

กรณีศึกษาที่

6.7 เล็บมีอนาง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 40 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

อาการปวดเข่าเนื่องจากนั่งวิปัสสนานาน เป็น 10 ชั่วโมง เกิดอาการปวดมาก ก็เลยมาเข้า
ค่าย ได้รับการรักษาในค่ายด้วยการพอกด้วยกากไยบ้านางที่เหลืองจากการปั่นน้ำย่านางมาพอก พัก
สักครู่อาการที่เป็นอยู่ก็หาย

กรณีศึกษาที่

6.8 คะนั้น นามสมมติ

ชายไทย จังหวัด สุรินทร์

สัมภาษณ์เมื่อ 21-30 เมษายน 2552 ณ ศูนย์ฯ สวนป่านาบุญ

ถาม: ช่วยเล่าประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพของตัวเองและการช่วยเหลือผู้อื่น

ตอบ: เข้าค่ายครั้งแรกที่จังหวัดตรัง ทะเลธรรม เมื่อมีนาคม พ.ศ. 2552 ก่อนไปเข้าค่ายมี
ลักษณะเหมือนซากศพเดินได้ เพราะไม่มีกำลัง ทำงานที่กรุงเทพฯ เป็นเวลา 20 ปี กิน
นอนไม่เป็นเวลา เจอมลพิษ ล่าสุดก่อนที่จะไปเข้าค่าย ทำงานอยู่ที่การบินไทย 10 ปี เป็น
งานที่หนักและคิดว่าเจอยาสีเขียวดี อาการจึงหนักมาก พลังชีวิตเหลือประมาณ 10%
หลังจากผ่านการเข้าค่าย 10 วัน ได้ผลมหัศจรรย์ ทำให้หลังจากการเข้าค่ายได้
นำความรู้มาเผยแพร่ที่จังหวัดสุรินทร์บ้านเกิด โดยเริ่มจากการคั้นน้ำย่านางให้คนที่
บ้านดื่ม อยู่ที่นั่น 10 วัน คั้นคั้นย่านางให้ทุกวัน ตั้งแต่ 6 โมง ใส้กระดิก 1 กระดิก เข้า
มากินทั้งหมู่บ้าน บ่ายก็คั้นอีก 1 กระดิกมากินทั้งหมู่บ้าน บันทึกข้อมูลไว้มีทั้งหมด 33
คน ทุกคนจะบอกว่ามีอาการเบาเนื้อเบาตัว เพราะคนส่วนใหญ่จะเป็นโรคปวดหัว นอน
ไม่ค่อยหลับ เมื่อตามเนื้อตามตัว แต่คนที่เป็นหนัก ๆ ที่อยู่ข้างบ้าน ตกเย็นก็จะค่าสามมี
ตลอด เขามีบุญวันที่ 4 ผมทำกัวซาให้ ผลปรากฏว่า หลับสนิท ไม่ค่าสามมี ที่เขามี
พฤติกรรมอย่างนั้นเพราะเขารู้สึกร้อน คั้นน้ำย่านางก็ไม่พอ ต้องทำกัวซาจึงหาย สืบ
ประวัติพบว่าเขาไปทำงานที่ชลบุรี เขาไปรับพิษมาจากสีเคมี จะปวดไปถึงขา พอกกัวซา
เขาหลับสนิท อีกคนเป็นลุง (สามีของป้า) เป็นเบาหวาน มีอบวม เท้าบวม วันที่สี่หลัง

ดื่มน้ำย่านาง ทำโยบ ตื่นเช้า เดินไปไหนมาไหนเยี่ยมเพื่อน ก็ไม่เหนื่อย มีกำลัง อีกคน เป็นลูกของลุง เป็นไมเกรนมา 5-6 ปี ดื่มน้ำย่านาง 1 แก้วภายใน 3 นาที เขาก็สามารถ กลับได้ หลังจากนั้นด้วยความอยากหายไว เขาดื่มน้ำมากขึ้นทำให้เขาปวดหัว เขาต้อง แก้ไขโดยการกดน้ำร้อนใส่น้ำย่านางแล้วค่อยดื่ม อาการจึงดีขึ้น สันนิษฐานว่ามีอาการ ฤทธิ์ร้อนติดกลับเป็นเย็น ดังนั้นตอนทำทุกครั้งผมจะใส่น้ำร้อน หลานอายุ 4 เดือนน้ำมูกไหลไม่หยุด ก็บีบน้ำสกัดย่านางให้ใส่ปาก 2 หยด ก็หาย น้ำมูก แห้งเลย

กรณีศึกษาที่

6.9 มะขามหวาน นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 51 ปี การศึกษา ปริญญาโท ประกอบอาชีพ รับราชการครู

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: เป็นโรคอะไร

ตอบ: โรคกระเพาะ

ถาม: มีอาการอย่างไรบ้าง

ตอบ: มีอาการ มีเลือดออกในช่องท้อง อาเจียนออกมาเป็นเลือด มีการส่องกล้องและได้ตัดเนื้อเยื่อ

ถาม: ในกระเพาะออกบางส่วนออก น้ำหนักลด ตัวซีด

ตอบ: ได้ดูแลตัวเองอย่างไรบ้างหลังจากเข้าค่าย

กินตามแนวที่มีการสอนในค่าย แต่ไม่ค่อยเคร่งครัดเท่าไร มีการกินกล้วยดิบเพื่อรักษาแผล

ถาม: ในกระเพาะ

ตอบ: ระยะเวลาที่ดูแลตัวเองมานานเท่าไรหลังจากที่เข้าค่ายมา

ถาม: ประมาณ 3 เดือน

ตอบ: ร่างกายต่างจากก่อนอย่างไร

แตกต่างมาก ร่างกายแข็งแรงขึ้นจนนักเรียนหลายคนทักว่าตัวเองแข็งแรงขึ้น ผมลงแต่

ถาม: ไม่ซีด ไม่มีเลือดออกในช่องท้องอีกแล้ว ไม่ได้อาเจียนออกมาเป็นเลือดอีกเลย

ตอบ: ค่าใช้จ่ายในการรักษาแนวทางแพทย์วิถีพุทธและตามแบบแผนปัจจุบัน ต่างกันอย่างไร

หมดค่ารักษาไปกับแผนปัจจุบันทั้งสิ้นประมาณ 150,000-200,000 บาท ภายในเวลา 10 กว่าวัน แต่ทางแนวทางของส่วนป่านาบุญแทบจะไม่ได้ใช้เลยและยังได้ช่วยเหลือคนอื่นด้วย

