

ทำงานเอกสาร และงานออกแรงปานกลาง
 อาการไม่สบาย หน้าตาทั้ง 2 ข้างตกและตาแห้ง
 การให้คำแนะนำกำซาบหน้าเน้นบริเวณหน้าผาก และหัวคิ้วทำต่อเนื่องประมาณ
 1 เดือน หยอดตาด้วยน้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช้า – เย็น
 ผลการปฏิบัติ อาการหน้าตาตกดีขึ้นตาไม่แห้งแล้ว และทำต่อเนื่องสม่ำเสมอ

กรณีศึกษาที่

3.393 พุทธา นามสมมติ

หญิงไทยอายุ 49 ปี

จังหวัดชลบุรี

ปกติทำงานออกแรงปานกลางปกติ ไม่เคยทำงานตัดหญ้า เมื่อใช้เครื่องตัดหญ้าวันละ
 ประมาณ 2 ชั่วโมง อาการไม่สบาย นิ้วมือทั้งสองข้างล็อก จับบิดกุญแจไม่ได้ติดตะขอเสื้อผ้าไม่ได้
 การให้คำแนะนำ 1) แช่มือในน้ำต้มผักอุ่น ๆ แช่ 3 นาที พัก 1 นาที ครั้งละ 3 รอบ เช้า-เย็น
 2) กำซาบหลังจากแช่มือแล้วแต่ละครั้ง เพราะหลังการแช่กล้ามเนื้อจะคลายตัวทำให้การระบายพิษ
 ออกเป็นได้สะดวกขึ้น 3) กดเส้นลมปราณ – เส้นของแขนด้านนอกทั้งสามเส้นร่วมด้วย (เส้นลำไส้ใหญ่
 เส้นชานเจียว และเส้นลำไส้เล็ก)

ผลการปฏิบัติ วันแรกอาการดีขึ้นปานกลาง วันที่ 2 อาการดีขึ้นมาก วันที่ 5 อาการหาย
 สนิท กำแบมือได้ตามปกติ

กรณีศึกษาที่

3.394 ต้นหอม นามสมมติ

ชายไทย อายุ 65 ปี

กรุงเทพมหานคร

ปรึกษาเมื่อ 2 มกราคม 2558 เป็นหวัดมีน้ำมูกมาก
 อาการไม่สบาย แน่นจมูกหายใจไม่ออกตอนหัวค่ำ
 การให้คำแนะนำ หยอดจมูกด้วยน้ำปัสสาวะ หรือใช้น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมน้ำมันเจียวแล้วสูดดม

หลังจากสูดดมน้ำมันอุ่นผสมน้ำมันเขียว
ผลการปฏิบัติ อาการแน่นจมูกดีขึ้นบ้าง กลับได้เข้าทำต่อ

กรณีศึกษาที่

3.395 มะกอก นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 62 ปี

จังหวัดมุกดาหาร

อาชีพเกษตรกร ทำงานหนักปานกลาง

อาการไม่สบาย นอนไม่ค่อยหลับ เนื่องจากปวดบริเวณสะบักซ้ายมาประมาณ 4 วัน เคยได้รับการปรับสมดุลโครงสร้างกาย และการกัวซาแล้ว

การปฏิบัติช่วยเหลือ นวดบริเวณ สะบัก หลัง สะโพก และนวดปลายเท้า ก่อนนอน 2 วัน วันที่ 2 เพิ่มทำออกกำลังกายเพื่อการคลายกล้ามเนื้อบริเวณไหล่โดยใช้ท่าออกกำลังกายของปัญญาณี คือท่าว่ายน้ำและกรรเชียง

ผลการปฏิบัติ คื่นแรกนอนหลับได้ดีอาการปวดลดลง วันที่สองหลังออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบ่าไหล่ดีขึ้นนอนหลับได้ กลับมาทำกิจกรรมงานได้ตามปกติ วันที่ 3 ท่านหยุดบริหารแล้ว

กรณีศึกษาที่

3.396 มะขาม นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 62 ปี

จังหวัดอุดรธานี

ดูแลตัวเองตามหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ 5 วันก่อนถูกกระแทกไม่รุนแรงบริเวณชายโครงขวา ดูแลตัวเองด้วยการประคบเย็น และนวด-ทาบ้างแล้ว

อาการไม่สบายหายใจแล้ว รู้สึกเจ็บบริเวณชายโครง บางครั้งมีความรู้สึกเค็ดยอกเล็กน้อย

การให้คำแนะนำ 1) ใช้ใบพลับพลึงลงไฟ หรือให้ร้อน แล้วนำมานวด ครั้งละ 1-3 ชั่วโมง วันละ 2 ครั้ง 2) ฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการควบคุมการหายใจ โดยหายใจเข้า ใช้เวลา 5 วินาที ออกหายใจ – กลั้นไว้ 10 วินาที ผ่อนหายใจออกช้า ๆ 10 วินาที แต่ละครั้งทำเช่นนี้ 5-10 รอบ วันละ 2-3 ครั้ง

ผลการปฏิบัติหลังการนวดด้วยพลัง 3 วัน (หลังจากนั้นมีผื่นแดงขึ้น จึงทาบริเวณที่
เคล็ดขอกด้วยน้ำมันงาอุ่น) ผสานการควบคุมหายใจบ่อย ๆ 6 วัน หลังการปฏิบัติ ท่านสามารถออก
เล่นกอล์ฟได้ ไม่มีอาการปวดชายโครง

กรณีศึกษาที่

3.397 ตะไคร้ นามสมมติ

ชายไทยอายุ 60 ปี

ภาคอีสาน

เมื่อเดือนธันวาคม 2557 ขณะที่บรรยายการอบนอกหนาวเย็นอุณหภูมิเฉลี่ย 14-20 องศา
เซลเซียส อาการไม่สบายร้อนภายในร่างกายแต่หนาวภายนอก และส่วนของปลายมือปลายเท้า

การให้คำแนะนำ ปรับมากขึ้นอาหารสมุนไพรและอาหารฤทธิ์เย็นที่ปรุงผ่านความร้อน
หรือคั้นน้ำร้อนใส่หั่นเล็กเสิร์ฟกินอาหารฤทธิ์ร้อน เพราะความร้อนจากอาหารจะสะสม ทำให้ร้อน
ต่อไปได้อีก

ผลการปฏิบัติ ท่านสบายตัวขึ้นหลังได้ดื่มสมุนไพรและกินอาหารฤทธิ์เย็น

กรณีศึกษาที่

3.398 ตังโฮ้ นามสมมติ

ชายไทย อายุ 40 ปี อาชีพเกษตรกร

อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

อาการหรือโรค สะอึกไม่หายเป็นมาประมาณ 2 สัปดาห์

แก้ไขโดยการดื่มน้ำเย็น แกล้งทำให้ตกใจ การกลืนหายใจแล้วอาการยังไม่หาย

อาการไม่สบาย อาการสะอึกต่อเนื่อง ตั้งแต่แรกลงทะเบียนเพื่อเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม
1 วัน (ในช่วงเวลาตั้งแต่ 08.00 – 09.00 น.)

