

แพทย์ทางเลือก

คำว่า “แพทย์ทางเลือก” (Alternative Medicine)

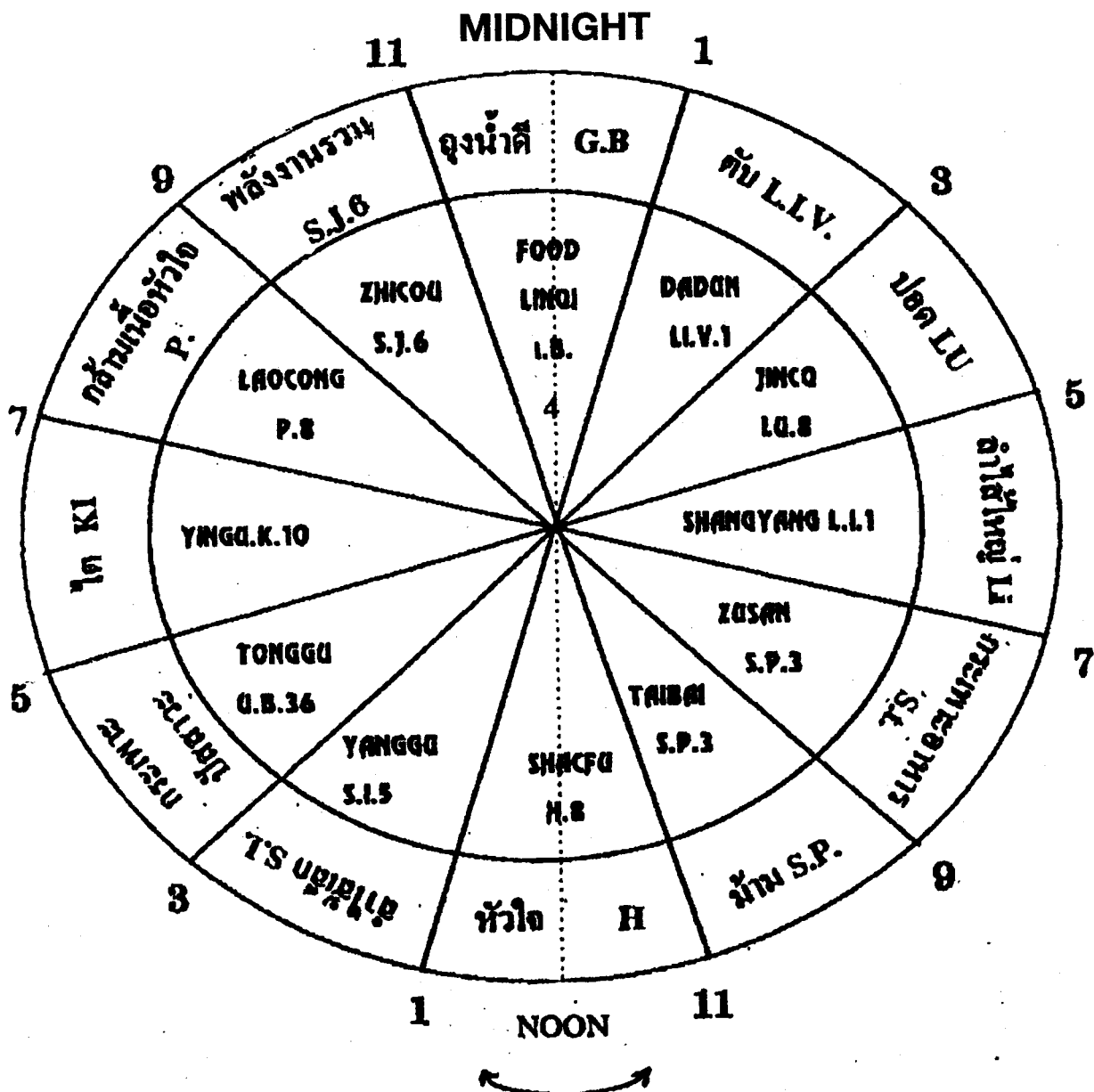
ยังเป็นของใหม่สำหรับคนไทย

ขณะเดียวกันก็เป็นทางเลือกใหม่สำหรับผู้ที่ไม่ต้องการรักษาทางยาด้วย

เพราะแพทย์ทางเลือกเป็นวิธีการรักษาโดยไม่ใช้ยา

การหมุนเวียนของพลังงานในร่างกาย

THE ORGAN CLOCK



นานหนึ่งปี “ตอนนั้นท่านทูตอิสราเอลไปเจอที่เขาซื้อ ท่านก็คุยว่ามีความคิดอย่างนี้ได้ยังไง ท่านเลยให้ทุนไปอิสราเอล ไปเรียนการพัฒนาผสมผสาน การบริหารชุมชน และการจัดการสุขภาพ

....เรื่องการจัดการสุขภาพที่น่าประทับใจของอิสราเอลก็คือว่า เขาจะมีการดัดจริตตั้งแต่เกิดว่า ใครไอ.คิว.เท่าไร? ควรจะดูแลสุขภาพอย่างไร เขาจะทำนายได้ว่าในอนาคตคนของเขาจะเก่งที่สุดในโลก นั่นคือสิ่งที่ทำให้เราเก็บไว้ในใจว่า เราจะต้องกลับมาทำให้คนไทยเป็นอย่างนั้น

....กลับมา ก็มาร่วมงานกับกองทัพบกที่ ๓ อีก ซึ่งตอนนั้นเราทำวิจัยเรื่องการศึกษาให้กับเด็กชนบทเป็นงานวิจัยระหว่างที่เราเรียนปริญญาโทด้วย....คือการศึกษาให้กับเด็กชายแดน หลักสูตรเขาต้องไม่เหมือนกับเด็กในเมือง หลักสูตรของเขาคงต้องอยู่รอดต้องมีอาชีพและป้องกันตัวเองได้ ซึ่งขณะนี้ทางกองทัพบกได้ใช้เป็นยุทธศาสตร์พัฒนาอยู่

...หลังจากนั้นก็ให้ทุนไปเรียนต่อที่สวิสเซอร์แลนด์ เป็นทุนขององค์กรชื่อ Moral RE-Armanent (MRA) ซึ่งเป็นองค์กรที่มีเป้าหมาย เพื่อให้เกิดสันติภาพขึ้นในโลก ชาติไหนทะเลาะกัน เขาจะพยายามจัดให้ผู้นำมาเจอกัน มาพูดคุยหาทางประนีประนอมกัน

....ที่ได้ทุนไปสวิสเพราะคุณโชติ คุณเกษม รมด.กระทรวงการคลัง ท่านหนึ่งเคยไปเรียนที่ประเทศอังกฤษ แล้วไปรู้จักกับครอบครัวหนึ่ง ครอบครัวนี้ภายหลังเป็นครูสอนคุณประจัญคุณเกษม....คุณประจัญคือผู้ใหญ่ท่านหนึ่งที่สนับสนุนโครงการที่เขาซื้อ ก็

เลยเชิญครอบครัวชาวอังกฤษครอบครัวนี้มาเมืองไทย ครอบครัวนี้ก็มาเจอหมอบบนเขาซื้อ เขาก็ถามว่าทำไม

....หมอบก็เล่าถึงเจตนาที่ตัวเองรู้สึกให้เขาฟัง เขาบอกว่า ยู เวิร์ค บาย ฮาร์ทหมอบก็บอกว่าใช่ ฉันจะฟังว่าหัวใจฉันอยากจะทำอะไร ฉันก็จะทำแบบนั้น

....เขาบอกอยากเชิญไปสวิสเซอร์แลนด์ ซึ่งตอนนั้นเราไม่รู้ว่ามีอะไรที่สวิส .

...ครั้งแรกเราไม่ไปเพราะเราไม่รู้และเราต้องดูแลครอบครัว เพราะเรากำลังลาในปีที่หมอบกำลังเรียนม.ศ. ๔-๕ เมื่อก่อนที่บ้านทำธุรกิจเยอะมาก แล้วมันก็ล้มด้วยอะไรต่างๆ พอจบปุ๊บหมอบเลยต้องดูแลครอบครัว

.....ครั้งที่ ๒ เขาก็ส่งตัวเครื่องบินส่งอะไรมาให้เรา เพราะผู้ชายที่มาที่นี่คือซีเนียร์ เมมเบอร์ขององค์กรนี้ เขาก็บอกว่าเรากำลังทำที่เขาเชื่อมั่นหมายถึงสันติภาพที่จะต้องเกิดขึ้นในเขมร เวียดนาม และพม่า

....เขาก็ไปบอกกับพล.อ.พิจิตร กุลละวณิชย์ ซึ่งรับผิดชอบโครงการเขาคือว่าจะเชิญหมอบไปที่โลซานน์ ไปเล่าถึงความรู้สึกของเรา ก็ไป

....ตอนที่ไปที่นั่นก็เท่ากับเราได้เรียนรู้กระบวนการทำงานของเขา เราได้รู้ว่าเขาทำอะไรกัน คนที่ไปประชุมที่นั่นจะต้องมีหน้าที่กันทุกคน ทั้งทำความสะอาด ทำอาหาร จัดประชุม แต่เราเป็นแขก ขณะที่เรายังไม่รู้เรื่องก็เป็นผู้สังเกตการณ์ไปก่อน พอเดือนที่ ๒ ต้องทำงานแล้ว

....หมอบไปอยู่ที่นั่น ๔ เดือน พอกลับมา ก็เดินทางไปเขียนแผนยุทธ-

ศาสตร์ชายแดนทั่วประเทศไทยให้กับกองทัพบกเป็นอาสาสมัครพิเศษให้กับก.รมน. ไม่มีเงินเดือนนะคะ

...หมอบได้เงินเดือนจากคนจากทั่วโลกที่อยู่ในองค์กร MRA ช่วยกันลงขันให้ เพราะหมอบเป็นสมาชิกฟุตบอลทีมชาติขององค์กรนี้และเขารู้ว่าเมืองไทยมีปัญหาที่อยู่ แล้วเรากำลังจะกลับมาทำหน้าที่นี้ เขาก็ไม่อยากให้เรากังวลเรื่องเงิน เขาก็ช่วยกันลงขันช่วยเรา

....ตอนที่ไปทำแผนยุทธศาสตร์พัฒนาที่ชายแดน ก็มีหมอชาวอเมริกันคนหนึ่งเป็นผู้หญิง แก่ไปเรียนฝังเข็มที่เมืองจีน ๕ ปี แล้วมาเจอหมอบที่เมืองไทย ก็เป็นเพื่อนกัน

....แกก็กระแวนช่วยเรา ก็เริ่มใช้ฝังเข็มกับคนในพื้นที่ชายแดน แกก็เริ่มสอนวิชาฝังเข็มให้หมอบ แกเห็นหมอบชอบช่วยคนก็บอกว่าเธอต้องเรียนศาสตร์นี้แล้วละ ตอนกลางคืนเราก็เรียนกับเขา กลางวันเราก็ช่วยคน เช่นไปเจอคนที่ท้องเสีย คนปวดท้อง คนเป็นมาเลเรีย เราก็ช่วย

...อย่างคนเป็นมาเลเรียนี่ง่ายมากเลยเราก็คิดเอาเลือดเขามาหนึ่งหยด เอามาเจือจางกับน้ำกลั่น ๔๐๐ เท่า ใส่ปากเขา แล้วเอากะเทียม น้ำผึ้ง พริกไทย มะนาว ให้เขากินตลอด ให้สารอาหาร เขาหายสั้นเลยละ ใช้ลด ก็ไปช่วยพวกกะเหรี่ยงตอนที่เรากำลังกระแวนไปและช่วยตัวเราเองด้วย เราก็คิดว่าเออดีเหมือนกันนะ ศาสตร์นี้ช่วยคนได้”

ความสนใจของคุณหมอบเริ่มต้นมาจากศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และได้ไปเรียนรู้เพิ่มเติมเมื่อได้ทุนไปเรียนต่อที่ประเทศอังกฤษ