ถาม: จิตใจเป็นอย่างไรพอมาปฏิบัติตามแนวนี้

ตอบ: มีความสุขมาก มีจิตที่จะให้ มีจิตที่จะช่วยเหลือผู้อื่น รู้สึกเบากาย มีกำลัง มีจิตที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ศาสนาคริสต์ พระเยซูเจ้าสอนให้รักพระเป็นเจ้า และรักตัวเอง และพอมาได้ศึกษาเกี่ยวกับศาสนาพุทธ เขาบอกว่าทำจิตให้ผ่องแผ้ว แต่ก็มีคนบอกว่าธรรมชาติก็เป็นพุทธ จนมาเจอแพทย์วิถีพุทธก็รู้สึกว่าการเบาสบายทำให้มีพลังเพิ่มขึ้น และเมื่อเราท้อแท้ ก็เอาหลักคำสอนของคุณหมอเขียวที่ว่า วิธีนี้เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่ทำให้รอด ก็ทำให้เรามีพลังใจที่จะสู้ต่อไป และอย่างน้อยเราจะได้ไม่เป็นทาสของยาที่มาจากตะวันตก

กรณีศึกษาที่

6.10 ลดาวัลย์ นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 51 ปี การศึกษา ปริญญาตรี ประกอบอาชีพ ธุรกิจส่วนตัว

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: ป่วยเป็นอะไร

ตอบ: ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม ระยะที่ 3

ถาม: ช่วยเล่ารายละเอียดให้ฟังหน่อย

ตอบ: เริ่มตรวจพบก้อนเนื้อที่เต้านมด้านซ้าย เดือน พ.ย. 2550 ตรวจที่โรงพยาบาลเจ้าพระยา ผลคือไม่พบสิ่งผิดปกติ แพทย์จึงนัดให้มาตรวจอีกครั้งอีก 6 เดือน ซึ่งไปตรวจอีกครั้งในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2551 ครั้งนี้ พบก้อนเนื้อผิดปกติ และต่อมน้ำเหลืองใต้รักแร้ด้านซ้ายมีการอักเสบ จึงย้ายไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลบางปะกอก และส่งต่อไปที่โรงพยาบาลจุฬาฯ ครั้งนี้ผลบอกว่า พบก้อนเนื้อผิดปกติ 2 จุดที่เต้านมด้านซ้าย พร้อมแจ้งผลให้ทราบว่า เป็นมะเร็ง แจ้งขั้นตอนการรักษา โดยบอกว่าควรทำเคมีเป็นการควั่นติดต่อกัน 6 ครั้ง ก่อนจะให้ตัดเต้านมทิ้งและตามด้วยการฉายรังสีตามลำดับ

สภาพจิตใจรู้สึกท้อแท้ ห่อเหี่ยว หดท้อใจ เพราะเป็นห่วงคุณพ่อคุณแม่ และลูก ๆ ที่จะต้องดูแลร่างกายเรา เราไม่มีแรง เดินไม่ไหว ต้องนอนพักอย่างเดียว

การตัดสินใจและเหตุผลที่เลือกแพทย์ทางเลือก ปฏิเสธการรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบัน เนื่องจากระยะเวลา 6 เดือนที่รอแพทย์ตรวจอีกครั้ง ได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม จึงได้ทราบว่า การรักษาทางแพทย์แผนปัจจุบันไม่ค่อยได้ผลเท่าที่ควร และได้ทราบว่ายังมี

ช่องทางการรักษาที่เรียกว่าแพทย์ทางเลือก ประกอบกับได้อ่านหนังสือ ถอดรหัสสุขภาพรื้อฟื้นไม่สมดุลของคุณหมอมะเขีว และได้มีโอกาสเดินทางไปเข้าค่ายสุขภาพที่อำเภอคอนสาร จังหวัดมุกดาหารวันที่ 12-20 มิถุนายน 2551 จึงได้เข้าใจถึงสาเหตุที่คนในปัจจุบัน มีปัญหาสุขภาพกันมาก จึงตัดสินใจรักษาที่ต้นเหตุ ไม่ใช่ปลายเหตุ

ซึ่งก็มีปัญหาที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจ และระหว่างการรักษาคือ คุณพ่อคุณแม่ญาติพี่น้อง คนรอบข้างไม่เห็นด้วยเพราะเชื่อว่า การรักษาตามแพทย์ปัจจุบันน่าจะดีกว่า ประกอบกับการที่น้ำหนักลดลง เนื่องจากการปรับพฤติกรรมการบริโภคใหม่ทั้งหมดจึงต้องคอยตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องน้ำหนัก และต้องไม่หวั่นไหวกับสายตาคนรอบข้างที่มักมองด้วยความไม่เชื่อถือ แต่สำหรับเรื่องการปรับการบริโภคใหม่ทั้งหมดนั้นกลับไม่เป็นปัญหาเท่าใด เนื่องจากเดิมเป็นคนไม่บริโภคเนื้อสัตว์อยู่แล้ว และยังเชื่อมั่นในความเพียรพยายาม ว่าหากตั้งใจแล้ว ความสำเร็จย่อมเกิดขึ้นแน่นอน

ขั้นตอนในการรักษาหลัก ๆ เกี่ยวกับเรื่องกายและใจ และพยายามปฏิบัติตามหลัก 7 อ. ได้แก่ อธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย และอิริยาบถ อากาศ เอนกาย เอาพิษออก อย่างเคร่งครัด

กาย ฝึกรับประทานอาหารรสจืด งดเนื้อสัตว์ ทานอาหารตามลำดับ ผักสด ผลไม้สดฤทธิ์เย็น ถอนพิษร้อน เช่น กัวซา แซ่หม้อแซ่เท้า ดีที่ออกซ์ ออกกำลังกายโดยการโยคะ โดยเมื่อทำทั้งหมดข้างต้น รู้สึกเบาสบาย กระปรี้กระเปร่า มีกำลังขึ้นมาก

ใจ ฝึกการปล่อยวาง ไม่คิดมาก ไหว้พระสวดมนต์ ปฏิบัติธรรม ซึ่งช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดขึ้นมาก ทำให้เข้าใจโลกมากขึ้น ไม่เก็บเรื่องเล็กน้อยมาคิดเหมือนเมื่อก่อน

สรุป มีความเพียรพยายาม มุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติให้เต็มที่