การให้คำแนะนำและให้ปฏิบัติตาม

ขั้นที่ 1 หายใจ เข้า-ออก ยาว ๆ ประมาณ 10 รอบ (เพื่อเป็นการประเมินว่าผู้ที่มีอาการจะ
หายใจได้สั้นหรือยาวเพียงใด)

ขั้นที่ 2 หายใจเข้าท้องพองคลาย – กลั้นหายใจ (นานเท่าที่ทำได้) – หายใจออกยาว (ช้าที่สุดเท่าที่ทำได้) ทำประมาณ 10 รอบ

ผลการปฏิบัติ อาการสะอึกหาย แต่หลังกินอาหารกลางวันเสร็จประมาณ 20 นาที (12.30 น.) เขามีอาการสะอึกอีก จึงได้สรุปให้ทราบถึงสาเหตุของอาการสะอึกอาจเนื่องจากการเคี้ยวอาหารเร็วเกินไป และจากผลของความร้อนจากการรับประทานอาหารในครั้งนั้น จึงได้แนะนำไปยังหลักการกินอาหารที่เหมาะสม

กรณีศึกษาที่

3.399 มะขวิด นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 50 ปี

จังหวัดมุกดาหาร

ทำงานออกแรงปานกลาง มักเป็นตะคริวเมื่อกระทบเย็น

อาการไม่สบาย อาการตะคริวแบบเย็นนิ้วเท้า และน่องเกร็ง

การให้คำแนะนำ 1) ตั้งสติ หายใจอย่างพองคลายพองคลายกล้ามเนื้อ ขา น่อง เท้า (อาการเกร็งทุเลาลงบ้าง) 2) ดัดนิ้วเท้า ให้ตั้งปลายเท้าเพื่อกระดกข้อเท้าเข้าหาตัวเอง เพื่อเป็นการยืดกล้ามเนื้อน่อง 3) ดื่มน้ำอุ่น และประคบอุ่นด้วยการวางกระเป๋าน้ำร้อน

ผลการปฏิบัติ ประมาณ 10 นาที อาการตะคริวหายสนิท

กรณีศึกษาที่

3.400 แดงกวา นามสมมติ

ชายไทย อายุ 52 ปี

ทำงานออกแรงปานกลางขับรถเดินทางระยะไกลบ่อย

อาการไม่สบาย ถู้อัมตะซ้ายบวมและปวดหน่วง ชักประวัติเพิ่มเติมขาหนีบซ้ายบวมเล็กน้อยบริเวณต้นคอ หลังใบหูซ้ายมีอาการบวมเล็กน้อย (อาจเป็นแนวเส้นลมปราณซานเจียว)

การให้คำแนะนำ

1. ให้เดินทางน้อยลง หรือลดการนั่งนาน ๆ ลง

2. ถูขาบริเวณ ท้องน้อย ขาหนีบ ด้วยฝ่าขมหนู หลัง สะโพก ลงออกทางรูทวาร

3. พอกและประคบเย็นในช่วงแรก

4. แช่สะโพกด้วยน้ำอุ่น สลับกับการแช่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นอุณหภูมิปกติ แนะนำให้ผู้ที่ไม่สบายเลือกพิจารณาตามความรู้สึกสบายของร่างกายและบริเวณถุงอัณฑะ

ผลการปฏิบัติ เขารู้สึกอาการทุเลาบ้างอาการบวมยุบ แต่ไม่ปกติ ไม่หายสนิท อาการปวดหน่วงน้อยลง จากการสังเกตถ้าต้องเดินทางจะมีการบวมได้อีก

กรณีศึกษาที่

3.401 ถั่ว นามสมมติ

ชายไทย 50 ปีเศษ

รัฐฟลอริดา สหรัฐอเมริกา

ทำงานเกี่ยวกับด้านคอมพิวเตอร์

อาการไม่สบายไหล่ขาวิตไม่สามารยยกแขนขาตรงและแนบไปหุได้ หากนำแขนขวาอ้อมไปด้านหลังชูปลายมือขึ้นไปทางศีรษะ ส่วนแขนซ้ายยกขึ้นด้านบนปลายมือชี้ฟ้าแล้วพับศอกลงนำมือซ้ายมาจับมือขวาเขาไม่สามารถเอ้อมมือมาสัมผัสกันได้

การให้คำแนะนำ สาธิตและให้ปฏิบัติตามใช้หลักการยึดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอบ่าไหล่และสะบักทั้ง 2 ด้าน แต่ยึดข้างขวานานกว่า และจำนวนครั้งมากกว่า ในขณะที่ปฏิบัติการเคลื่อนไหวทำพสานกับการหายใจเข้าและออก ใช้เวลาปฏิบัติข้างละประมาณ 10 นาที

ผลการปฏิบัติ เขาสามารถนำมือทั้งสองมาสัมผัสกันได้ในท่าที่ทำการประเมิน ก่อนเริ่มปฏิบัติ

กรณีศึกษาที่

3.402 มะตูม นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 50 ปีเศษ

จังหวัดระยอง

รูปร่างค่อนข้างท้วม ทำงานออกแรงปานกลางและต้องยืนนาน

อาการไม่สบาย เส้นเลือดขอด ปวดขาขวา รู้สึกหนักขามากหลังได้รับคำแนะนำให้ก้าวขาบนเส้นเลือดขอดแล้วรู้สึกไม่ดีขึ้น

การให้คำแนะนำ

1. ดื่มน้ำโปรปรับสมดุล และกินอาหารปรับสมดุลก่อนข้างมาทางฤทธิ์เย็น และกินอาหารตามลำดับ เพื่อให้ร่างกายได้รับเอ็นไซม์ วิตามินต่าง ๆ ที่จะซ่อมสร้างความแข็งแรงของผนังหลอดเลือด เสริมให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่น
 2. การก้าวขาให้เปลี่ยนมาทำตามแนวร่องกล้ามเนื้อ หรือข้างเส้นเอ็น แทนการทำบนเส้นเลือดขอด
 3. เกี่ยวกับอริยาบถลดการยืนนาน ๆ ควรต้องยืนสลับเดิน เพื่อให้เลือดสูบฉีด แทนการที่เลือดจะไปคั่งอยู่ที่ใดที่หนึ่ง ขณะนั่งไม่ควรห้อยขานาน ควรวางพาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้ขาสูงระดับเดียวกับต้นขา หลังเลิกงาน นอนยกขาสูงกว่าระดับหน้าอกเล็กน้อยโดยใช้หมอนรองใต้ขา ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้เลือดไหลกลับได้ดีขึ้น
 4. หลังการยืนหรือเดินนาน ๆ ควรนวดขา โดยการนวดขึ้นหาโคนขา หากทำแล้วรู้สึกสบาย
 5. ลองใช้ผ้ายืดม้วน (Elastic Bandage) พันขาเพื่อส่งเสริมให้เลือดไหลกลับได้ดีมากขึ้น
- ผลการปฏิบัติ หลังการปฏิบัติ 2 วัน เธอรู้สึกอาการทุเลาลงจึงได้แนะนำเรื่องการสวนล้างลำไส้ใหญ่ต่อ

กรณีศึกษาที่

3.403 มะปราง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 50 ปี

รูปร่างบาง ผิวขาวอยู่กรุงเทพมหานครทำงานที่ออกแรงค่อนข้างน้อย ท้องผูกบ่อย หลายครั้งที่ถ่ายอุจจาระออกมาเป็นก้อนแข็งสีดำ จากการตรวจร่างกายทางการแพทย์แผนปัจจุบัน ไม่พบสิ่งผิดปกติใดแต่เธอมักพูดถึงเรื่องการการแปรปรวนเกี่ยวกับระบบขับถ่ายบ่อย

อาการไม่สบาย เกิดในช่วงที่เข้าค่ายแฟนพันธุ์แท้วันที่ 2 เริ่มช่วงบ่าย มีอาการปัสสาวะไม่ออก เหนื่อยเพลียมีลมในท้อง