“หมอได้ทุนจากอ็อกซ์ฟอร์ด โดยยุค ออฟ อ็อกซ์ฟอร์ดเชิญไปเรียน เราก็ไปตอนนั้นหมอเริ่มจะลาออกจาก กอ.รมน.แล้วเพราะสุขภาพเริ่มไม่ดีแล้ว เริ่มแย่แล้ว

....ที่บ้านนี้พ่อแม่จะอ่อนแอที่ ดับ พอรู้ลูกจะมีแคร์เรียร์ทาสซิสเมีย แล้วหมอดึงทำงานหนักมาตั้งแต่เด็ก เลยเอียงไปทางลูซิเมีย เมื่อก่อนก็ไม่รู้ เพื่อนจะทักว่าทำไมเธอเหลียงๆ จี๊ดๆ และคาสนใส่แว่นตาหนาเตอะทำอะไร ก็ซึม ตอนนั้นทำงานอยู่กับทหาร เขาก็สูบบุหรี่กัน ในที่สุดหมอเลยบอก เขาว่าไม่ไหวแล้วละ ถ้าพี่ๆ สูบบุหรี่กัน อย่างนี้หนูต้องตาย กินไม่ได้ น้ำหนัก ลด เม็ดเลือดลด จนกระทั่งมีปริมาณ เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นสูง ก็รู้สึกไม่สบาย แล้ว เลยลาออกจากงานไปเรียนที่ อังกฤษ คิดว่าไปรักษาดูด้วย”

ความสนใจในด้านสุขภาพ ทำให้คุณหมอเลือกเรียนเฮลท์ แคร์ เป็น วิชาโท

“ตอนที่ เร ีย น มั น เป็ น Diplomat Course เรียนภาษาอังกฤษ เชิงดิโพลแมทด้วย เขาก็มีไมเนอร์ให้ เราเลือก หมอเลยเลือก เฮลท์ แคร์

....วิชานี้จะต้องเรียนทฤษฎี เฮลท์ แคร์ และประวัติของหลาย ประเทศ หมอก็คิดใจทฤษฎีของคนจีน ดิมากคะ เป็นทฤษฎีที่เรา maintain (บำรุงรักษา) กับ regenerate (ฟื้นฟู) ร่างกาย มันไม่เหมือนกับทฤษฎีแพทย์ ทางตะวันตก คือ inhibit (ยับยั้ง) กับ control หมอก็เลือกเมนเทน กับรี เจนเนอเรท ลึกลงไปว่ามีทฤษฎี เกิดอะไรขึ้นในร่างกายมนุษย์ มันก็คือ ทฤษฎีหยิน หยาง แต่คำว่าหยิน หยาง

ไม่ใช่ขาวกับคานะคะ มันเป็นขาวกับ คางจริง แต่ว่าค่อยๆ เคลื่อนไปแต่ละจุด ...ที่นี่ทุกเซลล์ของร่างกายเรา จะเกิดหยินหยางทุกวินาที ถ้าสมดุล ร่างกายก็ปกติ ถ้าเมื่อไหร่ไม่สมดุล เรา ก็จะเริ่มริโซเคิล และรีเจนเนอเรทใน เวลาเดียวกัน นั่นคือฝึงเข็ม”

การเรียนวิชานี้ไม่ได้สอน กันในชั้นเรียน แต่จะต้องค้นคว้า จากห้องสมุด

“นี่เป็นเรื่องที่เราต้องไปค้น คว้าเอง เรียนเอง อ่านเอง เมื่อเรา เลือกว่าเราจะเรียนอะไรเราจะบอกเรา ว่าที่ไหนเป็นแหล่งที่เราจะไปหาความรู้ ได้ ตอนนั้นก็คิดว่ารู้ไว้เฉยๆ แล้วเราก็รู้ นิทหน้อยเรื่องการฝึงเข็ม

....ก็เรียนที่อ็อกซ์ฟอร์ดปีนึง ได้ดิโพลมาไปนึง หลังจากนั้นก็ถูกส่ง ไปฝึกงานที่สวีเดนกับสวีต อีก แล้วก็ กลับมาเมืองไทย อยู่ได้พักหนึ่งก็ออกไป ศรีลังกา เพราะหมอมิเพื่อนอยู่ที่นั่น

....ตอนไปอยู่ที่โน่นก็ไปเจอ สูตรออลเทอร์นาทิฟ เมดิซิน เป็นของ UN แต่อยู่ในรัฐบาลแห่งชาติของ ศรีลังกา เพราะสหประชาชาติไปตั้ง ศูนย์ให้การศึกษาเรื่องออลเทอร์นาทิฟ เมดิซิน ที่โคลัมโบ”

สหประชาชาติต้องมีเหตุผล แน่ที่ไปตั้งศูนย์การศึกษาเรื่องนี้ที่นั่น

“อันนี้ไม่รู้ข้อมูลผิดหรือถูก นะคะ แต่คล้ายว่าที่นั่นเป็นแหล่งผ่อง ถ่ายยาเสพติด เป็นเส้นทางขนส่งยาเสพติดที่ใหญ่มาก UN เขาทำเรื่องแอนตี้ นาร์โคติก ได้ดีมาก มันเป็น pain release เราก็ไม่ต้องพึ่งยาแก้ปวด มันก็ จะลดตรงนี้ลง

....แต่ที่นั่นทั่วไปเขาไม่พูดเรื่องนี้ เขาเป็นศูนย์ใช้คำว่าออลเทอร์นาทิฟ เมดิซิน คือแพทย์ทางเลือก เราจะไม่พูด เรื่องการต่อต้านยาเสพติดเด็ดขาด

....แต่เท่าที่หมอยู่ซึ่งเรารู้ อยู่ ถ้าเราเจาะตัวนี้ได้ นั่นคือสันติภาพอัน หนึ่งที่เราจะได้มาในอนาคต นั่นคือ เป้าหมายของยูเอ็นที่ไกลมาก

....หมอก็เข้าเรียนแพทย์ทาง เลือกที่โรงพยาบาลคาลาโบ วิลล่า เป็น มหาวิทยาลัยเปิด ก่อนเรียนเราก็ต้อง สอบ ก็ฟลุ๊คผ่านๆ หมด เพราะเบสิค ทุกอย่าง เราก็ผ่านมามากแล้ว ฝึกหัด ได้ไม่นานเท่าไรก็ผ่านหมด”

วิชาออลเทอร์นาทิฟ เมดิซิน มีด้วยกันหลายชนิด แต่คุณหมอเลือก วิชาที่เธอเป็นอยู่แล้ว คือฝึงเข็ม

“เรามีให้เราเลือกตั้งแต่ใช้ ธรรมชาติทั่วไป กดจุด แต่หมอก็คิดว่า เรามีเบสิคฝึงเข็ม เลยมุ่งด้านฝึงเข็ม ไป เลย

.....ตอนเรียน เราจะต้องถึง โรงพยาบาลหกโมงเช้า หกโมงเช้าถึง เที่ยงเราต้องทำงานฉุกเฉินสารพัด จะมี คนไข้เข้าแถวยาวเป็นกิโลเมตร แล้ว เราต้องเรียนวิทยาศาสตร์ด้วย เรียน M D ด้วย เราต้องเรียนเรื่องยา เรื่องฉีดยา เขาสอนหมด แพทย์ทางเลือกเป็น แผนกหนึ่งในโรงพยาบาล เราต้อง ทำงานกับหมอตลอดเวลาแล้วคนสอน ก็เป็น MD”

คุณหมอมิพื้นฐานด้านการฝึงเข็ม แน่นอยู่แล้ว จึงเรียนจบเร็วมาก คือได้ ปริญญาเอก Ph.D. Doctor of Science ภายในสองสามเดือนเท่านั้น จนได้ ชื่อว่าเป็นนักเรียนที่เรียนเร็วที่สุดขณะ ที่คนอื่นต้องใช้เวลาเรียนกันถึงห้าหกปี

“ทางโน้นเขาบอกว่าเราเขียน (หัวเราะ) ที่จบเร็ว แต่เขาก็บ่นนะคะว่าเราขี้เกียจ

..... ทำไมจะไม่ขี้เกียจล่ะคะ เราเป็นคนไทยที่ฝังเข็มได้ไม่เจ็บ คนก็จะแห่มาหาเรา เราก็วิ่งหนี วันหนึ่งตั้งสามสิบกว่าคน เขาบอกคือเตอร์ ยูเลซีนะ บอกชื่อ (หัวเราะ)

....อิ กอย่างเราล้าด้วยค่ะ ทำงานหลายประเทศแล้วเราเครียด เพราะไปถึงที่โน้นเขาใช้เราสองหน้าที่ด้วย คือต้องทำงานการเมืองในฐานะสมาชิก MRA ด้วย ต้องไปพูดให้สิงห์กับทมิฬกัน ซึ่งเราไม่อยากจะ

...บางที่มันเหนื่อยนะคะ กลางคืนสองทุ่มเราก็ต้องหายไปจากบ้านแล้ว ไปอยู่โน้น ตรงที่ทมิฬเขารบกัน ไปเดินดึกๆ ที่สนามเพลาะ ไปพูดกับเขา”

ความพยายามที่จะสร้างสันติภาพบนแผ่นดินศรีลังกาของ MRA ยังไม่สัมฤทธิ์ผล เพราะคนสองฝ่ายยังจับอาวุธฆ่ากันเองจนทุกวันนี้ ใช้เวลาอยู่ที่ศรีลังกาไม่นานนัก คุณหมอก็กลับมาเมืองไทย

“หลังเรียนจบแล้วก็กลับเมืองไทยทันที เพราะตอนนั้นเราต้องจัดการการประชุมสันติภาพในบ้านเรา หลังจากนั้นก็บินไปสวิส แล้วกลับมาเมืองไทยอีก

....พอกลับมา ก็เริ่มช่วยคนเป็นอัมพาตแถวลำโรง คือฝังเข็มให้เลยทันทีแล้วคุมอาหาร ก็หาย ถ้าเป็นอัมพาตไม่เกิน ๑ วันนี้รักษาภายใน ๓ วันหายเลย ต้องอย่าเกิน ๑ วันนะคะ”

เมื่อรักษาคคนเป็นอัมพาตหาย คุณหมอก็มีคนไข้มาให้รักษาเพิ่มขึ้น

เรื่อยๆ จนในที่สุดก็ต้องเปิด “บ้านสุขภาพ ” รักษาคนเป็นเรื่องเป็นราว

“ที่มาอยู่บ้านนี้ก็คือเจ้าของบ้านเป็นนิวโนดุน่าดี เป็นโรคหัวใจ เขาเป็นเจ้าของร้านทองอยู่สมุทรปราการแล้วเขาทิ้งบ้านหลังนี้ไว้ไม่ได้ใช้ตอนนั้นหมอกำลังจะเดินทาง พอดีเพื่อนเขาเป็นมะเร็งโพรงจมูก หายใจไม่ได้ หมอก็รักษามาเริ่มดีขึ้น เขาก็บอกว่าหมอกลับเมืองนอกไม่ได้ ยังไงก็ต้องอยู่หมอบอกก็ได้ เขาเลยมาต่อเตียงให้ ก็เริ่มทำมาเมื่อ ๔ ปีที่แล้ว”

ในแต่ละวันจะมีคนไข้ไปให้คุณหมอฝังเข็มเพื่อการรักษาโรคเป็นจำนวนมาก แต่คุณหมอบอกว่า

“ฝังเข็มเป็นเรื่องรอง เรื่องหลักคือ อาหาร คนไทยยังเข้าใจกันผิด หมออยากให้ทุกคนเข้าใจถูก เพราะเราก็เรียนทฤษฎีเยอะมาก ก่อนที่เราจะใช้เข็มมาจิ้มคนอย่างน้อยเราต้องเรียนทฤษฎี ๕ ปี มี ๑๘ ทฤษฎีที่เราใช้อยู่ตอนนี้แล้วเราต้องรู้พลังงานของคนก่อนที่เราจะไปฝังเข็ม ไม่ใช่ทุกคนบอกว่าฉันปวดหัว ไปฝังเข็ม ไม่ใช่ เราต้องเข้าใจฝังเข็มก่อนว่ามันคืออะไรและมันทำหน้าที่อะไร