สำหรับค่าใช้จ่ายก็ไม่สูงมากนัก เนื่องจากผักสดผลไม้สด หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นสามารถหาได้ไม่ยากในท้องตลาดทั่วไป หรือจากพืชผักสวนครัวข้างบ้านและมีราคาไม่แพง ผลการรักษาแพทย์ทางเลือกกับคุณหมอมะเขีว ตั้งแต่ไปเข้าค่ายช่วงมิถุนายน พ.ศ.2551-ปัจจุบัน (เมษายน 2553) เป็นระยะเวลา 1 ปี กับ 10 เดือน พบว่า ก้อนเนื้อที่แข็งที่เต็มเต้านมเล็กลงประมาณ 70% ไม่มีอาการเจ็บปวดใด ๆ ร่างกายแข็งแรง เบาสบายกาย มีกำลัง มีพลังชีวิตเต็มที่ สามารถทานได้อย่างปกติ ไม่ค่อยรู้สึกเหนื่อย น้ำหนักลดลง 11 กก. ในช่วงแรก แต่ปัจจุบันน้ำหนักเพิ่มขึ้นอีก 2 กิโลกรัม และสมดุลคงที่อยู่ที่น้ำหนัก 54 กิโลกรัม จาก 63 กิโลกรัม แต่กลับรู้สึกแข็งแรงมากกว่าตอนที่น้ำหนักมาก ในตอนแรก 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 ได้ตรวจร่างกายตามแนวแพทย์ทางเลือก ผลปรากฏว่า พิษร้อนของเซลล์มะเร็งได้หมดไปแล้ว แต่จะยังคงดูแลตัวเองตามแนวทางนี้ต่อไป โดยจะทำการปรับสมดุลร่างกาย เพื่อให้

เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละช่วง เพื่อที่จะให้มีสุขภาพที่ดีทั้งกายและจิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

กรณีศึกษาที่

6.11 ผักบุ้ง นามสมมติ

ชายไทย

ถาม: เป็นโรคอะไร ช่วยเล่ารายละเอียดหน่อย

ตอบ: โรคมะเร็ง หมอแนะนำให้นายแสงและทำคีโม ได้ปฏิบัติตัวมาเข้าค่ายที่ดอนตาล ออกกำลังกาย เดินเร็วทุกวันประมาณวันละ 7 กิโลเมตร ได้มีการดื่มน้ำปัสสาวะมาตลอด อาการทุกอย่างเริ่มดีขึ้น การดื่มน้ำปัสสาวะทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น ได้ดื่มน้ำวันละ 3 ครั้งหลังอาหารทุกวัน และได้ดื่มน้ำย่านางมาตลอด ได้เริ่มปฏิบัติตัวมาตั้งแต่ สิงหาคม ปี พ.ศ.2552 ตอนนี้อยู่ได้ไปตรวจมะเร็ง ผลแล็บออกมาไม่มีเชื้อมะเร็งแล้วที่โรงพยาบาลโอบุค จังหวัดเชียงราย และได้ไปตรวจยืนยันอีกถึง 3 โรงพยาบาล หลังจากการรักษาตามแนวนี้มาแค่ไม่ถึง 6 เดือนด้วยซ้ำ

พอทราบว่าเราเป็นมะเร็ง ก็ได้เขียนจดหมายลาครอบครัวเรียบร้อยแล้ว เป็นจดหมายลาตาย เราไม่ได้กลัวตาย ที่เขียนใบลาก็คือ เป็นการขอบคุณครอบครัวที่ได้ให้การดูแลเรา แต่ตอนนี้โรคได้หายแล้ว ต้องขอขอบคุณ หมอเขี้ยวและทุก ๆ คนด้วย เพราะหากถ้าไม่ได้รับคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ทุกคน ก็จะไม่หายจากโรค

เมื่อก่อนผมร่วงจนหมดและมีหงอก แต่ตอนนี้เริ่มมีผมขึ้น และผมหงอกก็เริ่มหายไป หลังจากที่ดื่มน้ำปัสสาวะ การดื่มน้ำปัสสาวะก็แค่กลืนลมหายใจแล้วก็ดื่มน้ำไปเลย สิ่งที่คุณหมอบอกนี้ ไม่ผิด เพราะเราได้บอกให้แฟนทำคีโมที่ออกซ์ โรคที่เป็นอยู่ก็ได้หายไป เพราะฉะนั้นสิ่งที่คุณหมอแนะนำมาให้ทำตามเพราะโรคจะได้หาย

กรณีศึกษาที่

6.12 ดาหลาแดง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 49 ปี

จังหวัด นครปฐม

ถาม: มีอะไรจะเล่าให้ฟังบ้าง

ตอบ: อยากบอกเล่าให้คุณหมอรับรู้ถึงความสำเร็จ จากที่ได้ไปเข้าค่ายที่สวนป่านาบุญ ขอเริ่มต้นที่ตัวเองก่อนนะค่ะ คือตอนที่อยู่ในค่าย ไม่ได้ทำ Detox เพราะมีความรู้สึกเกรงใจค่ะว่าจะมีคนมารอเข้าห้องน้ำ 2 วันแรก คงเป็นช่วงที่พิษออก ปวดหัวมาก ๆ เลย คือปวดมา 9 ปีแล้วค่ะ หลัง ๆ เป็นมาหลาย ยิ่งตอนก่อนประจำเดือนมาจะปวดจนนอนร้องไห้เสียงดังเลยลูก ๆ เขาก็ระวนกระวายใจกันมาก ที่ตอนฟังหมอบรรยายว่า คนปวดหัว มา 10 ปี หมอคัดคอให้ 2 ทีหาย พอพักเบรก ก็ไปขอให้หมอช่วย บอกให้ช่วยทำให้บ้าง แต่หมอปฎิเสธ รู้สึกจ้อย ๆ ค่ะตอนนั้น สุดท้ายไปอ่อนให้บิตรงทำให้ พอดีแฟนเขาอยู่ด้วยก็ช่วยบอก เขาก็ทำให้พอสมควร บิตรงยังบอกเลยว่าร้อนมาก ดึงด้วย และตอนจะกลับ รีบหรีเลยค่ะ บิตรงทำการตัดตัวชุดใหญ่ให้ วันนั้นเลยไม่ได้ลาหมอกับแม่นะค่ะ ตัวเองพอ 2 วันที่พิษออก ลูกกัวซาให้กินน้ำมันเขียวตลอด ดื่มน้ำปัสสาวะตลอด ไม่ทิ้งน้ำปัสสาวะเลย ก็หายปวดหัวไปได้ และพอกลับมาก็ปฏิบัติค่อนข้างเต็มที่

ยังกินปลาข้าวสารทอด แต่แช่น้ำจนจืดนะค่ะ ผัดไข่ใส่มะระ ใช้น้ำแทนน้ำมันตลอดค่ะ ทานอาหารที่ปรับเปลี่ยน จนรู้สึกเกาะกะกับขวดน้ำมัน ซิว๊ว น้ำปลา เครื่องเทศต่าง ๆ จะระบายทิ้งแต่ยังไม่เป็นเวลาเลยค่ะ

