัพย์สินสมบัติให้ได้มาก ๆ							
4.ความมั่นใจในการพึ่งตนเอง ใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย							

คำอธิบายเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....