....ฝังเข็มไม่ได้บำบัด ตัวบำบัดคือ อาหาร อากาศ อารมณ์ ฝังเข็มคือตัวกระตุ้นให้ร่างกายสื่อสารว่าเรามีความต่างในเรื่องความไม่สมดุลหรือปริมาณที่เท่าไร เราจะต้องอ่านตรงนั้นให้ได้เพราะฉะนั้นนักฝังเข็มไม่ได้หมายความว่าจิ้มเข็มเป็น ต้องเรียนรู้พลังงานในร่างกายของมนุษย์ได้ รู้ถึงพื้นฐานของแต่ละคนที่มาหาเราว่า พันธุกรรมของเขาเป็นอย่างไร เขาใช้

ชีวิตยังไง ใช้อารมณ์แบบไหน เราต้องเปลี่ยนอารมณ์เขาใหม่ แล้วอารมณ์แบบนี้เป็นที่มาของเหตุของโรคหรือไม่

....อารมณ์โกรธนี่ เป็นอันตรายที่สุดเลย มีผลต่อดับ ไต คนที่โมโหจะมีโอกาสเป็นโรคไตโรคไต ๑๐๐% ถ้าอารมณ์ดีจะช่วยได้เยอะเลย แล้วเราจะไม่ค่อยแก่ด้วย ครึ่งนี้สำคัญมาก เพราะยังงั้นเราก็ไม่อยากแก่ไข่มุข (หัวเราะ) คืออายุขัยมัน หน้าตาเราต้องไม่ไปกับอายุ”

ไม่ใช่ทุกคนที่คุณหมอจะฝังเข็มให้

“เราจะให้เขาเลือกก่อน ถ้ายังเป็นหนักๆ เราจะฝังเข็ม เพราะคนอาการหนักฝังเข็มไม่ได้นะคะ เขาจะอ่อนแอลงไปเลย เราต้องให้เขาไปคุมอาหารก่อน พอพลังงานเขาใกล้เคียงกัน เราถึงจะเริ่มฝังเข็ม

....เมื่อคนไข้มา เราจะต้องให้ความรู้กับเขาก่อนว่าเป็นโรคอะไร แล้วก็ให้เขาเลือกว่าเขาเป็นอย่างนี้ ทางเลือกที่หนึ่งคือรับประทานยา ถ้าทานยาเกิน ๕ ปี ไตเขาจะเสื่อม โอกาสเป็นอัมพาตมี ถ้าใช้วิธีการควบคุมอาหารนานหน่อย เขามีโอกาสไม่เป็นอัมพาตแน่นอน แล้วดื่มน้ำก็ดีขึ้น

....แต่ถ้าใช้กระบวนการอื่นๆ เช่น ฝังเข็ม น้ำร้อน น้ำเย็น เขาก็จะดีขึ้น และก็คุมอาหาร

....คนไข้ที่มา เราจะมีแบบสอบถามซึ่งเราทำวิจัยเองออกมา เราจะให้เขากรอกแบบสอบถามนี่จะเป็นหมวดที่บอกถึงความเสื่อมของอวัยวะข้างใน โดยเฉพาะถุงน้ำดี ตับ ลำไส้ใหญ่ ม้าม โดยที่เราไม่ต้องมีห้องแล็บ

แต่มันไม่ใช่แค่แบบสอบถาม มันเป็นตัวยืนยันว่าสิ่งที่เรารู้จากการดูภายนอกคือผิวพรรณ เส้นผม ดวงตา ซึ่งเราสามารถบอกได้ว่าคนไหนดูงั้นดีไม่ดี หรือคับไม่ดี ฯลฯ เราจะรู้ละ แบบสอบถามจะแค่ยืนยันว่าสิ่งที่เรารู้ตรงไหม”

ถิ่นกำเนิดและเชื้อชาติก็สำคัญสำหรับการวิเคราะห์โรคด้วยเช่นกัน

“การทำงานด้านสุขภาพเราจะต้องรู้ถิ่นของการเกิด อย่างคนที่เกิดในยุโรป ปอดจะโตกว่าคนที่อยู่ในเอเชีย .. เอเชียอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตรจะจางกว่า พวกนี้ปอดจะโตกว่าคนธรรมดา เพราะจะต้องดูดรับออกซิเจนให้มากกว่าคนที่อยู่ในบริเวณที่อากาศหนาแน่น

....คนที่เกิดที่โน่นแล้วมาอยู่เมืองไทยจะเป็นภูมิแพ้ หืดหอบ แต่คนที่เกิดที่นี่แล้วไปอยู่ที่โน่นจะสบาย เพราะอัตราการบีบตัวของปอดเพื่อดูดรับออกซิเจนจะดีกว่าเขา

....เพราะฉะนั้นคนเอเชียที่เป็นลูกครึ่งที่เกิดที่โน่นจะสวยด้วย ผิวก็ดีกว่าเพราะปอดเราแข็งแรงกว่า

....นี่คือกำเนิด กำเนิดในพื้นที่โลกไม่เท่ากันสอง เราต้องดูเชื้อชาติที่เป็นตัวบอกถึงเส้นผม ผิวหนัง จินส์ ถ้าเป็นคอรัสจิ้นส์ บางคนจะมีปัญหาพันธุกรรมที่มันอ่อนแอ

....เช่นคนที่เกิดในอินเดียจะอ่อนแอที่ตับ เขาจะอ้วนข้างล่าง ฉะนั้นเวลาที่เขามาหาเราเพื่อบำบัด เราจะต้องให้เขาดอาหารที่เขาคุ้นเคย แต่เพิ่มเครื่องเทศให้เขา เขาก็จะลดลง”

อย่างที่คุณหมอบอกว่าฝังเข็มเป็นเรื่องรอง เรื่องหลักที่คุณหมอใช้ในการบำบัดรักษาคนไข้คืออาหาร อากาศ และอารมณ์

มาดูเรื่องอาหารกันก่อน

“อาหารที่เราจัด ต้องให้ครบ ๕ หมู่ แต่ไม่ใช่ ๕ หมู่ที่ประกอบด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ฯลฯ ไม่ใช่ละคะ เป็น ห้าหมู่ คือ

- ระบบดูดซึมดี
- ระบบทางเดินหายใจดี
- ระบบการหมุนเวียนโลหิตดี
- ระบบภูมิคุ้มกันดี
- ระบบฮอร์โมนดี

เราต้องคิดห้าหมู่นี้

...เช่นทางเดินหายใจ จะเป็นพวกผักสีเขียวที่มีคลอโรฟิลล์เยอะ

...การหมุนเวียนโลหิตก็จะเป็นประเภทที่มี วิตามินซี สูง หรือธาตุเหล็กสูง

....การดูดซึมก็พวกกะเพรา โหระพา ตะไคร้ ใบมะกรูด

....ระบบต่อมไร้ท่อก็จะเป็นพวกเมล็ดบัว ลูกเดือย มันเทศจีน พวกนี้เป็นพวกที่ร่างกายดูดซึมได้ดี และไม่เหลือสารอาหารที่เป็นกากเยอะ แป้งจะเปลี่ยนรูปเป็นไขมัน แต่เป็นไขมันที่เปลี่ยนรูปไปเป็นพลังงานเร็ว ไม่ใช่ข้าวหรือแป้งหมัก

....อีกอันคือภูมิคุ้มกัน เป็นผักสีเขียว เช่น กวางตุ้ง ผักกาดหอม มะเขือเทศ

....นั่นคือ ๕ ระบบของเรา

....และจะต้องจดอาหารแปรรูปเด็ดขาด เช่นอาหารกระป๋อง อาหารหมักดอง อาหารที่เกี่ยวข้องกับคาเฟอีน น้ำตาลทรายขาว น้ำตาลที่ใช้ควรเป็นน้ำผึ้งเพราะว่าต่างประเทศถือว่าน้ำตาลเป็นคาร์บอนเมื่อเรากินคาร์บอนเยอะๆ มันจะเกิดออกซิเดชั่นมาก จะเปลี่ยนรูปเป็นคาร์บอนมอนอกไซด์ใน

เลือดเยอะ ฉะนั้นถ้าเสี่ยงการได้คาร์บอน มันก็ลดการเกิดเนื้อเยื่อที่เป็นมะเร็งลงไป

....เมื่อห้าหมู่ครบแล้ว ปัจจัยอื่นคือ อารมณ์ อากาศ

...อารมณ์ ถึงแม้เราจะได้อาหารห้าหมู่ครบแต่ถ้าเราลดโลกะโทสะ โมหะไม่ได้ ทั้งฝังเข็มทั้งอาหารไม่ช่วยเลย ฉะนั้นเราต้องเปลี่ยนอารมณ์อีก เราก็ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ในบ้านเขาว่าเกิดอะไรขึ้น ก็จะต้องคุยกัน ถ้ารู้ว่าตรงนี้เกี่ยวข้องอย่างนี้ๆ เราแยกเลย

...บางคนต้องจับแยกมาไว้กับเรา เราจะต้องจำกัดเวลาทำงานให้เขา เช่นให้ทำงานวันละหนึ่งชั่วโมง ถ้าเราหวังผลหายเลยนะคะ เราต้องกำหนดเวลาทำงานให้ ห้ามติดต่อดูสารตั้งแต่เวลานี้ถึงนี้ๆ เป็นต้นไป บุคคลที่จะมาเกี่ยวข้องกับเขา เราขอตรวจสอบก่อน นั่นคือวิธีการบำบัดของเรา เพราะฉะนั้นเราจะทำงานได้ค่อนข้างน้อย แต่ทุกคนจะได้ผลเต็ม”

เต็มเท่าไรวนนั้น คุณหมอบอกว่า “๘๘.๘๘% เพราะถ้าดูแล้วไม่ได้ผล เราจะบอกเลยว่ารักษาไม่ได้นะคะ เช่นคนที่เป็นอัมพาตเกิน ๕ ปี เบาหวานมากกว่า ๑๐ ปี แล้วมีอัมพาตด้วย มะเร็งขั้นสุดท้าย สมองฝ่อที่ถูกทำลายเฉียบพลัน พวกนี้รักษาให้ไม่ได้

...แต่หมอมีกินใช้คนหนึ่งเป็นเจ้าของห้างสรรพสินค้าใหญ่ที่จะเซ้งเทราเขาป่วยมากมา ๑ ปี ด้วยโรคปอดหลังสมองฝ่อ พุดไม่ชัด หลังการฟื้นฟูสุขภาพอยู่ ๑ เดือน เวลานี้เขาสามารถเดินได้เอง ไม่ต้องนั่งรถเข็น พุดชัดขึ้น ความจำดีขึ้น”

ปัจจัยสุดท้ายคืออากาศ “อากาศต้องบริสุทธิ์ ปลอดภัย มีปริมาณโอโซนในชั้นอากาศที่ทำให้ปลอดภัยโรค” นอกจากการบำบัดด้วยอาหารอารมณ์ อากาศตามวิธีของคุณหมอแล้ว ผู้ไปรับการบำบัดจะต้องปรับวิถีการใช้ชีวิตใหม่ด้วย โดยใช้ชีวิตให้เป็นไปตามการหมุนเวียนของพลังงานในร่างกายในรอบ ๒๔ ชั่วโมง

ตอนนี้ เป็นตำราการดูแลสุขภาพเก่าแก่ของชาวจีนที่มีมานานกว่า ๕,๐๐๐ ปี ที่ได้ถ่ายทอดให้แก่คนรุ่นหลังมารุ่นแล้วรุ่นเล่า

คุณหมอหยิบซาร์ทอันใหญ่ แสดงการหมุนเวียนของพลังงานในร่างกายในช่วงเวลาต่างๆ ออกมาประกอบคำอธิบาย