ข้าวที่เคยหุงด้วยหม้ออัดความดันก็ไม่ใช้เลยใช้นึ่งแทน พอมีหม้อหนึ่งสแตนเลสอยู่แล้ว ตัวเองเคยใช้วิธีแมคโครไบ โอดิกเต็มรูปแบบ ก็จะมีเตาถ่าน เครื่องหม้อ ถ้วยเป็นดินเผาที่เอามาหุงข้าว หอมอร่อยมากค่ะ แต่วันแรกก็ไปซื้อข้าวขาว หุงข้าวซ้อมมือไม่ทัน ก็อร่อยไปอีกอย่าง สามารถลิ้มข้าวที่หุงกับสาหร่ายหม้อความดันได้ค่ะ

และวันที่ 2 ก็เริ่ม Detox และทำมาทุกวันค่ะ ถึงวันนี้ 5 มิถุนายน 2553 ก็ 10 วันพอดี ดิฉันตื่นตีคืน ขาที่บวมค่อย ๆ ลดลงทุกวัน ปกติเวลานั่งตัดผ้าจะมีปัญหามาก นั่งของไม่ได้ขาจะบวม แต่คราวนี้ นั่งตัดผ้าให้แม่ รู้สึกไม่ปวดข้อเท้า ไม่ปวดขา เหมือนแต่ก่อน พอลองผ้าถุงน่องแทนที่ขนาดพอดีกับตัวเองก็ชอบใจ ไปชนผ้าถุงของตัวเองที่ปกติจะใส่เข็มขัดคาดเอามาเย็บอีก เลยเย็บเต็มบ้านเลย 10 กว่าผืน เม้าผ้าถุงไปเลยค่ะ แต่คุณหมอค่ะ เย็บผ้าถุงแค่วันเดียว ขนาดที่เย็บไว้ก็ใช้ไม่ได้เลย พอวัน 2 วันมานี้ ผอมลงมากเลย ใส่แล้วเหี่ยวเลย เพราะปฏิบัติตัวแบบในค่าย คือ ในตู้เย็นไม่มีน้ำเปล่าเลยค่ะ ทำอาหารทำสด ๆ 3 มื้อ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำทุกวัน ลูก ๆ ก็ด้วย มีความสุขดีค่ะ ตอนนั้นนะค่ะดิฉันใส่ผ้าถุงที่เย็บขึ้นใหม่สไตล์แม่ เดินไปไหนมีแต่คนชมตลอด คือ บางคนชี้ขมมาแต่ไกลเลยคะ ทั้งที่ไม่รู้จักกัน แบบใครเห็นก็ทักหมด

ดิฉันหน้าตาดีขึ้น หน้าตาที่เคยหย่อนลงมาจนตาไม่เป็น 2 ชั้น ก็ค่อย ๆ เห็นขึ้นชัดเจนขึ้น ๆ จนลูกชายคนโต (เบอร์ดี) ชมตลอด ดิฉันสวยขึ้นอย่างไม่ตั้งใจค่ะ ขณะที่

ร่างกาย อาการไม่สบายตัวต่าง ๆ ลดลง สุขภาพดีขึ้น ก็รู้สึกซาบซึ้งถึงคุณหมอตลอด นึกถึงคนที่เขาอาการหนัก ๆ แล้วหายนี้ เขาจะรักคุณหมอมามากขนาดไหนหนอคะ

ลูกชายคนโต (เบอร์ดี) และคนเล็ก (บอล) กลับมาวันแรก เขาก็เดินทางต่อ (รถตู้) ไปอยุธยา ไปเอารถและไปพักกับพ่อเขา (ดิฉันแยกกับแฟนแสนนานมาแล้วค่ะ) ลูก 2 คนน่ารักมาก ๆ ไปกั๊วซาให้พ่อเขา ไปแนะนำเรื่องอาหาร และคนเล็กก็ไปสอนพ่อเขาทำคอนโดผักฤทธิ์เย็นของพ่อสามแก้วค่ะ และลูกคนนี้ค่อนข้างจะเข้มเรื่องอาหารของหมอค่ะ เดิมก่อนไป 2 คนนี้คือสุด ๆ จนดิฉันแทบจะฉวยวัด หรือบริจาคคนอื่นอยู่แล้วค่ะ เดิมที่ดิฉันจะปลีกวิเวหาที่บวชอยู่ กำลังเล็งหาสถานที่หมายตาไว้ที่แม่บงกช แต่ลูก ๆ รับไม่ได้ ดิฉันเคยถือศีล 8 นุ่งห่มขาวอยู่ 3 เดือนเต็ม สุดท้าย ลูกคนเล็ก ถูกพิจารณาให้ออกจากวิทยาลัย (คุรียางค์ศิลป์มหิดล) จนวันที่เขาเชิญแม่ไปรับฟังคำพิจารณา อ.สุกรี บอกให้เล่าชีวิตมาลี

ลูกคนโตเปลี่ยนแปลงมาก ตั้งแต่ไปเข้าค่ายเขาน่ารักมาก ตอนที่นั่งเล่นในครัว ลูกเห็นหม้อใบใหญ่วางเรียงรอล้าง แต่ไม่มีคนล้าง เขามาถามว่า แม่ ๆ “คี่ล้างได้ไหม” ดิฉันประทับใจมาก คือ มันเกิดจิตอาสาด้วยตัวเอง เล่นเอาน้ำตาเร็นเลยล่ะ เมื่อก่อนลูก 2 คนจะลืมของทิ้งของ ตอนไปค่ายนี้เขาลืมของกินถึง 9 ครั้ง มีโทรศัพท์มือถือก็หายไปด้วย

กลับมาบ้านเด็กระมัดระวังมากขึ้น เขาเริ่มไปจีจรรย์านแบบเต็มรูปแบบ เมื่อก่อนจะเอาอะไรก็ขอ ๆ ตอนนี้เขาประหยัดได้ทุกรูปแบบ ไม่อ่านการ์ตูน ไม่กินเหล้า ไม่สูบบุหรี่ (2 อันนี้ เลิกตั้งแต่ 1 มีนาคมแล้วค่ะ) ไม่กินขนมไม่เล่น Net เหมือนเคย ดูแลสุขภาพ มีสติมากขึ้น เมื่อก่อนวางอะไรก็ทิ้งส่งได้ทุกวันค่ะ