การให้คำแนะนำและการช่วยเหลือ

1. ได้รับการปรับสมดุล โครงสร้างร่างกาย คอ แขน เอว แล้ว ประมาณ 13.00 น. อาการยังไม่ดีขึ้น

2. ช่วงเย็นได้รับการกดจุดลมปราณ ผสมถ่าน น้ำสกัด และน้ำมันเขียวให้ดื่ม ช่วยขับลม
ได้บ้าง ยังรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว ปัสสาวะไม่ค่อยออก ปากแห้ง

3. ได้รับการปรับสมดุลโครงสร้างร่างกายซ้ำ (โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน)

4. ให้แช่สะโพกในน้ำอุ่น

ผลการปฏิบัติ เธอปัสสาวะได้ตอนค่ำ อาการดีขึ้นบ้าง ช่วงกลางวันมีอาการแน่น และ
เหนื่อยอีก เพื่อน ๆ ช่วยกันดูแลเพื่อบรรเทาอาการ เข้าเขตตัดสินใจไปรับการตรวจรักษาที่
ในโรงพยาบาล ได้รับน้ำเกลือทางหลอดเลือด และได้รับการตรวจวิเคราะห์เพิ่มเติม

กรณีศึกษาที่

3.404 บัว นามสมมติ

หญิงลาว อายุ 52 ปี

อาศัยอยู่เมืองแคนเบอร์รา ประเทศออสเตรเลีย อาชีพพนักงานทำความสะอาดในตึก
บำบัดผู้ป่วยมะเร็งของโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในเมืองแคนเบอร์รา (ข้อมูลนี้ได้จากการให้สัมภาษณ์
ทางโทรศัพท์ของเธอเองซึ่งปรารถนาที่จะให้ป็นวิทยาทาน)

ประวัติความเจ็บป่วยเมื่อ เมษายน 2557 มีก้อนที่เต้านมซ้าย ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็น
มะเร็งระยะที่ 1 ได้รับการผ่าตัด เพื่อเอาก้อนเนื้อออกต่อมา พฤษภาคม 2557 กลับมีก้อนขึ้นใหม่อีก
ได้รับการผ่าตัดครั้งที่ 2 หลังจากนั้นแพทย์เห็นควรให้รังสีรักษา เธอได้รับการฉายรังสีรักษา 30 ครั้ง
ครบเมื่อ เดือนกันยายน 2557

อาการไม่สบาย

1. ก่อนการฉายรังสีมีอาการปวดแสบ ร้อนท้อง รู้สึกว่าในท้องร้อนผุด ๆ ต้องกิน
ยาลดกรดชนิดที่ตีใหม่ล่าสุดที่โรงพยาบาลมี มาประมาณ 3 ปี

2. มีก้อนนูนแข็ง ที่ข้างกระดูกสันหลังระดับเอวด้านซ้าย 2 ปี ทายามา 2 เดือน ตั้งแต่ได้รับ
การฉายรังสีรักษา

3. หลังการฉายรังสีร้อนในตัวมาก ไม่สบายตัว รู้สึกตึงแข็งตามตัว ขา และแขนซ้าย
การปฏิบัติในการดูแลตนเอง (ตามลำดับความสำคัญที่รู้สึกว่าทำให้สบายตัว)

1. การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยส่วนผสมหลักคือน้ำปัสสาวะนาโนผสมผงถ่านประมาณ
1 ช้อนแกง น้ำแช่ผงถ่านน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น และน้ำเปล่า (หรือบางครั้งไม่ได้ใช้น้ำเปล่าเลย) จน

ระยะหลังเมื่อทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่มาประมาณ 2 เดือน ผงถ่านจะไม่ไหลเข้าไปในลำไส้แล้วจึงงดใช้ผงถ่าน

2. การดื่มน้ำปัสสาวะนาโนในช่วงแรกดื่มต่อเนื่องประมาณ 2-3 วัน แล้วเปลี่ยนไปดื่มน้ำปัสสาวะธรรมดา เนื่องจากการตอบสนองของร่างกายทำให้เพื่อย จึงดื่มแบบเป็นพัก ๆ ในการดื่มแต่ละครั้ง ครั้งละประมาณ 3 ช้อนแกง ผสมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น และน้ำผงถ่าน 1 แก้ว วันละประมาณ 3 ครั้ง

3. การระบายความร้อนจากร่างกายก่อนนอนวางขวดน้ำซึ่งบรรจุน้ำปัสสาวะนาโน แบบไว้บริเวณทรวงอกเพื่อช่วยขับพิษร้อนจากรังสีรักษาที่อยู่ในตัวเธอ

4. ผสมน้ำปัสสาวะนาโนในน้ำที่จะอาบในกระป๋อง (น้ำปัสสาวะ 2 ลิตร น้ำเปล่า 8 ลิตร) แทนการอาบน้ำฝักบัว เพราะน้ำฝักบัวจะร้อนและทำให้ร่างกายร้อนมากขึ้น เธอใช้น้ำดังกล่าวอาบน้ำ สระผม ไม่ใช่สบู่ นาน ๆ ใช้แชมพูสระผมครั้งหนึ่ง

5. การโยคะ กดจุดลมปราณตาม DVD โยคะ

6. การกัวชาบริเวณแผ่นหลัง และบริเวณที่ไม่สบาย

7. กรณีปัญหาเรื่องกรดในกระเพาะอาหาร กินกล้วยน้ำหว้าดิบครั้งละ 1-3 ลูก ก่อนอาหาร ผลการปฏิบัติ

1. รู้สึกร่างกายเบา สบาย มีพลัง ไม่ร้อนทรมานเหมือนก่อน

2. ก้อนนูนแข็ง ที่ข้างกระดูกสันหลังระดับเอวด้านซ้ายหายไป จนผิวเรียบเป็นปกติ

3. อาการกรดในกระเพาะอาหารทุเลาลงในวันแรกที่กินกล้วยดิบวันที่ 3 อาการดีขึ้นมากครบ 2 สัปดาห์อาการหายสนิท

หมายเหตุปฏิบัติกร ท่านนี้รู้จักหลักการแพทย์วิถีธรรมจากคนรู้จัก และศึกษาจาก youtube แล้วปฏิบัติด้วยตนเอง ทั้งปรับสมดุลและสังเกตความพอเหมาะ ความลงตัวด้วยตัวเองอย่างเฉพาะตน

1. มีความเป็นอยู่ผาสุก ค่าใช้จ่ายในการดูแลตนเองน้อยมาก และสามารถแนะนำผู้อื่นซึ่งไม่สุขสบายได้ด้วยความรู้ความเอื้อเฟื้อ

2. บุตรชายและสามีปฏิบัติตามบางวิธีการแล้วสุขภาพดีขึ้น

3. ปฏิบัติกรมีความเข้าใจโรค เข้าใจชีวิต เข้าถึงเรื่องกรรมและผลของกรรม เปลี่ยนเป็นคนตั้งใจเย็นลง เมตตาคนอื่นมากขึ้น ได้เรียนรู้ธรรมะไปพร้อม ๆ กับการเรียนรู้เรื่องสุขภาพ