คุณหมอชี้ไปที่พลังงานรวมก่อนเป็นช่องแรก

“ทฤษฎีของคนจีนบอกว่า พลังงานของร่างกายเราจะสร้างในช่วงสามทุ่มถึงห้าทุ่มเท่านั้น ฉะนั้นเราจะต้องพักผ่อนโดยการเข้านอนเวลาสามทุ่ม

....ถ้าหากไม่เข้านอนช่วงเวลาดังกล่าว ร่างกายจะมีพลังงานเพื่อช่วยเหลือกระบวนการให้ร่างกายทำการสะสมพลังงานได้ไม่เต็มที่ ผลคือจะทำให้ร่างกายมีพลังงานสะสมไม่เพียงพอในการฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ ให้สะอาดแข็งแรงสำหรับวันต่อไป

....พลังงานที่สร้างขึ้นในช่วงสองชั่วโมงนี้ ร่างกายจะนำไปล้างถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีแข็งแรงในการย่อยไขมันที่จะไปเปลี่ยนรูปเป็นฮอร์โมน เปลี่ยนรูปเป็นกล้ามเนื้อ

เนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ไขสมอง น้ำหล่อเลี้ยงในร่างกายทั้งหมด และเขาจะย่อยไขมันลิบเอ็นคานาฟิกาถึงติหนึ่งเท่านั้น

....ถ้าเราไม่พักผ่อนในช่วงนี้ ไขมันพวกนี้จะตกตะกอนอยู่ตามตัวเรา เช่นเป็นถุงไขมันใต้ตามีพุง สมอเลอะเลือนง่าย ปวดไหล่ และตรงลำไส้จะปวดท้องง่าย ท้องเสีย หรือท้องผูกง่าย

....ในช่วงติหนึ่งถึงติสาม พลังงานนี้จะไปจัดการกับตับ หน้าท้องคือ สะสมอาหารสำรองให้กับร่างกาย และกำจัดของเสียของร่างกาย ตลอดจนผลิตน้ำดีและส่งไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี

....ถ้าช่วงนี้เรายังไม่หลับนอน ยังทำงานอยู่ ร่างกายจะสูญเสียพลังงานส่วนที่สะสมไว้ไป ตับจะอ่อนแอ การสะสมพลังงานสำรองลดลง การผลิตน้ำดีลดลง และจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับอ่อน ขณะเดียวกันก็ส่งผลให้การผลิตฮอร์โมนอินซูลิน ลดลงด้วย ผลที่ตามมาคือโรคภัยไข้เจ็บค่ะ

“คนที่ไม่พักผ่อนในช่วงนี้ จะทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับความดันโลหิตแปรปรวน โรคเก๊าท์ โรครูมาตอยด์ รูมาติซึม อาการภูมิแพ้ท้องต่างๆ เบาหวาน หัวใจ กระดูกเสื่อม แต่ถ้าพักผ่อนระหว่างติหนึ่งถึงติสาม จะหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเกิดโรคดังกล่าวได้”

จากตับ พลังงานจะเคลื่อนเข้าสู่ปอดในช่วงเวลาติสามถึงติห้า “ติสามถึงติห้าคือปอด ถ้า

ปอดแข็งแรง คุณจะหลับสนิทในช่วงนี้ แต่ถ้าคุณเป็นโรคปอด หรือสูบบุหรี่ จะรู้สึกไม่สบายตัว เราจะถูกปลุกให้ตื่นช่วงนี้ จะไอ และหายใจขัด

.....ติห้าถึงหกโมงเช้าคือลำไส้ใหญ่ คือช่วงที่เราจะต้องถ่ายอุจจาระ ถ้าไม่ถ่ายหลังจากนี้ เป็นต้นไปเราจะกินอุจจาระตัวเอง (แหะ) มันจะดูดซึมเข้าสู่ระบบเลือด เพราะของเสียจะต้องเอากลับให้หมดก่อนเจ็ดโมงเช้า ไม่งั้นร่างกายจะพาของเสียไปหล่อเลี้ยงร่างกายเราอยู่ดี

....นั่นคือสาเหตุที่ทำให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า เกิดไขมันที่เสียๆ

....การขับถ่ายดีเป็นไปได้อาศัยกิน พอกันไข้มาที่นี้เราจะต้องฝึกเขา เราจะถามเขาว่าถ่ายหรือยังคะ ติห้านะคะ ติห้าครึ่ง ต้องก่อนเจ็ดโมงเช้า ถ้าเขาทำได้ตรงนี้ เราจะรู้เทรนด์ในการพัฒนาร่างกายว่าเขาจะดีหรือหายเมื่อไหร่ พอเขาถึงจุดนี้เขาจะเริ่มเป็นปกติ ถ้าเขายังไม่เข้าสู่เวลานี้ เราก็รู้ว่าร่างกายเขายังไม่ปกติ

.....พอเจ็ดโมงถึงเก้าโมงเช้าต้องรับประทานอาหารเช้าจะคะ เพราะกระเพาะอาหารเราย่อยได้สูงสุดช่วงเวลานี้เท่านั้น ช่วงอื่นๆ เขาจะทำได้น้อยกว่า

....แล้วช่วงนี้กระเพาะอาหารของเราต้องการอาหารและพลังงานย่อยมากที่สุด ฉะนั้นพวกที่ไม่กินอาหารเช้า โรคกระเพาะจะถามหา ที่สำคัญจะเกิดโรคหัวใจด้วย เพราะมันไม่ได้สารอาหาร

สำหรับทุกอวัยวะเพื่อกลับไปสร้างพลังงานรวม

....ถ้าโม่งถึงสิบเอ็ดโมง ม้ามจะเริ่มเก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหาร เก็บทุกอย่างที่กระเพาะอาหารย่อยเต็มที่ แต่ถ้าเราไม่กิน เราจะต้องดึงพลังงานสำรองออกมาใช้

...ในขณะที่ดึงพลังงานสำรองออกมาใช้ พลังงานรวมเราจะหายไป เราจะอ่อนเพลีย จะเริ่มไม่มีแรง

.....พอสิบเอ็ดโมงถึงบ่ายโมง หัวใจเราจะแย่นะคะถ้าไม่มีสารอาหาร ฉะนั้นคนที่เป็หัวใจวายมักจะเกิดก่อนเที่ยง หรือหลังจากรับประทานอาหารเที่ยง ฉะนั้นเราต้องระวังค่ะ คนที่ไม่ทานอาหารเช้าเป็นประจำจะอาร์ทแอทแท้คง่าย

...ช่วงบ่ายโมงถึงสามโมง เย็น ถ้าสมมุติเราไม่กินอาหารเช้า อาหารที่มารออยู่ในลำไส้เล็กก็ไม่มี เราก็ย่อยลำไส้เล็กละ ลำไส้เล็กก็เริ่มอ่อนแอ เพราะลำไส้เล็กจะต้องเปลี่ยนรูป ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ ทุกอย่างตรงนั้นเปลี่ยนพลังงานทั้งหมด

....เมื่อลำไส้เล็กเปลี่ยนรูปมากที่สุดเราก็เริ่มมีของเสีย ช่วงบ่ายสามถึงห้าโมงเย็นกระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด

...พอห้าโมงเย็นถึงหนึ่งทุ่มจะมาถึงไต ช่วงนี้เราไม่ควรออกกำลังกายนะคะ เพราะไตทำงานหนักอยู่แล้ว เราควรออกกำลังกายช่วงตีห้าถึงเจ็ดโมงเพื่อให้ลำไส้ขับตัว และเพิ่ม

ศักยภาพในการขับเคลื่อนของเสียให้กับเขา

....ถ้าออกกำลังกายช่วงเย็นจะทำให้ไตว่ายง่าย เวียนหัวง่าย ตาพร่าง่าย ปวดศีรษะง่าย

.....หลังจากหนึ่งทุ่มเราต้องพักผ่อนแล้ว เพราะกล้ามเนื้อหัวใจจะทำงาน ถ้าเราไม่เริ่มพัก เลือดเราจะขึ้น

....พอเลือดขึ้น แทนที่กล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานช้าลง กลับต้องทำงานหนักขึ้น เขาจะไม่ได้ชะล้างตัวเอง เราจะเป็นโรคหัวใจโต

....หลังจากช่วงเวลานี้แล้ว ร่างกายก็จะเตรียมตัวพักผ่อนและสะสมพลังงานรวมอีกครั้ง”

ฟังจากที่คุณหมออธิบายแล้ว ทุกคนพากันส่ายหน้าว่าคงทำไม่ได้ เพราะขัดกับวิถีชีวิตของคนเมืองมาก ก็สามทุ่มแล้วบางที่ยังรถติดหนึบอยู่บนถนนเลย

“ถึงทำให้เราป่วยแบบเร็วไ้ ะ อัตราร่วงของความเจ็บป่วยตอนนี้มีมากขึ้น วิธีแก้คือเราต้องเผยแพร่เรื่องนี้ให้มากที่สุด คือดื่มน้ำผักกับให้ใช้วิถีชีวิตให้ได้ตามนี้”

‘น้ำผัก’ ที่ยกมาเป็นน้ำใส ออกสีเขียวหม่น เพราะเป็นน้ำผักปั่น ซึ่งเมื่อแรกทุกคนก็ทำน้ำปั่นเลียนๆ ไม่อยากชิมเพราะกลัวเหม็นเขียว แต่เมื่อลองจิบดูก็พบว่ามิรสชาติดีทีเดียว

คุณหมอบอกสูตรให้ฟังว่า “สูตรนี้หมอใช้ผักกาดหอม ๒ ใบ ขึ้นฉ่าย ๒ ก้าน มะเขือเทศ ๑ ลูก หอมใหญ่ ๑/๔ ลูก น้ำ ๒ แก้ว น้ำผึ้ง ๒ - ๓ ช้อนโต๊ะ และมะนาว ๑ ลูก เอาใส่เครื่องปั่นรวมกัน”

ทำไมต้องเป็นผักผักเหล่านี้ คุณหมออธิบายว่า

“อันนี้หมอทำวิจัยเองนะคะ มะเขือเทศจะทำให้เม็ดเลือดแข็งแรง ผักกาดหอม ปอดแข็งแรง ขึ้นฉ่าย การหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง น้ำผึ้งให้พลังงานรวม หอมหัวใหญ่ ให้หัวใจแข็งแรง ถ้าสิ่งเหล่านี้แข็งแรง ร่างกายเราก็ทำหน้าที่ได้ดีที่สุด

....ถ้าเรากินสารอาหารที่ช่วยให้อวัยวะเหล่านี้แข็งแรง โอกาสที่เราจะมีไขมันตกค้างก็ลดลง หน้าเราก็ใสขึ้น มันจะไปช่วยล้างและฟื้นฟู เพราะร่างกายจะได้รับสารอาหารที่ดูดซึมได้ทันทีเลย ไม่ต้องผ่านการย่อย

....ถ้ากินผักสองเดือน ไขมันที่พุงจะหายไปเลย แต่ต้องปั่นเองนะคะ อย่าไปกินของกระป๋อง เพราะจะมีสารกันบูดและโลหะที่เราเปิดกระป๋อง”

นอกจากน้ำผักปั่น คุณหมอยังมีสูตรการทำซูปผักอีกหลายชนิดที่คุณหมอคัดแล้วว่าจะให้ประโยชน์แก่ร่างกาย

“ซูป เราใช้ผัก ข้าวกล้อง เต้าหู้ ...วิธีทำก็คือต้มน้ำให้เดือด เอาผักลงไปลวก แล้วเอาขึ้นมาปั่น ใส่ซีอิ๊วขาว ลงต้มใหม่ นั่นคือซูป

....ถ้าอาหารเข้าทานได้อย่างนี้ทุกวัน ผิวสวยมาก คนที่เป็นเก๊าท์ คอเลสเตรอล ไตรกลีเซอไรด์ เบาหวาน หัวใจ ความดัน ไตวาย จะลดลงทันที