และเขาก็ไปโฆษณากับอาจารย์บ้างเพื่อนบ้าง วันหนึ่งเขาลากเพื่อนเข้ามาบ้าน บอกเพื่อนสูบบุหรี่ ดิฉันเลยให้กั๊วซาและถ่ายรูป ตอนนี้เพื่อนคนนั้นหยุดสูบบุหรี่ด้วยตัวเองแล้วค่ะ ลูกก็คงทำต่อไปกับเพื่อนคนต่อไปค่ะ น่าชื่นใจไหมคะ

ส่วนลูกคนเล็ก กลับมาเขานัวเนียกับแม่มาก อ้อ อารมณ์ของลูก 2 คนเปลี่ยนไปมาก อาหารที่สมดุลมีผลมาก ไม่ซีโมโห ขุนเฉียวอย่างเมื่อก่อน แต่ยังมีอยู่บ้าง ลูก ๆ มักมานวดดิฉันตลอด บางช่วงคนโต บางช่วงคนเล็ก สลับกัน ช่วงนี้คนเล็ก ยังไม่มีจรรย์าน จะขลุกอยู่กับดิฉันตลอด วันหนึ่งขณะเขานวดดิฉันอยู่ เขาบอกว่า แม่ถ้าวันหนึ่งแม่จะตาย แม่ตายไปเลยนะ ไม่ต้องห่วงบอลกับพีดี ยังไงไม่มีกินก็หาทางหากินกันจนได้ ยังไงก็ต้องอยู่กับได้ ให้แม่ตายไปเลยนะ แม่จะได้ไปเกิดที่ดี ๆ ดิฉันฟังแล้วอึ้งไปเลย เขา 2 คน ฟังคุณหมอสอนเรื่องวางขันธุ์

และวันหนึ่ง ตอนนี้ดิฉันขอให้พ่อเขาซื้อจรรย์านให้ลูกคนเล็ก ให้สองพี่น้องจีไป

ด้วยกัน นาน ๆ คิฉันจะเอ่ยปากกับเขาสักครั้ง เขาก็ให้ทันที สองพี่น้องได้จักรยานมาที่ถ้วน
ปรับ โนนแตงนี่ จนนิ้วชี้ลูกคนเล็กได้แผลเลือดออกไม่หยุด เขากำลังจะไปขี่จักรยานกัน
แต่ชูดเรียบร้อยแล้ว คิฉันบอกให้อาณีทาเลย เขาบอกไม่ คิฉันก็ดู เขาบอกไม่ปวดฉี่ต่างหาก พอ
ขับไป ๆ เลือดยังไม่หยุดที่ชายพาน้องจอดข้างทาง ให้ฉี่ใส่เลย เลือดหยุดทันที เขาตื่นตื่น
มาก เมื่อก่อนนะคะเวลามีแผลแคะมีดบาดนิดเดียว คิฉันส่งโรงพยาบาลธนบุรี 2 ค่ารักษา
เที่ยวเดียวเกือบ 3,000 บาท รักษาต่อเนื่องเป็นหมื่นทุกที (ใช้ประกัน) ต่อไปถ้าผลการจะได้
บ้าง คิฉันจะขอไปเป็นจิตอาสาคะ คงเป็นงานครัวที่ถนัด งานผ้าที่เย็บจักรทั้งหลาย หรือพวก
ความคิดสร้างสรรค์อะไรทำนองนี้ อีกอย่างที่ใฝ่ใจสุด ๆ คีนวน คิฉันปวดประจำเดือนมา
ตอนตี 2 คือคิดว่าตัวเองปัสสาวะ ค่ะ มันแฉะนิด ๆ พอเข้า ห้องน้ำ จะลองฉี่ดื่ม ถึงเห็นเป็น
เลือด งงมาก ๆ ค่ะมันไม่มีอาการทรมานทรมาน เหมือนเคย ไม่ปวดหัว (แทบระเบิด) ไม่ปวด
เมื่อยตึงเส้นเอ็นตามตัวเหมือนเคย ไม่โมโห ไม่หงุดหงิด เดียวนี้คิฉันมีความสุขรู้สึกตัวเอง
อารมณ์ดีตลอดค่ะ

เหล่านี้คือความสำเร็จที่งดงามได้รียังคะหมอ เลยอยากบอกเล่าแบ่งปันให้คุณ
หมอได้รับรู้ ว่ามีหนึ่งครอบครัวที่วิถีชีวิตเป็นสุขขึ้นค่ะ

กรณีศึกษาที่

6.13ดาหลาชมพู นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 46 ปี อาชีพ รับจ้าง

จังหวัดชลบุรี

ถาม: ป่วยเป็นอะไรบ้าง

ตอบ: ป่วยเป็นโรค มะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งตับ มะเร็งปอด นิ้วในถุงน้ำดี เบาหวาน น้ำท่วม
ปอด

ถาม: ช่วยเล่ารายละเอียดให้ฟังหน่อย

ตอบ: มีอาการปวดท้องทางขวาเหมือนปวดไส้ติ่ง ไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นโรคระเพาะ มา
ตลอด มีการอัลตราซาวด์ หมอบอกว่าไม่เจออะไร และไม่มีเชื้อมะเร็ง แต่เมื่อไปตรวจ
อัลตราซาวด์ช่องคลอด พบเนื้องอกในมดลูกด้านขวา หมอแผนปัจจุบันบอกว่าไม่อันตราย
หากไม่มีการบิดตัว และไม่โตเพิ่ม เลยปรึกษาหมอบอกว่าควรทำอย่างไร หมอแจ้งว่าต้องผ่าตัด
เนื้องอกออก ประมาณปลายปี 46 และอีก 1 เดือนต่อมาหมอนัดผ่า พอผ่าเสร็จแล้วอีก 1

อาทิศย์ มีการนัดมาฟังผลการตรวจก้อนเนื้อ ผลปรากฏว่าเป็นมะเร็งระยะที่ 2 มีการให้คีโม โดยให้น้ำเกลือ 2 ขวด กับคีโมตัวเล็ก ๆ แล้วก็กลับบ้าน ไม่เกิดอาการแพ้เท่าไร และหมอจะนัดเรื่อย ๆ ทุกเดือน ผ่านไป 6 เดือน หมอถามว่ามีก้อน หรือตุ่มตรงไหนไหม จึงบอกหมอว่ารู้สึกจะมีที่เต้านม เลยไปหาหมอสัลย์ฯ ที่ชลบุรี หมอได้ส่งตัวไปทำแมมโมแกรมที่โรงพยาบาลธนบุรี และมีการตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ หมอบอกว่าเป็นมะเร็งกระจายไปที่เต้านม หมอเลยทำการคว้านเนื้อร้ายที่เต้านมออก แต่ยังไม่มีการตัดเต้านมออก ระยะเวลาการส่งตัวนานมากต้องรอ ได้ตัดเนื้อร้ายออกตอนปี 47 แล้วมีการตัดเต้านมออกตอนปี 48