กรณีศึกษาที่

3.405 ฝรั่ง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 40 ปี

กรุงเทพมหานคร

ประวัติและสาเหตุความเจ็บป่วย หรือไม่สบายเหตุเกิด ณ ป่าไผ่ในค่ายสุขภาพที่ จังหวัดราชบุรี คืนวันที่ 10 ธันวาคม 2557 เนื่องจากถูกแมลงที่มีเหล็กไนชนิดหนึ่งต่อยที่บริเวณหลังมือซ้าย ระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ คั้นแรงงกลับไปไม่ได้ไม่ได้ทำการบำบัดแต่อย่างใดเช้าวันรุ่งขึ้นมีอาการปวดบวม ขณะที่พอก บวมตรงตำแหน่งที่ถูกต่อย ได้ดูแลตัวเองตามเทคนิคแพทย์วิถีธรรมโดยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ การดื่มน้ำปัสสาวะ และการพอกเย็นด้วยใบเสลดพังพอน ขณะพอกรู้สึกสบายดีแต่อีกครู่จะมีอาการบวมและปวดอีก ใช้น้ำผึ้งเย็นทาสบายดี รับคำปรึกษาเมื่อ 12 ธันวาคม 2557 ยังคงมีอาการบวมและปวดบวมตรงตำแหน่งที่ถูกต่อย รู้สึกเหมือนว่าพิษยังวิ่งขึ้นไปที่ศอก การให้คำแนะนำหลังจากที่ทราบว่าจะทำอะไรไปแล้วบ้างจึงให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า ให้ผ่านผลมะนาวออกแล้วนำส่วนของเนื้อมะนาวมาถูบริเวณที่ถูกต่อย

ผลการปฏิบัติ หลังจากผู้ที่ขอคำปรึกษาปฏิบัติในคำวันนั้นแล้วมีความรู้สึกร้อนผ่าว ๆ ทั่วบริเวณที่ถูกต่อย คล้ายกับการกัวชา รุขุมขนของบริเวณที่บวมก็ขยายออก และอีกประมาณ 15 นาทีอาการบวมใหม่และบวมเก่าก็ยุบลงจนเกือบเท่าปกติ เธอเล่าว่าแตกต่างจากการใช้เสลดพังพอนพอก รู้สึกเย็นเหมือนกับว่าความเย็นซบหรือกักพิษไว้ หลังพอกเสร็จก็จะบวมอีก 13 ธันวาคม 2557 ตื่นเช้ามามีเพียงอาการเจ็บ ๆ คัน ๆ ที่แผลจึงนำมะนาวมาทาที่ผิวซ้ำ อาการคันก็หาย อาการบวมลดลง

กรณีศึกษาที่

3.406 พลัม นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 50 ปี

จังหวัดมุกดาหาร

อาการไม่สบาย เมื่อต้นเดือนธันวาคม อากาศที่หนาวเย็น ความชื้นสัมพัทธ์ต่ำ ทำให้มีอาการเท้าแตกแห้ง บริเวณมุมของนิ้วหัวแม่เท้ามีรอยแยก เลือดเก่าแห้งค้ำผิวหนัง โดยเฉพาะที่ขาแตก

การให้คำแนะนำและการช่วยเหลือ แช่เท้าในน้ำปัสสาวะของตนเอง นำน้ำปัสสาวะทาผิว บริเวณที่แตกแห้งส่วนที่แตกเป็นและมีเลือดออกทาด้วยปัสสาวะซึ่งหมัก

ผลการปฏิบัติ วันที่ 1 หลังทำ ผิวบริเวณที่แตกแห้งมีความชุ่มชื้นมากขึ้น มุมของนิ้วเท้าที่แผลเริ่มเข้ามาแนบกัน อาการเจ็บหาย

กรณีศึกษาที่

3.407 นายร้อย นามสมมติ

อายุ 50 ปี (ข้อมูลเมื่อ ปี 2552)

สุราษฎร์ธานี

โรคไข้ซิกนุคุณุยาระบาดไปทั่ว คุณหมอรบว่าผมก็ติดเช็ดดงกล่าวด้วย มีอาการเป็นไข้ปวดตามข้อตามเนื้อตัว ผมใช้หลักแพทยวิถัพุทท เทคนิก 9 ข้อ สูตรเย็น ภายใน 3 วัน อาการดงกล่าวหายไป เพื่อนของผมที่ใช้การแพทยวิถัพุททไม่ต่ำกว่า 5 คน ที่อาการดงกล่าวหายภายใน 3 ถึง 7 วัน ในขณะที่คนอื่นที่ติดเช็ดดงกล่าว ที่รับประทานยาแผนปัจจุบัน ส่วนใหญ่ใช้เวลา 1-3 เดือน อาการจึงจะทุเลา ขอขอบคุณอาจารย์หมอเขียวที่ถ่ายทอดวิชาการแพทยวิถัพุททให้พวกเราใช้ในการดูแลสุขภาพครับ

กรณีศึกษาที่

3.408 ลูกสาวคุณดอกรัก นามสมมติ

ส่วนลูกสาวอายุ 13 ปีที่เป็นไมเกรน มีอาการเป็นเมือไหรก็กลานไปโรงเรียนหรือไม่ได้ไปเลย บางครั้งมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ปรากฏว่ากินน้ำเขียวแล้วถูกกัน ผลที่ได้คือ ขณะนี้ไม่ปวดหัวแล้ว เขาดีใจมาก มาขอบคุณหมอเขียว

(ดอกรัก นามสมมติ. สัมภาษณ์. 2552, เมษายน 21-30)

กรณีศึกษาที่

3.409 คุณพ่อคุณดอกรัก นามสมมติ

โดยส่วนตัว คุณพ่อและคุณแม่จะเป็นหลายโรค อายุประมาณ 80 ปี เป็นเบาหวาน ความดัน ไขมัน พ่อก็จะเป็นเก๊าท์ เดินไม่ได้ เพราะ ชอบกินมาก ได้ให้พ่อทานน้ำสมุนไพรเย็นสด ปรากฏว่าภายใน 10 วัน เข้าที่บวมเดินไม่ได้ สามารถเดินได้ ทุกวันนี้เข้าสวนได้ เดินได้ ปลุกค้นไม้ได้ ซึ่งแต่ก่อนอาหารไม่ดี ส่วนปัจจุบันไม่ปวดเก๊าท์ไปโรงพยาบาลเช็ดข้อมูลก็ลดลง ส่วนลูกชายเป็นโรคท้องผูกก็ให้ทานสมุนไพรเย็นสดรสอ่อน ๆ ก็ช่วยได้ ตอนนีก็ถ่ายคล่องระบายได้ดีทุกคน

(ดอกรัก นามสมมติ. สัมภาษณ์. 2552, เมษายน 21-30)

กรณีศึกษาที่

3.410 ลูกชายคุณคอกกรัก นามสมมติ

ส่วนลูกชายเป็นโรคท้องผูก ก็ให้ทานสมุนไพรฤทธิ์เย็นสตรสอ่อน ๆ ก็ช่วยได้ ตอนนี้ก็ถ่ายคล่องระบายได้ดีทุกคน

(คอกกรัก นามสมมติ. สัมภาษณ์. 2552, เมษายน 21-30)

กรณีศึกษาที่

3.411 เพื่อนร่วมงาน คุณคอกกรัก นามสมมติ

เขาบอกว่า ขอโทษด้วยที่เขาไม่ได้กินอาหารฤทธิ์เย็นเลยแต่เขาบริโภคน้ำเขียวอย่างยิ่ง เข้า กลางวัน เย็น ทำเอง หาง่าย เพราะอยู่ต่างจังหวัดเขาบอกว่าไขมันในเลือดลดลง ตอนเจอกันก็ได้ซักถาม ส่วนตัว เขาบอกว่าในกรณีของคนช่วงต้น ๆ จะทำ 100% เลยมันอาจจะยาก อยากบอกว่าหลายคน ใน 50 คนที่ทานน้ำเขียวแล้วไขมันในเลือดลดลง

(คอกกรัก นามสมมติ. สัมภาษณ์, 2552 เมษายน 21-30)