....แต่ไตนี้นี้ไม่รวมคนไปล้างไตแล้วนะคะ คนที่ไปล้างไตแล้วจะเข้าระบบนี้ไม่ได้ เพราะเซลล์ถูกทำลายไปแล้ว เพราะของเรายังต้องมีทุกอย่าง

ครบแล้ว เราไปพื้นเขาขึ้นมา แล้วคนที่ล้างไตเขาห้ามกินผัก ผลไม้ จะสวนกระแสบกับเรา”

คุณหมอจะส่งเสริมให้กินพืชผัก ผลไม้ และปลาเป็นหลัก แต่ก็มีการอาหารและพืชผักหลายชนิดที่คุณหมอห้ามไม่ให้กินด้วย

“ห้ามกินพวกน้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ กะทิ ทอฟฟี่ เนย ไอศกรีม ชีส ลูกก๊าก ขนมหัดก เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ กุ้ง หอย ปลาหมึก เครื่องในทุกละชนิด

...ห้ามน้ำตาลทรายขาว อาหารกระป๋อง อาหารขัดผิว สะตอ ลูกเหม็นยง กระถิน ชะอม กระหน่ำ แดงกวา ขนมหัดก ก้วยเตี่ยว ทุเรียน มะม่วง ละมุด ลำไย”

ต้องมีเหตุผลกันบ้างละค่ะที่ห้ามกินพืชผักเหล่านั้น

“มะม่วงมีกำมะถันสูง ละมุด มีแคลเซียม คาร์บอนเตมากินไป มันจะตกตะกอนที่ไต ถ้าไม่มีน้ำตาลอิมตัว เข้มข้นกินแล้วร้อนใน

....คะน้ำกับแดงกวาจะมียูริกสูง เมื่อยูริกสูงจะมีผลทำให้เลือดเราเป็นกรด

....ส่วนกระถิน ชะอม ลูกเหม็นยง สะตอ มีไซยานิคสูง จะสังเกตว่าเวลากินแล้วมันจุนๆ เวลาปัสสาวะออกมาจะมีกลิ่นจุน นั่นเป็นสารไซยาไนด์ที่เราใช้ฆ่าแมลง ถ้าเรากินเยอะ ดับเราก็ก่เลื่อม เพราะมันเป็นกรด คนได้จะเป็นกลุ่มคนที่ไตวายเยอะ และดับเสียเยอะ

....อาหารที่ห้ามพวกนี้ทฤษฎีไม่ได้บอกเจาะจงหรอกค่ะ เราต้องอาศัยตัวทฤษฎีมาดูว่าอะไรที่อยู่ในข่าย

นี้ เราต้องเลือกมันออกมาให้เป็นข้อห้ามให้หมด”

แล้วอาหารแบบไหนที่เราควรรับประทาน

“อาหารที่ควรกินคือผักบางชนิด เต้าหู้ ปลา ไข่ขาว พยายามกินเยอะๆ เพราะไม่มีคอเลสเตอรอล พวกปลาหมึก ไข่แดง ไข่คนกระทาห้าม เพราะจะมีคอเลสเตอรอลสูง

....ที่สำคัญคือต้องไม่ผัดทุกมื้อ ยิ่งเราใช้ชีวิตอยู่ในรถยนต์ อยู่ในห้องแอร์ต้องกินผักสลัดทุกมื้อ เพราะเราจะได้คลอโรฟิลล์ ซึ่งจะทำให้เม็ดเลือดแดงใหญ่ขึ้น จะทำให้แบกออกซิเจนได้มากกว่าเดิมพอเราได้ ออกซิเจนโมโกลบินเยอะ การกำจัดไขมันหลงเหลือต่างๆ เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานเราจะได้เยอะขึ้น ฉะนั้นคนเมืองตื่นเช้ามาถ้าเราไม่กินสลัด ก็คือเอาผักมาปั่นแล้วดื่มไปเลย เร็วที่สุด”

การรับประทานพืชผักแบบนี้ฟังดูคล้ายวิธีรับประทานอาหารแบบแมคโครไบโอติก

“เหมือนกันค่ะ แต่อันนั้นยังไม่เจาะจงเฉพาะโรค แต่ของหมอจะให้เฉพาะโรค

....เช่นถ้าคนไข้เป็นเบาหวาน หมอจะไม่ให้เขากินสับปะรด กล้วย เพราะสับปะรดเวลาปลูกเขาจะใช้สารเร่ง ไม่จั่นมันจะโตไม่พร้อมกัน แล้วสารนี้มีผลต่อดับอ่อน เราต้องรู้เคมีพวกนี้

....อย่างขนมหัดก ก้วยเตี่ยว อาหารที่เป็นแป้งข้าวสาลี เราจะห้าม เพราะข้าวสาลีเราไม่ได้ปลูกเอง เราต้องซื้อ มา เวลาขนส่งมันเขาต้องใช้ยากันแมลงมาในเรือ ไม่จั่นหนูกินหมด และ

มียากันรา ซึ่งมีสารแคดเมียมเป็นส่วนประกอบ มีผลต่อไตโดยตรงแล้วเขาเอาแป้งสาลีนี้มาทำหมักกลิ้ง แป้งกลิ้งหมอจะไม่ให้ทาน

....ส่วนขนมหัดก กับเส้นก้วยเตี่ยวเตี่ยวนี้เขาใช้สารกันบูด จะสังเกตว่าเตี่ยวนี้ขนมหัดกไม่บูด เมื่อก่อนบูดง่าย สองคือฟอกสีลงไปในแป้งนี้ด้วยอีกอย่างคือ แป้งที่หนวดหรือทับเวลาเรากินเข้าไปจะตกตะกอนในลำไส้ใหญ่ ฉะนั้นโอกาสที่ลำไส้ใหญ่จะเป็นแผลมีเยอะ หรือคนที่เป็นอย่างนี้แล้วจะระคายเคืองมากขึ้น หมอจะให้เว้นไปเลย ให้ทานวันเส้นแทน”

โรคแต่ละโรคต้องการอาหารไปพื้นฟูร่างกายไม่เหมือนกัน

“เราต้องเรียนรู้การเคมสารอาหารให้ตรงกับที่เขาต้องการ เช่นคนที่ เป็นเบาหวาน เราก็กต้องให้สารอาหารที่ไปพื้นฟูตับอ่อน ถ้าคนเป็นคอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ เราก็กต้องไปพื้นฟูตับ ถ้าคนเป็นโรคไต เราก็กต้องไปพื้นฟูไต”

มีโรคมามากมายที่สามารถรักษาได้ด้วยธรรมชาติบำบัด

“ก็มีโรคปวดศีรษะ ทางเดินหายใจ หลอดลมอักเสบ หืดหอบ โรคผิวหนัง มีกรดผิดปกติ เช่น ยูริกสูง โรคเก๊าท์ และอาการผิดปกติในช่องท้องทุกอย่าง

...โรคบิด ลำไส้ใหญ่บวม ดับอักเสบ ประจำเดือนผิดปกติ ความดันโลหิตสูงหรือต่ำ เบาหวาน นอนไม่หลับ โรคประสาทพิการ เช่นอาการกระตุก ข้ออักเสบ นิ้ว หัวใจ ปวดหลัง ไล่เลื่อน ไต เบาจิต ฯลฯ”

โรคอย่างหนึ่งที่สามารถรักษาให้หายได้ หากมาหาคุณหมอทันทีแต่เริ่มแรกคือ โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อน

“หมอนรองกระดูกเคลื่อน คือล้มไปแล้วปวด เกยตัวไม่ได้ ซึ่งปัจจุบันหมอนจะทำกายภาพให้มากกว่าผ่าตัด เพราะผลที่ผ่านๆ มาเขารู้แล้วว่าผ่าตัดมันไม่ได้ช่วย

....วิธีแก้ก็คือกินน้ำผักไปก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ร่างกายจะงอแล้วจัดกระดูกเข้าที่เอง เพราะในร่างกายนเรามีเส้นเลือดยาว นะคะ ถ้าเอามาต่อกันจะยาวประมาณ เก้าหมื่นกิโลฯ ถ้าเลือดของเราสะอาด มีความดันเลือดถูกต้อง มันก็จะจัดทุกอย่างเข้าที่เอง การฝังเข็มจะจัดการกับกล้ามเนื้อที่เครียดให้มันคลาย ตัวที่ไม่เครียดมันก็ดึงของเขาเข้าที่ กระดูกก็เข้าที่เองฉะนั้นหมอนรองกระดูกเคลื่อนอย่าผ่าตัด ถ้าเป็นวันนั้นแล้วมาหาหมอวันนั้น ก็หายวันนั้น ถ้าเป็นเดี๋ยวนั้นมาหา ก็หายเดี๋ยวนั้น มาฝังเข็ม

...อย่างอาการชา หรือปากเบี้ยวเฉียบพลันรีบมาเดี๋ยวนั้น หายได้ มีคนไข้คนหนึ่งเขามีสัญญาณว่าจะเป็น อัมพาต คือปวดต้นคอ ปวดหัวข้างเดียว แล้วนอนไม่ได้มาสองคืน รีบหาหมอทันที หาย อย่างปลี่ยนานถึงห้าหกคืน

....สัญญาณอัมพาตอีกอย่าง คือปวดสะโพก ปวดน่อง อย่าให้เป็น ต้องแก้ทันทีที่เราเห็นอาการ ไม่ใช่ว่ามันเพิ่งเป็นนะคะ มันมีสิ่งผิดปกติถึงขั้นที่ร่างกายบอกว่าไม่ทำงานแล้ว ทันทีที่มีอาการขอให้ยกหูโทรศัพท์สักชนิดหนึ่ง เพราะน้ำผึ้ง กระเทียม พริกไทย

มะนาว นี่เยี่ยมที่สุด เป็นยาแก้ชักเสกที่เรายอมรับในกลุ่มเภสัชแล้ว เป็นแอนตี้ไบโอติกด้วย

“คนที่กรีดบ่อยๆ นี่กระเพาะปัสสาวะพังนะคะ มะเร็งกระเพาะปัสสาวะเตรียมรอเลย

....เวลาที่เราเป็นอย่างนี้ ต่อมหวมกโตจะหลังอะครีนาลิน พอหลังเยอะเลือดเราจะร้อน พอร้อน เยื่อหุ้มเซลล์จะฉีกขาดเพราะความร้อนของโลหิตที่หมุนเวียนไปซัพพลายอาหารให้ แล้วมันก็ต้องดึงเซลล์ที่ฉีกขาดกลับมาขับทิ้งในระบบกระเพาะปัสสาวะ มันก็อยู่ที่กระเพาะปัสสาวะ

....เวลาเราทำงาน อะครีนาลินจะหลังเยอะ ต้องดื่มน้ำเยอะๆ แล้วรีบไปปัสสาวะซะ เพื่อไม่ให้ความร้อนมันอยู่ในตัวเรา ถ้าความร้อนอยู่เราจะยิ่งเย่ ไตพัง ตาพร่า ท่อน้ำตาจะตีบ เราจะเริ่มเป็นต้อเนื้อ ต้อกระจก ต้อลม มันถึงตาเราเลย

....ตามทฤษฎีฝังเข็ม ประสาทของกระเพาะปัสสาวะที่หนึ่งจะอยู่ระหว่างหัวใจ ฉะนั้น ถ้าเราอันดีคือตาบอด คนจีนจะสอนลูกหลานเลยว่าห้ามอันนี้ เดี่ยวตาบอด”

คุณหมอเคยมีประสบการณ์ในการรักษาคนไข้ที่เป็นมะเร็งเช่นกัน

“การรักษาคนไข้ที่เป็นมะเร็ง เราต้องรู้ที่มาของเซลล์มะเร็งก่อน เช่นไปเอ็กซเรย์มาเรียบร้อยแล้วหมอบอกว่าคุณเป็นเนื้องอกนะจะต้องตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ ก่อนตัดชิ้นเนื้อเราจะจับชีพจรดู ถ้าก้อนเนื้อมันไม่อยู่ในชั้นอกเสบนี่ รักษาหายแน่นอนหรือบางคนถ้าเราตรวจแล้วพบว่าก้อนนี้ยังไม่เป็น แต่