พอตัดเต้านมออกแล้วก็มีอาการปวดท้องอีก ไปหาหมอ หมอบอกว่าเป็นนิ่วในถุงน้ำดี แต่อาการปวดท้องก็เป็นแบบเดิมที่เคยเป็นมาตลอด ภายในก็เจ็บ หมอเลยทำอัลตราซาวด์และสแกน หมอบอกว่ามีก้อนอยู่ที่ตับ หมอเลยแนะนำให้ลดน้ำหนักเพราะต้องการส่องกล้องแต่ไม่สามารถลดได้เพราะเรากินยามาตลอด กินยาเยอะมากทำให้เป็นเหมือนโยโย่ ลดได้แค่นิดหน่อย จากเดิมหนัก 98 กิโลกรัม ลดลงเหลือ 86 กิโลกรัม จนกระทั่งปวดจนทนไม่ไหว หมอเลยทำการเช็คร่างกายใหม่ปรากฏว่าเจอน้ำตาลในเลือด 375 ตอนปี 50 จะผ่าตัดก็ผ่าไม่ได้ หมอบอกว่าให้กลับไปรักษาโรคเบาหวานก่อน หากน้ำตาลลดจะได้ผ่าเอาเนื้องอก แต่ก็ยังไม่ได้ผ่าออก ก็ไปเจอมะเร็งที่พังผืดรอบท้อง หมอบอกว่าเป็นระยะกระจาย

ถามหมอว่าเป็นเยื่อไหม หมอบอกว่าค่อนข้างเยื่อ อาจจะอยู่ได้ไม่เกิน 2 ปี หมอสัลย์ฯ ส่งตัวไปที่หมอสูติฯ บอกว่า มะเร็งกระจายจากข้างบนลงล่าง แต่หมอสัลย์ฯ บอกว่ากระจายจากข้างล่างขึ้นข้างบน เลยเชื่อหมอสูติฯ และให้หมอสูติฯ เป็นคนจ่ายยา และเป็นยาที่ค่อนข้างแพงมากคือครั้งละประมาณ 68,000 บาท การรักษาใช้ประกันสังคมมาตลอด

ตอนแรกประกันสังคมไม่ผ่านเพราะยามีราคาแพงจึงทำเรื่องไปที่ ผอ. ของโรงพยาบาลก็ได้ยา พอได้ยาครั้งแรกปรากฏว่าผมร่วงหมดเลย ขนตา ขนคิ้วก็ร่วงหมดเลย เพราะยาค่อนข้างแรง และพยาบาลก็ถามว่า ส่งประกันสังคมเดือนละเท่าไรหรือเห็นใช้ยาครั้งละ 6-7 หมื่น เลยถามพยาบาลว่า “พยาบาลจ่ายให้หรือเปล่าคะ” สรุปแล้วมีการให้ยาไปประมาณ 6 ครั้ง หมอที่รักษาอยู่บอกว่าให้กลับไปหาหมอสัลย์ฯ นะ เพราะรู้สึกว่าปอดจะไม่ค่อยดี โดยสามารถมองผ่านฟิล์มเอ็กซเรย์ จะเห็นมีจุดดำ ๆ ที่ปอดมาหาหมอใหม่ ตอนนี้มีอาการไอจนเป็นเลือด หมอก็ให้คีโมซิโรดามาทาน ราคาเม็ดหนึ่งประมาณ 450 บาท ต้องใช้วันละ 6 เม็ด กิน 3 เวลาหลังอาหาร

ตอนไปเข้าค่ายสุขภาพของหมอเขียวเดือนพฤษภาคม ปี 2552 ก็ยังกินยาอยู่เลย แต่พอไปเข้าค่ายก็หยุดยาตั้งแต่วันแรกที่เข้าค่าย ยาที่เอาไปก็มีคีโม ยานอนหลับ ยาแก้ปวด

ยาแก้ท้องอืด และอีกตั้งหลายอย่างเป็นถุง ๆ เลย พอเริ่มหยุดยาผ่านไป 3 วันก็ยังมีอาการเพ็ลี่ย ๆ อยู่ต้องนอนตลอด ก็มีทีมงานของค่ายมาช่วยจัดกระดูกให้ก็มีอาการดีขึ้น อาการต่าง ๆ ก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ ไม่เหน็ดเหนื่อยเหมือนเมื่อก่อน มีการทำโยคะ กดจุด และกินอาหารที่ถูกวิธีทำให้มีกำลังมากขึ้น พอกลับมาบ้านก็มีการปฏิบัติตัวต่อ ได้ทำดีท็อกซ์ กัวซา พอบ้างแต่ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดกินทุกวัน และมีการแนะนำให้เพื่อนดื่มด้วย ปรากฏว่าอาการดีขึ้นเรื่อย ๆ ได้เลิกกินยาโดยเด็ดขาด ชีวิตมีความสุขมากขึ้นและได้นำความรู้ที่ได้ไปช่วยเหลือคนอื่น ๆ ด้วย ความที่ตัวเองมีโรคเยอะ ตั้งแต่โรคมะเร็งเต้านม มะเร็งรังไข่ มะเร็งพังผืด เบาหวาน นิ้วในถุงน้ำดี น้ำท่วมปอด จนหมอแผนปัจจุบันบอกว่าอาจจะอยู่ได้ไม่เกิน 2 ปี แต่ตอนนี้ก็เลย 2 ปีมาแล้ว ก็ถือเป็นกำไรของตัวเอง และคิดว่าไม่มีการรักษาแบบใดที่ดีกว่านี้อีกแล้ว คือ การกินอาหารให้เป็นยา ทำให้สามารถนอนหลับตลอดทั้งคืนและหลับได้สนิทด้วย โดยที่ไม่ต้องกินยาเลย มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายขึ้น มีความสุขมากขึ้น มีความสบายใจขึ้น

ถาม: ได้มีการตรวจน้ำตาลใหม่ไหม

ตอบ: ตรวจค่ะ จากเดิมที่น้ำตาล 300 กว่า ตอนนี้อลดลงเป็นปกติ โดยที่ไม่ต้องฉีดยาเลย หยุดยาไปทั้งหมด 7 ตัว ตอนนี้ก็กินแต่สมุนไพรฤทธิ์เย็นสดอย่างเดียว