กรณีศึกษาที่

3.412 เพื่อนร่วมงาน 2 คุณคอกกรัก นามสมมติ

อีก 2 คนเป็นเบาหวาน อ้วนมาก แล้วเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง พี่เขาจะกินน้ำเขียวทั้งวัน เพราะเป็นเยอะแล้ว เขาจะหิวมาแล้วไปแช่ตู้เย็นไว้ แล้วก็กินทั้งวัน กิน เข้า กลางวัน เย็น และก่อน กลับบ้านก็อีกครั้ง ตื่นเช้านอนแปร่งฟันอันดับแรกก็ดื่ม 2 แก้ว ช่วงนั้นท้องว่างก็ดีที่สุดแล้วทาน ก่อนทานข้าว ประมาณ 1 ชั่วโมง ก่อนทานข้าวเช้าข้าวเที่ยง ข้าวเย็น และ 1 ชั่วโมงก่อนกลับบ้าน สรุปก็คือทั้งวัน มันจะได้ผลมาก เราก็ดีใจด้วย ที่ร่างกายเขาดีขึ้นมาก จนสุดท้ายตรวจที่โรงพยาบาล ไม่พบเซลล์มะเร็ง

(คอกกรัก นามสมมติ. สัมภาษณ์. 2552, เมษายน 21-30)

กรณีศึกษาที่

3.413 นางสาวกราบ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 27 ปี ข้อมูลเมื่อ ปี 2553

กรุงเทพมหานคร

ดิฉันเป็นแพทย์แผนปัจจุบัน รับราชการที่โรงพยาบาลของรัฐแห่งหนึ่ง เป็นไทรอยด์เป็นพิษ รับประทานยาคอธอร์โมนไทรอยด์ ก็ไม่สามารถลดคอธอร์โมนไทรอยด์ได้ จนถึงขั้นต้องกลืนแร่ ก็ยังไม่สามารถทำให้ต่อมไทรอยด์หยุดการทำงานได้ มีอาการใจสั่น มือสั่น อ่อนเพลีย ผอม ปวดแสบตา ตาแห้งตาโปนหยอดน้ำตาเทียมก็ไม่ทุเลา ในระหว่างรอผ่าตัดต่อมไทรอยด์ได้มาพบ การแพทย์วิถีพุทธที่สวนป่านาบุญ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จังหวัดมุกดาหารใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นหยอดตาแก้อาการปวดแสบตา ตาแห้งได้ดีกว่าน้ำตาเทียม ซึ่งอาการที่ดิฉันเป็นหยอดน้ำตาเทียมแทบไม่มีผลอะไรเลย ปฏิบัติรับประทานสมุนไพรและอาหารฤทธิ์เย็น ติดต่อกัน 3 เดือน สภาพร่างกายเป็นปกติ ไม่มีอาการไทรอยด์เป็นพิษ ผลการตรวจเลือดไม่พบไทรอยด์เป็นพิษ

กรณีศึกษาที่

3.414 นางสาวรอยพุทธ นามสมมติ

อายุ 58 ปี ข้อมูลเมื่อ ปี 2555

อุบลราชธานี

มีอาการบวมคันตามร่างกาย มาเข้าค่ายสุขภาพหมอเขียวที่ชุมชนเศรษฐกิจพอเพียง มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จากการฟังบรรยายพบที่เกิดจากภาวะร้อนเกินจึงใช้เทคนิค 9 ข้อ ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ โดยสูดตรเย็นอาการเริ่มทุเลาเป็นลำดับ จนได้ 2 สัปดาห์ อาการบวมคันก็หายไป ได้ใช้สูดตรเย็นต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ ประมาณ 1 เดือนกว่า ๆ กลับมาบวมคันอีกครั้ง ยิ่งใช้ฤทธิ์เย็นยิ่งบวมยิ่งคัน แต่พอใช้ฤทธิ์ร้อนในเทคนิค 9 ข้อ อาการบวมคันก็ลดลงและหายไป อาจารย์หมอเขียวอธิบายว่า อาการบวมคันครั้งแรกเกิดจากร้อนเกิน ใช้สูดตรเย็นจึงดีขึ้น ส่วนอาการบวมคันครั้งหลังเกิดจากสาเหตุเย็นเกินตีกลับเป็นอาการร้อนหรือร้อนหลอก ใช้สูดตรร้อนจึงดีขึ้น

กรณีศึกษาที่

3.415 นางแก่นธรรม นามสมมติ

อายุ 58 ปี ข้อมูลเมื่อ ปี 2550

จังหวัดขอนแก่น

เป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลแห่งหนึ่ง อยู่ในภาวะวัยทอง รับประทานแคลเซียมและเอสโตรเจนที่แพทย์จ่ายให้ต่อเนื่องหลายปี อาการวัยทองนอกจากจะไม่ทุเลาแล้วซ้ำยังรุนแรงยิ่งขึ้น และมีโรคแทรกซ้อน ดิฉันได้ขอคำแนะนำจากคุณหมอเขียว คุณหมอเขียวบอกว่าวัยทองเป็นภาวะร้อนเกินแคลเซียมสังเคราะห์ที่แพทย์จ่ายมีฤทธิ์ร้อน ส่วนเอสโตรเจนสังเคราะห์นั้น การรับประทานปริมาณคงที่ทุกวัน ทำให้ไม่สมดุลกับร่างกายที่มีการแปรปรวนของภาวะร้อนเย็นตลอดเวลา จึงให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดจากย่านาง ใบเตย บัวบก หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นชนิดต่าง ๆ ซึ่งมีแคลเซียมฤทธิ์เย็น โดยผสมกับน้ำมะพร้าวอ่อนสด ซึ่งมีเอสโตรเจนธรรมชาติ แทนแคลเซียมและเอสโตรเจนสังเคราะห์ โดยดื่มในปริมาณและความเข้มข้นที่รู้สึกสบาย เมื่อปฏิบัติได้ 1 สัปดาห์ เกิดความมหัศจรรย์คืออาการวัยทองหายไป

กรณีศึกษาที่

3.416 นางสาวตรัง นามสมมติ

อายุ 35 ปี ข้อมูลเมื่อ ปี 2552

กรุงเทพมหานคร

ดิฉันมีอาการปวดเอว สะโพก และขา แพทย์แผนปัจจุบันระบุว่า เป็นกระดูกพรุนอย่างมาก รับประทานแคลเซียมที่แพทย์จ่ายให้ก็ไม่ดีขึ้น แพทย์บอกว่า ไม่มีทางรักษาแล้ว ดิฉันได้มาเข้าค่ายหมอเขียวที่จังหวัดตรัง ได้รับคำแนะนำจากคุณหมอเขียวว่า กระดูกพรุนเกิดจากภาวะร้อนเกิน หรือเย็นเกิน หรือร้อนเย็นพันกันก็ได้ สำหรับดิฉันนั้นเป็นกระดูกพรุนจากภาวะร้อนเกิน ให้หยุดแคลเซียมร้อน แล้วมากินแคลเซียมเย็นจากสมุนไพร ผัก ผลไม้ อาหารฤทธิ์เย็นแทน ร่วมกับการกดเส้นลมปราณ โยคะ กายบริหารเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องได้ 5 เดือน อาการปวดเอว สะโพก และขาหายไป ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบันระบุว่า มวลกระดูกเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติแล้ว

กรณีศึกษาที่

3.417 คุณสนธิศักดิ์ ปีกกาสารและภรรยา (คุณรุ่ง)