มีโอกาสเป็นมะเร็ง หมอจะบอกว่าต่อไปนี้อย่าทำแบบนี้นะเพราะคุณมีโอกาเป็นมะเร็ง คือยังไม่มีเนื้องอก ไม่มีอะไรเลย แต่มีโอกา หมอจะบอกทันที

....เพราะเราจะอยู่ในมลภาวะอยู่กับแอร์ และความเครียดตลอดเวลา ฉะนั้นเราจะเป็นตัวสร้างแลคติก แอซิก ในเลือดอยู่แล้ว เราไม่ได้เรียนรู้การกำจัดทิ้ง ฉะนั้นโอกาสที่จะเกิดเนื้องอกมีแน่นอน

....การกำจัดทิ้งคือนอนสามทุ่มให้ได้ทุกวัน กินผักสดก่อนแปรงและโปรตีนทุกมื้อ ไม่ดื่มเหล้า ไม่สูบบุหรี่ เลี่ยงได้แน่นอน ยกเว้นเราทำงานอยู่กับสารเคมี พวกนี้เราไม่รับรอง

....เช่นพวกที่ทำงานอยู่กับแบคเตอรี โรงงานฟอกหนัง โรงงานย้อมผ้า สี โรงพิมพ์ เหล็ก อะลูมิเนียม พลาสติก พวกนี้มีความเสี่ยงสูง”

ถ้าเราต้องใช้ชีวิตประจำวันอยู่ในสังคมที่เป็นเช่นนี้ เห็นที่จะเปลี่ยนวิถีชีวิตลำบาก แต่คุณหมอก็พยายามที่จะหาวิธีให้ได้

“หมอฟิมพ์เอกสารขึ้นมาเพื่อให้ตรวจสอบสุขภาพเอง แล้วส่งมาให้เรา หมอจะเขียนตอบกลับไปว่าขณะนี้คุณมีอาการเบื้องต้นอย่างนี้ๆ คุณต้องปฏิบัติตัวอย่างไร ต้องรีบพักแล้วนะคะ เราจะรีบบอกเขา

....ขณะนี้เรามีสมาชิก ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มป้องกัน อีกกลุ่มหนึ่งบำบัด ก็คือคนในบ้านเขา การรักษาเราจะทำพร้อมกันทั้งครอบครัว ฉะนั้นส่วนใหญ่คนที่มาที่นี่ ๕ ครอบครัวก็เต็มแล้ว มีบ้านหนึ่งที่มาสูงสุดก็คือ ๓๒ คน

....ขอของเราที่นี่ สี่ปีผ่านไป เราทำงานครึ่งวัน รักษาไป ๑,๕๐๐ กว่า คน ไม่รวมต่างจังหวัดนะ และ ไม่รวมคนในครอบครัว พวกนี้เราไม่ลง ทะเบียน เราจะแยกต่างหาก”

การรักษาของคุณหมอเป็นการบำบัดด้วยธรรมชาติล้วนๆ โดยไม่ ใช้น้ำ หรือสารเคมีใดๆ เลย ทำให้สงสัย ว่าค้ำกับหลักการแพทย์หรือไม่

“ไม่ค้ำจะไปทางทิศเดียวกัน เวลาหมอไปบรรยาย พวกคุณหมอจะ ประทับใจ เพราะเป็นธรรมชาติที่แท้ จริง

....เพราะหมอดังบอกให้พักผ่อน คุณอ่านอนดิกนะ คุณต้องกินอาหาร ให้ถูกสุขลักษณะนะ ทำอารมณ์ให้ดี เพื่อเลี่ยงการจะไปเป็นภาระให้หมอ คือ ศาสตร์ของเราเป็นการป้องกันไม่ให้คน ป่วยมาก ไม่งั้นสันโรงพยาบาล

...หมอมจะไปบรรยายบ่อย แล้ว ตอนนี้หมอสอนที่มหาวิทยาลัยเกษตร ศาสตร์ด้วย สอนวิชา คอนซุมเมอร์ แอนด์ เอนไวรอนเมนเทิล ไซแอนซ์

....เทอมที่แล้วสอนเหนื่อย มากค่ะ เลยขอให้เขาคิดหลักสูตรแล้ว ให้เขาอนุมัติเงินก้อนหนึ่งให้ครู ไป เรียน แล้วหมอบรรยายงานทางต่าง ประเทศให้ ตอนนี้ในเมืองไทยมีหมอ คนเดียวที่จบมาทางด้านนี้

....ที่ อังกฤษก็มี สอนเป็น คอลเลจ แต่ส่วนใหญ่คนในประเทศ เรียน เขาสงวนไว้ หมอไม่ทราบ ว่าทำไม คนที่เรียนมีแค่คนของเขา คือ คนที่ต้องการประกอบอาชีพที่เกี่ยวกับ สุขภาพแยกออกไป”

คนที่สำเร็จปริญญาเอกแพทย์ ทางเลือกจะมีสถานภาพเหมือนหมอกคน

หนึ่ง แต่ต่างกันที่เมื่อมาเปิดบ้านให้การ รักษาอย่างนี้ เธอไม่ต้องใช้ใบประกอบ โรคศิลป์เหมือนแพทย์ทางยา “ตอนที่ หมอคุยกับแพทย์สภา เขาบอกว่า ศาสตร์ของเราไม่มีการใช้น้ำ ใบ ประกอบโรคศิลป์คือต้องมีเคมี มีการ จิตยา อย่างนั้นต้องมีใบประกอบโรค ศิลป์ของหมอเขาให้หนังสือมาอ่าน ๖ เล่ม แล้วให้หมอเขียนว่าคลินิคจะ ออกมาแบบไหน หมอคิดว่าแนวใหม่ ของเรา เราจะสอนให้แม่บ้านทุก คนเป็นนะ มันไม่ใช่เรื่องที่เป็ นศาสตร์ที่จะต้องมีการควบคุม แต่ เป็นศาสตร์ที่ทุกคนจะต้องเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ให้เป็นประเพณีว่า สิ่ง เหล่านี้เป็นตัวบำรุงรักษาสุขภาพ ให้อายุยาวขึ้น

....ตอนนี้หมอเริ่มไปสร้าง เหมือนที่ฟักคนชราที่ระยองให้คนไป เรียนรู้ ว่า ถ้าคุณอาหารอย่างนี้ จะได้ ผลอย่างนี้ ตอนนี้อยู่ระหว่างก่อสร้าง เป็น โครงการเกษตรเพื่อสุขภาพ

....ถ้าครอบครัวไหนมีคนเยอะ เราจะให้เขามาเรียนฝึงบ่มแล้วไปช่วย กันที่บ้าน ร่างกายจะมีสัญลักษณ์บอก ไว้เรียบร้อย พอสอนแล้วไม่คิดค่ะ ไม่ ต้องกลัว มาเรียนสัก ๔ วันก็ฝึงบ่มได้ แล้ว มันจะมีจุดว่าปวดหัว ปวดท้อง เป็นไข้ ฝึบตรงไหนหมอดังใจให้ เป็นโฮมแคร์ คือทุกคนในบ้านทำเอง เป็น ที่บ้านที่ระยองจะเปิดฝึกอบรมให้ คนทั้งไป โดยเฉพาะคนจน”

นอกจากจะนำธรรมชาติมาใช้ ในการเยียวยารักษาสุขภาพแล้ว คุณ หมอยังให้ความสำคัญกับธรรมชาติ รอบกาย โดยทำลายสิ่งแวดล้อมและ ธรรมชาติให้น้อยที่สุด

“อย่างที่บ้าน ปกติสนามหญ้า จะต้องมิแมลงไข่มุ่ไหมคะ แต่ที่นี่เราไม่มี แมลง หมอไม่ได้ใช้น้ำฆ่าแมลงนะคะ หมอใช้จุลินทรีย์มาราดสนาม ทำให้เกิด ชันโอโซนขึ้นหมอจะหมักขยะ กับกากน้ำตาลในโอ่ง การหมักจะไม่มี กลิ่นเหม็นเลย กลิ่นจะออกมาเป็นน้ำ ส้มสายชู แล้วการที่เรามีโอ่งหมักขยะ อยู่ จะไม่มีแมลงวันเข้าบ้านเพราะมัน จะระเหยออกมาเป็นโอโซน ...หมอจะ หมักของเสียทิ้งไว้หนึ่งเดือน แล้วเอาน้ำ ที่ได้จากโอโซนในดิน ทำให้แมลงแสบ ตา แล้วไข่มุ่ เมื่อวงจรชีวิตมันหมดไป ปริมาณมันก็ลดลงแต่น้ำที่ออกจาก บ้านเราจะไม่เป็นโทษกับใครเลยนะ มัน ถูกบำบัดไปโดยอัตโนมัติ เพราะหมอ เอาน้ำที่ได้จากการหมักขยะเทลงท่อ ระบายน้ำ น้ำที่ออกมาจากบ้านจะไม่ใช่น้ำเสียเลยและหมอจะเทน้ำนี้ลงใน โถส้วมด้วย ทำให้ส้วมไม่เต็ม เพราะ มันจะไปย่อยจุลจากระ ชณะเดียวกันมัน จะไปฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ที่เป็นโทษแก่ ร่างกายด้วย...ถ้าเราทำให้ทุกคนเข้าใจ ตรงนี้ก็จะทำให้ ยุง หนูและแมลงสาบ ลดลงโดยไม่ต้องใช้สารเคมี สามารถลด การใช้เคมีลงได้มหาศาลเลย”

มนุษย์ทุกคนปรารถนาสุขภาพ ที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย ซึ่งพื้นฐานของความปรารถนานั้น อยู่ที่ เราต้องดูแลรักษาสุขภาพของตัวเองให้ ดีด้วย

อาหาร อากาศ อารมณ์ ล้วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพที่ดีของเรา การเลือกสิ่งดี ๆ ให้ตัวเองจึงเป็น กุญแจสำคัญอย่างหนึ่งที่จะนำเรา ไปสู่ปรารถนานั้น &

สูตรอาหารเพื่อสุขภาพ

วิธีล้างผัก

ข้อควรระวังเรื่องการล้างสารพิษตกค้าง

น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ / น้ำ 1 ลิตร แร่ผัก 1/2 ก.ก. นาน 45 นาที กรณีพืชผักและผลไม้มาก

ควรใช้อ่างใบใหญ่ และแช่พืชผักลงในอ่างที่ผสมน้ำส้มสายชูแล้ว

ส่วนผสมน้ำผักปั่น

ผักกาดหอม 2 ใบ ถีนฉ่าย 2 ก้าน มะเขือเทศ 1 ลูก หอมใหญ่ 1/4 ลูก ต่อน้ำ 2 แก้ว + น้ำผึ้ง + มะนาว + แอปเปิ้ล

น้ำผลไม้

แอปเปิ้ล / ชมพู / สับปะรด / กล้วย / แดงโม / ลูกท้อ / แคนตาลูป / มะปราง / มังคุด / ส้มโอ + น้ำผัก

ซूपผักโขม

ผักโขม 1/2 กก. หอมใหญ่ 2 หัว มะเขือเทศ 2 ลูก เต้าหู้ + ข้าวกล้อง + เกลือ

ซูปกระหล่ำปลี

กระหล่ำปลี 1/2 ก.ก. เห็ด 1 ชิด หอมใหญ่ 2 ลูก มะเขือเทศ 2 ลูก

ซูปผักหวาน

ผักหวาน + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ดปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว

ซูปข้าวโพด

ข้าวโพด + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + ข้าวกล้อง + เกลือ

ซูปกวางตุ้ง

ผักกวางตุ้ง + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

ซูปเต้าหู้

เต้าหู้ + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

ซูปเห็ด

เห็ด + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + ข้าวกล้อง

ซูปดอกกระหล่ำ

ดอกกระหล่ำ + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเช้า

ผักกาดหอม 2 ใบ ถีนฉ่าย 2 ก้าน มะเขือเทศ 1 ลูก หอมใหญ่ 1/4 ลูก ต่อน้ำ 2 แก้ว + น้ำผึ้ง + มะนาว ถ้าไม่อึดตามด้วยปลาทุกชนิด แกงเลียง ข้าวซ้อมมือ
ผลไม้ ส้มโอ มังคุด สับปะรด ชมพู