ถาม: เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่าย ระหว่างการรักษาแบบแผนปัจจุบัน กับแบบแผนทางเลือกวิพุทธนี้ เป็นอย่างไร

ตอบ: ของแผนปัจจุบันเสียค่าใช้จ่ายไปทั้งหมดโดยไม่รวมค่าเดินทาง รวมทั้งสิ้นประมาณล้านกว่าบาท ส่วนค่าเดินทางอีกต่างหากประมาณ แสนกว่าบาท ในเวลา 6 ปีที่รักษาอยู่

ถาม: แล้วค่าใช้จ่ายแบบแพทย์วิพุทธ เสียค่าใช้จ่ายไปเท่าไร

ตอบ: ก็มีค่าใช้จ่ายแค่ค่ารถไปเข้าค่ายหาหมอย่างเดียว และอยู่ในค่ายอีก 7 วัน เสียค่าใช้จ่ายไปซื้อของที่ตนเองต้องการ ประมาณพันกว่าบาท เพราะที่นี้ กินฟรี อยู่ฟรี

ถาม: แล้ววิถีชีวิตเปลี่ยนไปอย่างไร

ตอบ: ใช้น้อยลง จากเดิมใช้จ่ายประมาณวันละ 200 บาท ตอนนี้มีการปลูกผักกินเอง หาผักกินเอง ก็ได้ใช้จ่ายประมาณวันละแค่ 50 บาทเท่านั้นเอง มีความเป็นอยู่ที่เรียบง่ายขึ้น ต้นทุนการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ก็อยู่แค่ประมาณ ขวดละ 2-5 บาทต่อวัน บวกค่าแรงแล้วนะ

ถาม: การรักษาแบบนี้เริ่มมีอาการดีขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่

ตอบ: ก็ตั้งแต่อยู่ในค่ายเลย เพราะว่า 2-3 วันแรกก็รู้สึกแค่เพ็ลี่ย ๆ แต่ก็ได้กินยาเลยนะ พอวันที่ 4 ก็เริ่มช่วยงานในค่ายได้ และอาการก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ

ถาม: แล้วเราใช้อะไรในการทำดีท็อกซ์

- ตอบ: ก็ใช้ยานางและใช้น้ำปัสสาวะด้วย
- ถาม: ดื่มน้ำปัสสาวะด้วยไหม
- ตอบ: ดื่มหะ ใช้หยอดตา อาบน้ำ และล้างหน้าด้วย ส่วนที่เหลือก็ใช้รดน้ำต้นไม้
- ถาม: แล้วทำดีที่ออกซ์ วันละกี่ครั้ง
- ตอบ: 2 ครั้ง เข้า-เย็น
- ถาม: แล้วดื่มน้ำปัสสาวะ วันกี่ครั้ง
- ตอบ: วันละครั้ง เฉพาะตอนเช้าอย่างเดียว ประมาณครึ่งละครึ่งแก้ว
- ถาม: คิดว่าต้นเหตุของความเจ็บป่วยของเราเกิดจากอะไร
- ตอบ: เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกวิธี ชอบกินอาหารแบบปิ้งย่าง ทอด และกินอาหารไม่ตรงเวลา ขนาดว่ามีการผ่าตัดเนื้อร้ายออกไปแล้ว แต่ก็มีการดำเนินชีวิตเหมือนเดิมอยู่ เลยทำให้โรคต่าง ๆ กลับมาอีก และไม่ค่อยกินผัก ทุกอย่างเกิดจากตัวเองทั้งนั้น
- ถาม: ตอนนี้อารมณ์เป็นอย่างไร
- ตอบ: เมื่อก่อนจีโมโห หงุดหงิดบ่อย แต่หลังจากเข้าค่ายแล้ว อารมณ์ก็ดีขึ้น ยิ้มง่ายขึ้น ไม่จีโมโห ไม่ค่อยหงุดหงิดอีกเลย กลายเป็นคนอารมณ์ดีไปเลย
- ถาม: คิดว่าเราถูกละหรือหายจากโรคต่าง ๆ เพราะอะไร
- ตอบ: อารมณ์ จิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น อาหารที่เรากิน วิธีการกินที่ถูกวิธี การกินอาหารให้เป็นยา การชี้แนะที่ดีของคุณหมอ มีการชี้แนะที่ไม่เป็นการบังคับว่าเราต้องทำอะไร มันอยู่ที่ตัวเราเองว่าควรจะทำอะไร ทำให้เราไม่เครียด มีการชี้ทางที่ถูกต้องให้เรา ตั้งแต่วิธีการกิน อารมณ์ การออกกำลังกายสิ่งเหล่านี้เป็นตัวช่วยให้สุขภาพเราดีขึ้นมาได้ทันที มันไม่ใช่ว่าจะดีแค่นั้น ใดอันหนึ่ง คือ ทุกอย่างมีส่วนช่วย ๆ กันที่ทำให้สุขภาพของเราดีขึ้น
- ถาม: คิดใหม่ว่าการให้หรือการแบ่งปัน มีส่วนช่วยให้โรคของเราหายได้คิดถึงเรื่องนี้บ้างหรือเปล่า
- ตอบ: ใช่ และก็คิดว่าผมอยากเป็นผู้ให้ตลอด ทำให้เราอยากจะให้ผู้อื่นบ้าง ทำให้มีความสุขกับการได้เป็นผู้ให้บ้าง ทำให้เป็นคนแบ่งปันคนอื่นมากขึ้น บางครั้งเขาของไปให้คนอื่น เขาถามว่าอะไรนะ เราก็บอกว่าอยากเอามาให้ ให้ลองกินดูนะ มันดีนะ พอเขารับเราก็ชื่นใจ เมื่อก่อนเราไม่มีอะไรจะให้ เพราะว่าไม่มีอะไรจะให้ แค่ว่ากินไปแต่ละวันยังไม่มีเลย แล้วจะไปให้อะไรใครเขาได้ แต่ตอนนี้เราพอที่จะมีกินแล้ว เราก็เลยอยากที่จะให้คนอื่นบ้าง และคิดว่าเรามาถูกทางแล้ว เมื่อเราให้คนอื่นแล้ว ตัวเรารู้สึกว่ามีพลังมากขึ้นด้วยและเราก็รู้สึกที่เราไม่เจ็บไม่ป่วยและมีความสุขที่เราได้ให้ และเมื่อเราให้แล้ว บางครั้งเราก็ได้บางอย่างกลับคืนมาด้วย เพราะการให้โดยที่เราไม่ได้หวังสิ่งตอบแทน ก็ทำให้เราได้สิ่งดี ๆ กลับมา
- ถาม: สุดท้ายนี้มีอะไรจะฝากให้กับผู้คนในสังคมบ้าง