ป่วยเป็นโรคไตวายแพทย์แนะนำให้ฟอกไตนัดเข้าทำการรักษาผู้ป่วยภรรยาปฏิเสธการรักษา แต่ไปเข้าค่ายสุขภาพของหมอเขียว กลับมาได้ปฏิบัติตัวตาม ดื่มน้ำสมุนไพรชนิดเย็นสดทุกวัน แต่ก็ไปตรวจตามแพทย์นัด ผลปรากฏค่าการทำงานของไตดีขึ้นเป็นลำดับจนเป็นปกติ แพทย์ยุติการนัด

วันเดือนปี	BUN	Cr
23 กันยายน 54	84	18.4
25 กันยายน 54	89	19.8
26 กันยายน 54 7.20 น.	85	18.1
วันเดือนปี	BUN	Cr
26 กันยายน 54 10.00 น.	85	18.3
28 กันยายน 54	69	10.7
2 มีนาคม 2554	79	6.5
9 มิถุนายน 2554	19	1.4
1 กรกฎาคม 2554	15	1.3
12 กรกฎาคม 2554	22	1.3

3.2 บันทึกกลุ่มตัวอย่างจาก กรณีศึกษาผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม ที่แนะนำและเก็บบันทึกโดยจิตอาสา แพทย์วิถีธรรม เครื่องข่ายแพทย์วิถีธรรม นักศึกษาแพทย์วิถีธรรมและประชาชนผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม ระหว่างปี พ.ศ. 2551 – 2558 (ประเภทข้อมูลที่ 14 แบบบันทึกประสบการณ์ของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม (ช.ก.ส.))

3.2.1. ช.ก.ส. กับการสร้างเสริมสุขภาพเชิงรุก “สร้าง.. นำซ่อม” 7 ปี

(ที่มา : บทความวารสารของธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ช.ก.ส.))

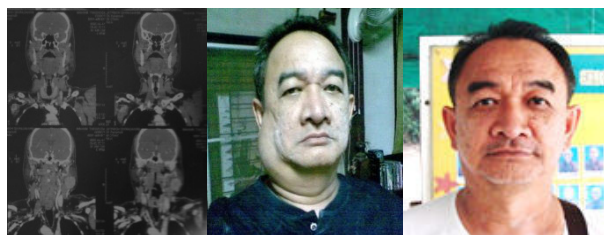
จากจุดเล็ก ๆ ของชาวช.ก.ส. ที่เจ็บป่วยไม่สบายด้วยโรคต่าง ๆ เบาหวาน ความดัน ไขมัน มะเร็ง เก๊าท์ ฯลฯ แล้วเป็นผู้บุกเบิกหันทางมาเป็น หมอดูแลตัวเองกันเถอะ ค่อยเป็น ค่อยไป จากปี

บัญชี 2551 - 2557 มีชาว ช.ก.ส. ทั้งระดับพนักงานและผู้บริหาร เข้าเรียนรู้และปรับพฤติกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพไปแล้วกว่า 400 คน และเหนือสิ่งอื่นใด คนป่วยที่ชนะโรค แล้วมีจิตกุศลอยากแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ สิ่งดี ๆ ให้กับ ยังรวมตัวกันเป็นแม่ข่ายจังหวัดละ 2 - 6 คน ร่วมมือกันจัดขยายผลค่ายสุขภาพหลักสูตร 1 วัน สนจ.จังหวัดละประมาณ 100 คน จากปี 2554 - 2557 จัดไปแล้ว 34 สนจ. รวมแล้วแบ่งปันไปสามพันกว่าคนแล้ว

กรณีศึกษาที่

3.418 นายอคุณวิทย์

โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง



ผู้ป่วยมะเร็งต่อมน้ำเหลือง คุณอคุณวิทย์ มีต่อมน้ำเหลืองที่คอมีอาการบวม 6 เซ็นติเมตร เป็นมาประมาณ 4-5 ปี หมอสันนิษฐานว่าเป็นอาการคล้ายมะเร็งระยะที่ 1-2 ไม่ได้รับการรักษาที่โรงพยาบาล ขอรักษาตนเองด้วยการปฏิบัติตามแนวทางค่ายสุขภาพแพทย์ทางเลือกวิถิปุทธ โดยการรับประทานอาหารฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำย่านาง ปรากฏว่าเดือนตุลาคม 2551 อาการบวมที่คอยุบลงเหลือ 4 เซ็นติเมตร และในวันที่ 19 มกราคม 2552 อาการบวมยุบลงหมดแล้วหมอแผนปัจจุบัน โรงพยาบาล ศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น แปลกใจมาก จึงขอให้ คุณอคุณวิทย์ บันทึกรายละเอียดทุกอย่างให้ด้วย เพื่อเอาไปเป็นกรณีศึกษา

การแก้ไข รับประทานอาหารฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำย่านาง

ผลหลังการรักษา อาการบวมยุบลงหมดแล้ว

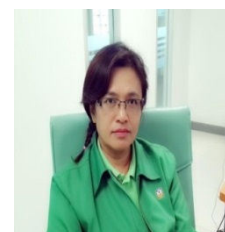
กรณีศึกษาที่

3.419 ไกล่รุ่ง หวังกันกลาง

หญิงไทย พนักงานบริหารเงินทุน 9

สนจ.สระบุรี

โรคไชนัส ภูมิแพ้ และปวดหัวไมเกรน



อาการและโรค ไชนัส ภูมิแพ้ และปวดหัวไมเกรน

หลังจากเข้าร่วมโครงการ “Focus Group” อาการไขมัน ภูมิแพ้ และปวดหัวไมเกรน ลดความรุนแรงลง และเป็นนาน ๆ ครั้ง โดยไม่ต้องพึ่งยาแม่แต่เม็ดเดียว ในรอบระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมาไม่เจ็บป่วยเลยแม้แต่หวัดที่เคยเป็นประจำ และต้องหาหมอฉีดยาทุกครั้งถึงจะทุเลาก็หายไป ด้วย น้ำหนักตัวที่เคยหนักถึง 72 กิโลกรัมก็ลดลง ปัจจุบันน้ำหนักตัวอยู่ที่ 62 กิโลกรัม อาการปวดหลังปวดเข่าที่เป็นบ่อย ๆ ก็หายไป

กรณีศึกษาที่

3.420 นายภาณุเดช พรบ่อ้อย
ชายไทย พนักงานบริหารเงินทุน 9
สนจ.สระบุรี
โรคไขมันพอกตับ



อาการและโรค ไขมันพอกตับ

จากการตรวจสุขภาพประจำปี คุณหมอผู้ตรวจแจ้งให้ทราบว่าเริ่มมีไขมันพอกตับ (ผมกินยาลดไขมันในเลือดมา 10 กว่าปี) และทุกปีจะต้องป่วยเป็นไข้หวัด โดยจะมีอาการไอรุนแรงหลายวันและตามด้วยหลอดลมอักเสบต้องทานยาแก้ไอทุกครั้งที่ หลังจากเข้าร่วมอบรมโครงการ “Focus Group” ที่ธนาคารจัดขึ้นเมื่อ ปี 2554 จึงได้หันมาดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ปัจจุบันหยุดทานยาลดไขมันในเลือดและไม่พบไขมันพอกตับแล้ว ไข้หวัดพร้อมกับไอรุนแรง ปัจจุบันไม่เป็นหวัดอีกเลย

กรณีศึกษาที่

3.421 นายคำณ สัจจ์เมือง
พนักงานพัฒนาธุรกิจ 7 เพชรบูรณ์
โรคภูมิแพ้ ระบบทางเดินอาหาร