อาหารเที่ยง

น้ำผัก ปลาต้มยำ ข้าวซ้อมมือ ผักผัก ตามด้วยผลไม้

อาหารเย็น

น้ำผัก ปลาต้ม ผักผักนึ่ง ข้าวซ้อมมือ ตามด้วยผลไม้

ของห้าม

น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ กะทิ ทอฟฟี่ ไอศกรีม เนย ชีส ขนมเค้ก ลูกก๊
เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก เครื่องในทุกชนิด
อาหารกระป๋อง น้ำตาลทรายขาว อาหารขัดผิว สะตอ ลูกเนียง กระถิน ชะอม
หน่อไม้ ค่ะน้า แดงกวา ขนมหิน ก้วยเตี่ยว ทุเรียน มะม่วง ละมุด ลำไย

อาหารที่งดควรทดลองควบคุมอย่างน้อย 7 - 14 วันติดต่อกัน ท่านจึงจะเห็นผลการดำเนินการฟื้นฟูของร่างกายอย่างชัดเจนโดยไม่ต้องอาศัยสารเคมี เพื่อการบำบัดหรือระงับอาการของโรค แต่สารอาหารจะไปช่วยให้ร่างกายผลิตสารเคมีดังกล่าวขึ้นมาเอง และเป็นไปอย่างมีความเหมาะสมในระยะเวลาหนึ่งของร่างกาย ที่แสดงอาการดีขึ้นของโรคโดยตลอด บางครั้งจะมีการปวดเกิดขึ้นคราว และหายได้เองในที่สุด ควรทดลองด้วยตัวท่านเอง จะพบกับความมหัศจรรย์ของร่างกายทุกคน.

ด้วยความปรารถนาดีจาก "บ้านสุขภาพ" 525 / 393 หมู่บ้านพรสวรรค์ สุขุมวิท 109. ต.ตำโงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270

โทร (02) 394 - 4267

แหล่งวิตามิน จากพืชผักผลไม้

วิตามินเอ (A)	- นม, ผลิตภัณฑ์จากนม, แอปเปิ้ล, แครอท, พืช มะเขือเทศ, มันฝรั่ง, ผักใบสีเขียว, ลูกฟิกซ์ (ลูกตะบองเพชร), เม็ดบัว, ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือ
วิตามินบี (B)	- เมล็ดข้าวทุกชนิด, ยีสต์, ถั่วต่างๆ, ผลไม้, พืชผัก, นม, ซีส, กล้วย, รำข้าว
วิตามินซี (C)	- ตระกูลส้ม, มะเขือเทศ, มะนาว, มะละกอ, ฝรั่ง, กะหล่ำปลี (แต่มีกรดสูง), พืชผักใบเขียว ยกเว้นคะน้ามีกรดสูง, กระเทียม, ชะอม, ใบมัน (มีกรดสูง), หัวผักกาด, หัวแรดดิช, และแอปเปิ้ล
วิตามินดี (D)	- แสงแดด, กล้วย, เนย, โยเกิร์ต, เคิร์ด
วิตามินอี (E)	- ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง, ข้าวสาลี, จมูกข้าวสาลี, น้ำมันทานตะวัน, น้ำมันจากข้าวสาลี, อัลมอนต์, เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, ผักกาดหอม (วิตามินอีจากถั่วไขมันสูง, แต่จากผักกาดหอมไขมันน้อย ดูดซึมได้เร็วกว่า)
แคลเซียม	- ผักใบเขียว, กวางตุ้ง, ตำลึง, ผักบุ้ง, ผักโขม, ผักพื้นบ้านไทย, นมจากเม็ดบัว, ลูกเดือย, ข้าวกล้อง, นม, ผลิตภัณฑ์นม, คีน่าย
ฟอสฟอรัส	- ข้าวต่างๆ, งา, ถั่วเหลือง, ข้าวสาลี, เมล็ดทานตะวัน
แมกนีเซียม	- ตำลึง, ผักบุ้ง, ผักใบเขียวพื้นบ้านของไทย, ส้มโอ, มะนาว
ผักกาดหอม	มีส่วนประกอบของธาตุเหล็กและแมกนีเซียม มีคุณสมบัติในการช่วยปรับสมดุลการใช้แร่ธาตุในร่างกายได้อย่างดี ช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นโรคโลหิตจาง ธาตุแมกนีเซียมจากธรรมชาติ จะช่วยฟื้นฟูเซลล์ โดยเฉพาะระบบประสาทและเซลล์ในปอด
คีน่าย	ใบผักสีเขียว, ส่วนของลำต้นและส่วนของรากทุกส่วนมีคุณค่าของโปแตสเซียมและ - ฟอสฟอรัส ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่าเข้มข้นต่อการฟื้นฟูระบบประสาท และฟื้นฟูการสร้างเซลล์เม็ดเลือด และชะล้างสิ่งปฏิกูลของระบบเลือด ช่วยให้ร่างกายมีความสามารถใช้แคลเซียมอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยอาการเจ็บปวดของระบบข้อเสื่อมทั้งหลาย

น้ำผักสดบ้านสุขภาพมีคุณสมบัติดังนี้

เป็นน้ำผลไม้ผักสดช่วยล้างสิ่งปฏิกูลในร่างกายตลอดจนสารพิษต่างๆ อย่างรวดเร็ว ซึ่งปรากฏการณ์ที่สังเกตได้ คือ ลดอาการปวดต่างๆ จากอาการท้องเสีย หรือมีของเสียค้างอยู่ในระบบเลือดมากจนปวดตามกล้ามเนื้อ อาการปวดดังกล่าวจะลดลง ลดอาการปวดศีรษะ ลดไข้ ลดความอ่อนเพลีย ลดอาการนอนหลับยาก ลดอาการนอนกรน ซึ่งอาการที่ดีขึ้น คือ ขบวนการที่ร่างกายชะล้างของเสียออกได้ดีขึ้น ซึ่งอาการดังกล่าวไม่ควรเก็บกดไว้ด้วยการใช้ยาระงับปวด ซึ่งเป็นการไม่หยุดความสามารถในการชะล้างของร่างกาย ทำให้เกิดสารพิษมากขึ้นในระบบของร่างกาย และแพร่กระจาย สะสมจนก่อให้เกิดเซลล์มะเร็ง

คุณค่าอาหารของนมถั่วเหลือง และนมถั่วฝัก

นมจากถั่วเหลือง

ส่วนประกอบ - เม็ดบัว, ถั่วเหลือง, น้ำข้าวกล้อง หรือข้าวต้มมือ

ค่าอาหาร

	ความชื้น	พลังงาน	ไขมัน	แป้ง	เส้นใย	โปรตีน	แคลเซียม	ฟอสฟอรัส	เหล็ก	วิตามินเอ	บี 1	บี 2	ไนอาซิน	ซี	เบต้าแคโรทีน
ข้าวกล้อง	13.5	354	108	76	0.7	7.6	16	246	2.8	0	0.34	0.07	5.0	0	-
ข้าวต้มมือ	12.4	357	0.9	79	0.5	7.1	14	138	1.8	0	0.20	0.05	2.6	0	-
ถั่วเหลือง	15.4	306	6.7	64.9	0.8	12.0	46	148	0.7	0	0.41	0.10	2.3	0	-
เม็ดบัว	77.0	88	0.5	16.1	1.1	5.2	76	164	1.4	-	0.15	0.60	1.8	10	-
น้ำผึ้ง	25.8	297	0.2	73.7	0	0.2	1	9	1.9	767	-	0.6	-	5	-
น้ำตาล	80.9	76	0	18.8	0	0.1	12	96	0	-	-	-	-	0	-
รวม	225.00	1478	116.30	328.5	3.10	32.20	165	801	8.6	767	1.1	1.42	11.70	15	0

นมถั่วฝัก

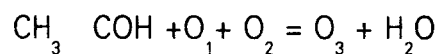
คืนถ่าย	93.3	13	0.5	0.5	3.5	1.6	93	40	13.7	265	0.02	0.18	0.6	45	1593
ผักกาดหอม	92.7	24	0.4	3	0.8	2	16	39	4.9	286	0.06	0.18	0.6	24	1719
มะเขือเทศ	93.2	22	0.3	3.6	2.3	1.1	2	31	4.9	62	0.06	0.04	0.9	0.9	373
แอปเปิ้ลแดง	84.3	56	0.1	14.8	0.7	0.6	10	8	0.2	55	0.02	0.02	0.1	2	-
กล้วยน้ำว้าสุก	71.6	100	0.3	26.1	0.6	1.2	12	32	0.8	375	0.03	0.04	0.6	14	-
มะนาว	91.0	36	2.4	5.9	0.3	0.5	13	11	-	17	0.03	0.02	0.1	46	-
หอมหัวใหญ่	91.6	28	0.4	5.8	1.0	1.6	43	36	1.2	1483	0.06	0.11	0.5	29	-
รวม	617.7	279	4.4	59.7	9.2	8.6	189	197	25.7	2543	0.28	0.59	3.4	160.9	3685

จาก " ขยะ " มาเป็น โอโซน O₃

ธรรมชาติได้สร้างก๊าซโอโซนไว้ในบรรยากาศสูงราว 20 - 30 กิโลเมตรรอบโลก เพื่อป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต (จากแสงแดด) และรังสีคอสมิกเข้ามาทำลายสิ่งมีชีวิตบนโลก แต่เมื่อมนุษย์ประดิษฐ์วัตถุต่างๆ ขึ้นมาโดยไม่ได้คำนึงถึงพิษภัย จึงเป็นเหตุให้ชั้นโอโซนในบรรยากาศโลกถูกทำลายลงไปอย่างมากมาย

เราจะรู้จักโอโซนในธรรมชาติก็จากน้ำทะเลเหนือชายหาด แม้จะมีปริมาณน้อย แต่ก็ช่วยให้เกิดความสดชื่นแก่ผู้ได้ไปสูดโอโซนริมทะเล หรือเมื่อหลังฝนตกเราก็จะได้กลิ่นของหญ้าสดที่เป็นอากาศอันบริสุทธิ์สดชื่น ซึ่งเราไม่สามารถหาได้ง่ายนักในเมืองกรุง ฉะนั้นยังมีวิธีอันเรียบง่ายซึ่งเราๆ ท่านๆ สามารถจะทำโอโซนได้จากขยะสด (เปียก) ต่างๆ ที่มีในครัวเรือน

จากทฤษฎีของการเปลี่ยนแปลงและน้ำตาลของผลไม้เป็นกรดน้ำส้มสูตร CH₃ COOH เมื่อละลายน้ำแล้ว น้ำส้มสายชูจะสลายตัวเป็นกลุ่มเคมีในรูปของเอนไซม์ที่จะช่วยย่อย คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน ดังสูตร :-



โอโซน (O₃) ที่ได้ออกมามีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรค และทำให้อากาศมีปริมาณของออกซิเจนเพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยลดมลพิษของบรรยากาศ ซึ่งเอนไซม์ดังกล่าวคือ อะเซทิลโคเอ (Acetyl-CO-A) ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ขยะสดถูกย่อยเปลี่ยนรูปเป็นกรดน้ำส้มสายชู และเพิ่มโอโซนธรรมชาติในชั้นบรรยากาศมากขึ้น

วิธีการทำ

นำขยะสดจากในครัวเรือนเทใส่โอ่งกระเบื้อง หรือโอ่งดินเผาหรือถังพลาสติกแล้วเติมน้ำตาลทรายแดงและน้ำในอัตราส่วนดังนี้ :- ขยะ 3 กก. + น้ำตาลทรายแดง 1 กก. + น้ำ 10 ลิตร (หมักเป็นเวลา 3 เดือน)

ขยะสด (เศษอาหาร ใบไม้สด เปลือกผลไม้ เศษผัก-พืช) ทุกอย่างยกเว้น กระดาษ พลาสติก กระป๋องโลหะ และขวดต่างๆ ห้ามนำไปใส่ ให้แยกทิ้งต่างหาก หลังจากนั้นก็เติมขยะสดลงในโอ่งต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่ต้องเทขยะทิ้งให้เป็นภาระของเทศบาล

ไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะทำให้มีกลิ่นเหม็นโปรดหาผ้ามาปิดโอ่งหรือถังพลาสติกให้เรียบร้อย หากพบว่ามีไข่แมลงวันก็ไม่ต้องตกใจ จงปล่อยให้มันอยู่ต่อไป แสดงว่าขยะไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต แต่จงสังเกตว่าแมลงวันในครัวเรือนหายไป ทั้งๆ ที่มีโอ่งขยะอยู่ในบ้าน นอกจากนี้หากนำน้ำขยะที่ได้จากการหมักแล้ว 3 เดือน มาเทราดห้องน้ำ ห้องส้วม จะทำให้ท่อน้ำไม่อุดตัน เพราะน้ำจะถูกบำบัดโดยอัตโนมัติ น้ำทิ้งจากท่อน้ำนั้นก็จะเป็นน้ำเสียเน่าเลย ส่วนส้วมนั้นจะไม่เต็มเพราะอุจจาระจะย่อยสลาย ขณะเดียวกันเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นโทษแก่ร่างกายก็จะตายไปด้วย ส้วมจึงไม่มีกลิ่น

ของเสียระเหยออกมา และทำให้ปริมาณของยุง หนู แมลงสาบ ลดลง เพราะถึงส่วนจะกลายเป็น แหล่งผลิตโอโซนให้ชั้นบรรยากาศทำให้อากาศโดยรอบสะอาด ไชยงจะหมดอายุทำให้ปริมาณยุง ลดลง

จะต้องสังเกตว่า น้ำที่ได้จากหมักขยะจะต้องมีสีเหลืองน้ำตาล มีกลิ่นสัมนุน คือลักษณะ ที่ถูกต้อง หากมีสีดำให้เติมน้ำตาลทรายแดงและน้ำจันทน์เทศ และกดขยะที่ลอยให้จม

ถ้าใช้น้ำขยะที่หมักได้แล้วมาเจือจางโดยผสมน้ำตาลทรายแดง 1 กก. กับน้ำ 10 ลิตร ไปเทราดบนพื้นสนามหญ้า ก็จะเกิดชั้นโอโซนในดิน ทำให้แมลงสาบตาย แล้วไชยง เมื่อวงจร ชีวิตหมดไป ปริมาณของแมลงต่างๆ จะลดลงโดยไม่ต้องใช้สารเคมีก็สามารถที่จะทำให้ยุง หนู แมลงสาบลดลงได้ และเมื่อนำไปรดต้นไม้จะทำให้ต้นไม้โตเร็ว ปลอดภัยโรคแมลงรบกวน เหตุเพราะจุลินทรีย์ที่ได้จากขยะ จะทำให้ PHOTOSYNTHETIC BACTERIA ทำงานได้มากขึ้น รวมทั้ง รากพืชจะมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งจะช่วยทำให้ในดินเกิดการย่อยสลายโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมันไปเป็นอาหารให้กับต้นไม้ได้มากขึ้น และจะมีการแลกเปลี่ยนแร่ธาตุและออกซิเจน กันด้วย นอกจากนี้ยังมีโอโซนระเหยจากชั้นผิวดินออกมาในชั้นบรรยากาศ ซึ่งจะทำให้แมลงศัตรู พืชไม่มารบกวนต้นพืชในบริเวณดังกล่าว ทำให้ผิวใบของต้นไม้แข็งแรงกว่าปกติ และไม่ถูกทำลายง่าย เพราะได้สารอาหารจากชั้นผิวดินอย่างสมบูรณ์

ส่วนของกากขยะที่เหลือจะนำมาตากแห้งเพื่อเก็บไว้ใช้เป็นปุ๋ย หรือนำออกมาใช้สดๆ เป็นปุ๋ยใส่ไว้ที่โคนต้นไม้ก็ได้เช่นกัน หรือจะทิ้งเอาไว้ที่กองเพื่อใช้เป็นเชื้อในการหมักครั้งต่อไปก็ได้

หากทุกครัวเรือนไม่ทิ้งขยะและเปลี่ยนรูปให้เป็นโอโซนได้แล้ว จะทำให้ประชากร รอดพ้นจากอากาศที่เป็นพิษได้ พร้อมทั้งพืชพรรณธัญญาหารของเราก็จะเจริญเติบโตอย่าง ไร้สารพิษ

ถ้าเราได้ร่วมมือกันทำ หวังได้ว่าในอนาคตประเทศไทยคงจะมีแต่ไพร่ฟ้าหน้า ใสกันเป็นแน่แท้

(ข้อมูลจาก...“บ้านสุภาพ” 525/393 หมู่บ้านพรสวรรค์
สุขุมวิท 109 ต.ลำโพงเหนือ อ.เมือง
จ.สมุทรปราการ 10270)

เมื่อท่านได้ทำการรักษาตัวแบบธรรมชาติบำบัด แล้วเกิดอาการ
เหล่านี้อย่าตกใจหรือคิดเปลี่ยนความตั้งใจที่จะรักษาต่อ ให้ท่านนำ
ผักปั่นและควบคุมอาหารต่อไป ซึ่งอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นจะไปช่วย
ฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ ดังนี้

- ท้องเดิน (ทำความสะอาดลำไส้)
- อาเจียน (ทำความสะอาดกระเพาะ)
- ใช้สูง มีเหงื่อ และปัสสาวะ (ทำความสะอาดเลือด)
- หายใจเหม็น และมีเมือกต่างๆ (ทำความสะอาดปอด)
- ปวดเมื่อยทั้งตัว (ร่างกายกำลังเริ่มขับของเสียทิ้ง

เซลล์ของคุณที่ไม่มีชีวิตกำลังจะมีชีวิต)

น้ำส้มสายชู พอแตกตัวจะมีไอโชน เมื่อนำมาแช่ผัก ไอโชน
นั้นจะดูดซึมเข้าสู่เซลล์พืช เปลี่ยนรูปสารเคมีในผักให้เป็นตัวทำให้ผัก
นั้นสดขึ้น

ของห้ามสำหรับโรคไต - ดับ - ลำไส้ - มะเร็ง

ของดอง ชะเอม ชะพลู ใบยอ ชูช่าย ผักโขม สะเดา ไซเท้า ขี้เหล็ก ใบขี้เหล็กหวาน ใบมะม่วงหิมพานต์ สะตอ ลูกเนียง กระถิน ชะอม หน่อไม้ คะน้า แดงกวา กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก หัวปลี ใบกุยช่าย บร็อคโคลี่ มะละกอดิบ ฟักทอง (มีน้ำมันอิ่มตัว ไม่ย่อย) งาดำ (ร้อน ทำให้ท้องอืด) ข้าวโพด (มีไขมันมาก มีไขมันย่อยไม่หมด ทำให้เลือดข้น) ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ แครอท อัลมอนต์ ถั่วเน่า เต้าเจี้ยว ซีอิ้ว เกลือ กะปิ สาหร่ายทะเล กะทิ ผือก (มีแก๊สมาก) ลูกกะ อาหารทะเลทุกชนิด น้ำตาลกรวด มะม่วง ฝรั่ง (ทำให้ปวด) มะพร้าวอ่อน ทุเรียน ละมุด ลำไย ขนุน แดงโม นมข้น สับปะรด (มีสารเร่งให้ขนาดเท่ากัน) คอฟฟี่เมท แป้งสาชู แป้งเปียก ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย ขนมหิน อาหารขัดผิว ก้วยเตี้ยว แกงป่า แกงส้ม แกงอ่อม มันสำปะหลังและใบ (มีไซยานิคเอซิค) ผักกระโดน กุ้งแห้ง ส้มตำ ทอปปิ้ง ไอศกรีม เนย ชีส ขนมหัก คุณก็ เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก เครื่องในทุกชนิด อาหารกระป๋อง น้ำอัดลม ชา กาแฟ เครื่องดื่มชูกำลัง แบรินด์ รังนก

อาหารพื้นฟูไต - ดับ - ลำไส้ - มะเร็ง

ลูกเกด (โรคมะเร็งด) ขนมหังโฮลวิท (งดผงฟู) ผักบั้ง มะระ (กินสดใช้น้ำส้มสายชูล้าง) บวบ (สามอย่างนี้โรยด้วยพริกไทย) ลูกเดือยข้าวเจ้า (ดูดซึมเร็ว) ผักหวาน ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ตำลึง กวางตุ้ง ฟักเขียว หน่อไม้ฝรั่ง ใบมะขามอ่อน ดอกมะขามอ่อน กระเทียม หอมใหญ่ เต้าหู้ขาว ตันกระเทียม ยอดฟักทอง ดอกไม้จีน โปรตีนเกษตร วุ้นเส้น ฟองเต้าหู้ ดอกแค ยอดแค เห็ดทุกชนิด เห็ดหูหนูขาว-ดำ อ่อมแซบ ยอดมะยม ใบทองหลาง มะตูมสุก มะขวิด มันเทศ แก้วก๊ี้ แก้วฮวย ยอดผักบั้ง + กระเจียบเขียว (ใช้อย่าง แก้โรคพยาธิ) ลูกพลับสด (ให้พลังงาน) พุทราจีน เม็ดบัว ถั่วดำ เมล็ดทานตะวัน ใบกระทกรก (ทำซูปผักได้ดี ดีสำหรับคนเป็นหวัด) ถั่วพริ้ว (สร้างภูมิคุ้มกัน) มะเขือพวง ระกำ อีหรีว-อีชีก (ลวก) ผักผาย (กินสด) เกาลัด (สารดูดซึมน้ำตาลมีไขมันน้อย) รากบัว มันแกว กล้วยต้ม มังคุด แอปเปิ้ล (ให้พลังงานสูงมาก) เม็ดผักบัวสด (1 เม็ด = ข้าว 1 กำมือ) ผักโสม ใบหมุย องุ่น (ขับปัสสาวะป้องกันนิ่วในไต) น้ำองุ่นสดปั่น (จะทำความสะอาดตับ - ไต กินประมาณ 2 อาทิตย์) ใบบัวบกอินเดีย มะแว้งต้น ผักคาวตอง (มีแคลเซียมมาก โรคโลหิตจางควรกิน) ใบมันปู

สูตรน้ำผักปั่น

- | | | |
|--------------|-----|---|
| 1. ผักกาดหอม | 2 | ใบ (กลัมน้ำ, กระดูกเส้นเอ็น และทำให้ปอดแข็งแรง) |
| 2. คื่นช่าย | 2 | ก้าน (ช่วยการหมุนเวียนโลหิตและหลอดเลือดแข็งแรง) |
| 3. มะเขือเทศ | 1 | ลูก (เม็ดเลือดแข็งแรง) |
| 4. หอมใหญ่ | 1/4 | ลูก (หัวใจแข็งแรง) |
| 5. น้ำผึ้ง | 2-3 | ช้อนโต๊ะ (ให้พลังงานรวม) |
| 6. มะนาว | 1 | ลูก (ช่วยฟื้นฟูภูมิคุ้มกัน) |
| 7. แอปเปิ้ล | 1 | ลูก (ให้พลังงานสำรองม้ามสูงมาก) |
| 8. น้ำเปล่า | 2-4 | แก้ว |

ดื่ม 2 เดือนไขมันที่พุงจะหายไป

ทั้งหมดนี้รวมกัน ช่วยฟื้นฟู ดับ, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก, ตับอ่อน, ไต

การควบคุมอาหารจะเกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อพักผ่อนระหว่าง 21.00 - 03.00 น.

หมายเหตุ ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ ได้ทำการทดลองและติดตามผลมากกว่า 3 ปี