อาการและโรค โรคภูมิแพ้ ระบบทางเดินอาหาร คลอเรสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์สูง

ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ ระบบทางเดินอาหาร คลอเรสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์สูง ปัจจุบัน รุจุมูกหายใจได้ทั้ง 2 ข้างแล้ว ระบบทางเดินอาหารดีขึ้นทำให้การขับถ่ายกลับมาเป็นปกติคลอเรสเตอรอล

ไตกลีเซอไรด์ลดลง อาการเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอและมีอาการปวดศีรษะลดลง จนแทบไม่มีอาการอีก เวลานอนเข้าพนักนอนหลับสนิทแล้ว ดีใจมากครับ

กรณีศึกษาที่

3.422 กรรสิริ ตั้งษ์ขาว

หญิงไทย พนักงานบริหารทั่วไป 8

สนจ.สตูล

โรคอ้วน คลอเลสเทอรอลสูง วูบ วิงเวียนศีรษะบ่อย



อาการและโรค อ้วน คลอเลสเทอรอลสูง วูบ วิงเวียนศีรษะบ่อย

ดิฉันเคยได้ยินลูกค้าพูดเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพของคุณหมอเขียวมาตลอด เมื่อมีหนังสือเปิดรับสมัครดิฉันสมัครเข้าร่วม โครงการด้วยความเต็มใจ แต่รู้สึกกังวลว่าเราจะให้ทำอะไรบ้าง ได้ข่าวว่ากินน้ำนี้ กินแต่ผัก อาหารไม่มีรสเปรี้ยว หวาน มัน เค็ม แต่ในใจลึก ๆ คิดว่าเราต้องปรับตัวได้ หลังจากเข้าร่วมโครงการ “Focus Group” นี้หนักตัว และระดับคลอเลสเทอรอล ลดลง อาการวูบ วิงเวียนศีรษะบ่อย หนาว ๆ ร้อน ๆ หายไป

กรณีศึกษาที่

3.423 อโณทัย ชูสุวรรณ

พนักงานพัฒนาลูกค้า 9

ร.ก.ส.กำแพงเพชร

โรคไขมันในเลือดสูง



อาการและโรค ไขมันในเลือดสูง

หลังจากการเข้าร่วมโครงการ “Focus Group” ได้กลับมาปฏิบัติตนอย่างจริงจัง เคร่งครัด จนเห็นผลภายใน 2 – 3 เดือน ระดับไขมันในเลือดลดลงเป็นปกติและได้นำความรู้มาถ่ายทอดให้สมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามจนถึงปัจจุบันทำให้มีสุขภาพแข็งแรงทุกคน ไม่เจ็บ ไม่ป่วย เห็นว่าวิชาหมอเขียวมีประโยชน์ จึงได้จัดอบรมให้ความรู้แก่เพื่อนพนักงานในสังกัด สนจ.พิจิตร และ สนจ.อื่น ๆ รวมไปถึงลูกค้าของธนาคาร

กรณีศึกษาที่

3.424 อำนวย แสนเป็ง

ชายไทย ผู้จัดการสาขา สาขาตากฟ้า

จังหวัดนครสวรรค์

โรคกระเพาะอาหาร ไขมันในเลือดสูง



ป่วยเป็นโรคกระเพาะอาหาร ไขมันในเลือดสูง มีอาการของโรค 12 ปี จากผลการตรวจสุขภาพประจำปีพบว่า มีไขมันในเส้นเลือดสูง เมื่อรับประทานอาหารรสจัดจะมีอาการปวดท้อง จึงต้องทานยาประจำ หลังจากเข้าร่วมโครงการและได้นำความรู้กลับมาปฏิบัติเอง ปัจจุบันพบว่าสุขภาพโดยรวมดีขึ้น หายจากโรคกระเพาะ ไขมันในเส้นเลือดลดลง นอกจากนี้ยังเผยแพร่ความรู้ให้กับบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงานและลูกค้าของธนาคาร

กรณีศึกษาที่

3.425 พิสิทธิ์ศักดิ์ ศรีถาวร

ชายไทย ผู้จัดการสาขาปราจีนบุรี

แพ้อากาศหอบ ปวดเมื่อย



หลังจากเข้าร่วมโครงการ“Focus Group”ที่ผ่านมา ผมได้ทดลองปฏิบัติตัวอย่างจริงจังและต่อเนื่อง แม้จะทำได้ไม่ครบทุกข้อ และพยายามจะไม่ฝืนตัวเองพยายามจะเลือกทำในสิ่งที่ตัวเองคิดว่าทำได้ ผมแทบจะไม่แพ้อากาศและไม่ป่วยเป็นไข้เลย หรือมีอาการเหมือนจะป่วยก็หายไปไม่ทันข้ามวันหรือไม่เกินหนึ่งวัน เมื่อก่อนผมจะมีไข้อยู่หลายวันหรือเป็นอาทิตย์ ต้องทานยาหรือฉีดยาเป็นประจำปัจจุบันผมหยุดทานยา ผมปรับปรุงเรื่องการรับประทานอาหาร เช่น ฤทธิ์ร้อน - ฤทธิ์เย็น ตามที่ได้เรียนรู้มา ประกอบกับการทำกัวชา ดิที่อกซ์ โยคะ ที่สำคัญออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารให้พอดีและดูแลสุขภาพการรับประทานมากขึ้น น้ำหนักและรอบพุงลดลง อาการปวดเมื่อยตามเนื้อตัวและอาการหอบได้หายไป

กรณีศึกษาที่

3.426 คำร้องชัย เดชาธิดม

ชายไทย

ผู้อำนวยการฝ่ายกิจการสาขา ภาคกลาง



หลังจากที่มีโอกาสได้เข้าค่ายสุขภาพ เมื่อปี 2556 ทำให้มีความเข้าใจ เชื่อมั่นว่า การดูแลสุขภาพที่ดีที่สุด สามารถพึ่งตนเองได้จริง และตนเองเป็นหมอที่ดีที่สุด โดยมีหลักการที่สำคัญคือการปรับสมดุลร้อนเย็น ทั้ง กายและใจ

ผมมักจะทราบข่าวการเจ็บป่วยของผู้บริหาร พนักงานทุกระดับ รวมทั้งเกษตรกรลูกค้า และบุคคลทั่วไป ที่จะเจ็บป่วยกันมากเป็นโรคที่ร้ายแรงบ่อย ๆ เช่น เนื้องอก และมะเร็ง เป็นต้น มีความเป็นห่วงสุขภาพทุกท่านจึงได้เผยแพร่ความรู้การดูแลสุขภาพ ตามแนวแพทย์วิถีพุทธ ด้วยการสนับสนุนกิจกรรมของฝ่ายทรัพยากรมนุษย์ของธนาคาร โดยมอบคู่มือค่ายสุขภาพวิถีพุทธ หนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการบอกกล่าว เล่าเรื่อง ชักชวนให้มาเรียนรู้ ลองปฏิบัติตามแนวทางนี้กัน เพื่อพิสูจน์ด้วยตนเองว่าเป็นแนวทางที่จะดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างแท้จริง และเป็นการดูแลรักษาที่ต้นเหตุ เพื่อให้ผู้บริหาร พนักงาน และคนทั่วไป มีสุขภาพที่ดี ลดจากการเจ็บป่วยแม้โรคที่แพทย์แผนปัจจุบันมักบอกว่าไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ คงต้องร่วมกันทุกฝ่ายร่วมกันรณรงค์การดูแลสุขภาพตามแนวทางนี้ให้เป็นทางเลือกและส่งเสริมให้หลาย ๆ คน ได้เรียนรู้ทดลองปฏิบัติกันในโอกาสต่าง ๆ ที่มีกันต่อไป



แนะนำเทคนิคสร้างสุขภาพดี 9 วิธีการ กับคณะอนุกรรมการประเมินคุณภาพวิสาหกิจ ดงานพัฒนาชุมชน บ้านดอนหมู อุบลราชธานี ธันวาคม 2556



วิทยากรโครงการขยายผลค่ายสุขภาพ (หลักสูตร 1 วัน) ช.ก.ส. สำนักงานใหญ่อาคารบางเขน ตุลาคม 2556

3.2.2. กรณีศึกษาที่แนะนำโดยหน่วยงานแพทยวิถีธรรม โรงพยาบาลโพธาราม อ.โพธาราม จังหวัดราชบุรี

กรณีศึกษาที่

3.427 นายสุริยนต์ แพงแก้ว

ชายไทย อายุ 57 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย

จังหวัดราชบุรี

อาชีพ รับราชการการศึกษา ปริญญาตรี

อาการและโรค ไข้สูง 4 วัน ก่อนมาโรงพยาบาล เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลโพธาราม ได้ยาปฏิชีวนะ 1 เดือน ไข้ไม่ลดลง

การรักษาแบบแพทยวิถีธรรมตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม 2558

2 มีนาคม 2558 - ดูแลให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดสด

- สั่งอาหารฤทธิ์เย็น งดเนื้อสัตว์ มาให้รับประทาน

- กัวซาหลังและสอนญาติกัวซา

- ให้ดื่มน้ำที่ออกซ์ด้วยผงถ่าน ผสม คอลโรฟิลล์สด

- ให้อาบน้ำสระผม ทุกวัน ในช่วงที่ไม่มีไข้ (ผู้ป่วยไม่กล้าอาบน้ำ 1 เดือน)

3 มีนาคม 2558 - ไข้ลดลง (และไม่มีไข้อีกเลย)

- ให้ปฏิบัติ เรื่องอาหาร สมุนไพรฤทธิ์เย็นสดสด กัวซา ดื่มน้ำที่ออกซ์ต่อเนื่อง

6 มีนาคม 2558 - แพทย์ให้กลับบ้านได้

- ค่าใช้จ่ายในการนอน รพ ทั้งสิ้น 88,593 บาท

ใช้อุปกรณ์ ในการรักษาแบบแพทยวิถีธรรม 135 บาท

กรณีศึกษาที่

3.428 นางใหม่ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 67 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย

จังหวัดราชบุรี

อาชีพ แม่บ้านระดับการศึกษา ป. 4

อาการและโรค โรคเบาหวาน 10 กว่าปี

มาโรงพยาบาลโพธาราม ด้วยนิ้วเท้า 3 นิ้ว บวมอักเสบ (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย)

การรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน

- ทำแผลที่ห้องฉุกเฉินทุกวัน ประมาณ 2 เดือน ไม่ทุเลา นิ้วเริ่มดำแข็งมากขึ้น ๆ
- แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นเนื้อตายต้องตัดนิ้วทั้ง 3 ออก
- ผู้ป่วยปฏิเสธการผ่าตัด ขอย้ายไปทำแผลที่ศูนย์สุขภาพชุมชนเมืองโพธาราม

การรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ

- พยาบาลวิชาชีพผู้ที่ทำแผลให้เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ จึงใช้วิธีการกัวชาผิวหนัง ด้านบนเหนือบาดแผลตั้งแต่ใต้เข่าถึงหลังเท้า ด้วยผ้าก๊อชชุบน้ำยา Hibiscrub ฟอก scrub กระตุ้น การไหลเวียน

- ประมาณ 1 เดือน นิ้วทั้ง 3 กลับมาสีชมพู ดั่งเดิม ไม่ต้องตัดนิ้วออก
- ค่าใช้จ่ายลดการทำผ่าตัดและทำแผลต่อเนื่อง ประมาณ 20,000 บาท
- ผู้ป่วย ไม่ถูกตัดอวัยวะ

กรณีศึกษาที่

3.429 นายประพันธ์ อ้น โขติ

ชายไทย อายุ 44 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย

จังหวัดราชบุรี

ระดับการศึกษา ป. 6 อาชีพรับจ้าง

อาการและโรค 15 นาที ก่อนมาโรงพยาบาล ถูกต่อหัวเสื่อต่อย บริเวณศีรษะ 10 แห่ง ลำตัว แขนขา 10 แห่ง ปวดมาก

การรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน

- แพทย์ให้นอนโรงพยาบาล และให้น้ำเกลือ ฉีดยาแก้ปวดและยาแก้แพ้ทางหลอดเลือด

คำ และให้ออกซิเจน canular 3 lit และ min

- 2 ชั่วโมงต่อมา ผู้ป่วยปวดมากไม่ทุเลาลง กระสับกระส่ายมาก

การรักษาแบบแพทย์วิถีธรรม

- ทิมแพทย์วิถีธรรมเข้าไปดูแล
- ใช้น้ำมันเขียว ทาบริเวณที่ถูกต่อต่อ
- กัวชาหลัง
- ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ๆ

- หลังดูแล ผู้ป่วยมีอาการปวดลดลงทันที
 - 1 ชั่วโมงต่อมา ผู้ป่วย หายปวด แพทย์ให้เอาออกซิเจนออกได้
 - วันรุ่งขึ้น แพทย์ให้กลับบ้านได้
 - ค่าใช้จ่าย ในการนอนโรงพยาบาล. 3,000 บาท
-

กรณีศึกษาที่

3.430 นางทองพิมพ์ แสงงาม

หญิงไทย อายุ 65 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย

จังหวัดราชบุรี

จบการศึกษา ป.4 อาชีพ แม่บ้าน

อาการและโรค เป็นเบาหวาน 10 ปี รักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลโพธาราม
เข้าโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเบาหวาน ในโรงพยาบาลโพธาราม
ได้ปฏิบัติยา 9 เม็ด เป็นระยะเวลา 1 ปี พบว่า ผลการตรวจเลือด ค่า DTX, FBS, HbA1C และค่า GFR
อยู่ในเกณฑ์ดี และเป็นปกติ แพทย์จึงให้หยุดยาเบาหวาน ได้
ค่ารักษา ลดการใช้จ่ายยาเบาหวาน ในราคา 600 บาทต่อปี

กรณีศึกษาที่

3.431 นางเรืองเพชร สามเมือง

หญิงไทย อายุ 57 ปี เชื้อชาติไทย สัญชาติไทย

จังหวัดราชบุรี

จบการศึกษา ปวช. อาชีพ รับราชการ

อาการและโรค เป็นเบาหวาน 3 ปี รักษาต่อเนื่องที่โรงพยาบาลโพธาราม เข้าอบรม
โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในผู้ป่วยเรื้อรังไม่ติดต่อ (NCD) (ค่ายสุขภาพ 1 วัน) ที่ศูนย์
ธรรมชาติบำบัด โรงพยาบาลโพธาราม เมื่อเดือนสิงหาคม 2557 ได้ปฏิบัติยา 9 เม็ด เป็นระยะเวลา
3 เดือน ผลการตรวจเลือด ค่า DTX, FBS, HbA1C และค่า GFR อยู่ในเกณฑ์ดีและเป็นปกติ แพทย์
จึงให้หยุดยาเบาหวาน ได้ ค่ารักษาลดการใช้จ่ายยาเบาหวาน ในราคา 1,200 บาทต่อปี