ตอบ: ถ้าคุณเจ็บป่วยอยู่ก็อย่าคิดว่าคุณเจ็บป่วยคนเดียว เพราะว่าคนอื่นก็เจ็บป่วยมากกว่ายังมีอีก และตอนนี้ก็มีแพทย์ทางเลือกช่วยเหลือคน และคุณก็สามารถรักษาตัวเองได้อีกด้วยโดยที่คุณไม่ต้องเสียเงินเลย เพราะหากคุณไปปรึกษาหมอแผนปัจจุบันคุณก็ต้องกินแต่ยา หมดเงินเป็นแสนเป็นล้านบาท ก็ยังไม่หายเลย

แต่ถ้าคุณมาหาหมอทางเลือก คุณไม่ต้องเสียเงินสักบาทเดียว เผลอ ๆ ยังได้อาชีพกลับไปอีก และการที่เรามาหาหมอทุก ๆ ที่ ก็เชื่อว่าหมอก็คงอยากรักษาเราให้หาย แต่การที่เราเป็นหมอรักษาตัวเองก็จะดีกว่า และหมอเขียวก็น่าจะเป็นหมอมหาทางเลือกที่ดีที่สุด โดยที่เราไม่ต้องเสียอะไรเลย มีแต่ได้กับได้เลย หากมีอะไรที่จะช่วยเหลือได้ก็จะช่วยเหลืออย่างเต็มที่

กรณีศึกษาที่

6.14 กุหลาบขาว นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 46 ปี

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: ไม่สบายเป็นอะไร

ตอบ: โรคมะเร็งเต้านม ระยะที่ 2

ถาม: ตรวจที่ไหนที่พบว่า เป็นมะเร็งเต้านม

ตอบ: คลำเจอด้วยตัวเองก่อน เมื่อต้นปี พ.ศ. 2551 และไปตรวจที่โรงพยาบาลตำรวจ พบว่าเป็นที่ตัดสินใจผ่าตัดที่โรงพยาบาลตำรวจเลย

ถาม: ผ่าแล้วเป็นยังงัยบ้าง

ตอบ: ตอนผ่าเสร็จแล้วยังไม่มีอาการอะไร แต่พอเอาท่อน้ำเหลืองออกแล้วกลับบ้านก็มีอาการเจ็บแผล มีไข้ขึ้นสูง ตัวร้อน มีอาการปวดบวมที่รักแร้ กลับไปหาหมอ หมอจะให้ยามากิน แต่เราเป็นคนไม่ชอบกินยาแผนปัจจุบันก็เลยไม่ได้กินยา หมอก็บอกว่าถ้าอย่างนั้นหากมีอาการหนาวสั่นก็ให้รีบมาหาหมอ แต่เราก็ไม่ได้เป็นถึงขั้นนั้นก็ไม่ได้กลับไปหาหมอ ถึงช่วงระยะเวลา หมอก็นัดให้คีโม

ถาม: หลังจากนั้น หมอนัดให้คีโมกี่ครั้ง

ตอบ: 4 ครั้ง

ถาม: ตอนที่ให้คีโมในแต่ละครั้งมีอาการอะไร อย่างไร

ตอบ: ครั้งแรกที่ได้คีโม พอกลับมาบ้านก็นอนไม่หลับเลย ทั้งที่หมอก็ให้ยาแก้ปวด ยานอนหลับ

และยาปฏิชีวนะ ให้อาหารเยอะมาก แล้วในยาตีโม เขาก็มียากันอาเจียนและยาอีกหลายอย่าง อยู่ในนั้น แต่จำไม่ได้ แต่ที่แน่ ๆ คือ นอนไม่หลับเลย ทานอาหารไม่ได้ เราก็กินยาจีนต่อ ก็ทำให้ทานอาหารได้ พอไปรับตีโมครั้งที่ 2 เม็ดเลือดขาวตกลงมาเหลือ 500 ก็เลยไปปรึกษา หมอจีน ก็ได้ยามากิน ทำให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มขึ้นมาเป็น 2,700 พอไปรับตีโมครั้งที่ 3 ก็ยัง ทำให้ร่างกายทรุดลง ทรุดลง กินยาจีนยังไงก็ไม่ขึ้น คุณหมอก็แนะนำให้ไปจองคิว ฉายแสงที่จู่พาฯ ก็ได้คิวฉายแสง ต้องทำประมาณ 30 ครั้ง

เมื่อฉายแสงไปประมาณ 25 ครั้ง หมอประจำห้องฉายแสงได้แนะนำให้ไปตรวจเลือด เพราะเห็นว่าตัวเรามีอาการซีดเซียวมาก แต่ความที่ตัวเองไม่อยากจะเดินทาง และกลัวว่าจะยึดเชื้อและก็กลัวว่าตัวเองก็จะหมดกำลังใจที่มาทำ ก็เลยขอให้เจ้าหน้าที่ฉายแสงให้ครบเร็ว ๆ แต่เจ้าหน้าที่ก็ไม่สบายใจอยากจะขอตรวจเลือดอยู่ แต่สุดท้ายก็ได้รับการฉายแสงจนครบ

หลังจากฉายแสงเสร็จแต่ละครั้งมีอาการอ่อนเพลียและมีไข้สูง คงเพราะเราได้กินยาจีนอยู่ตลอด จึงไม่มีรอยไหม้เหมือนคนอื่น ๆ แต่นอนไม่ค่อยหลับ ตอนกลางคืนจะมีเหงื่อออกมามาก จะรู้สึกร้อนเหมือนโดนบั้งทมรมานมาก ๆ จะมีอาการหนาวนำมาก่อน ถึงแม้ว่าอากาศจะร้อน แต่ก็มีอาการหนาวมาก มือเท้าจะเย็นมาก สักพักหนึ่งจะมีอาการร้อนตามมามาก ๆ จากหนาวเป็นร้อนตกลับทันที

ถาม: นอนไม่หลับประมาณกี่เดือนมาแล้วตั้งแต่ฉายแสงและได้รับตีโมมา ที่มีอาการไข้ขึ้นสูงหนาวสั่น นอนไม่หลับ ทุกข์ทรมานจากการฉายแสงและได้รับตีโมมา หมายถึงว่าระยะเวลาทั้งหมดที่เกิดมีอาการที่เล่ามา

ตอบ: ประมาณ เกือบ 1 ปี ทุกวันก็มีอาการจากการฉายแสง แม้ไม่มีการฉายแสงแล้วก็มีอาการต่อเนื่องมาอีก มีอาการต่อเนื่องแต่ไม่ทราบว่าเพราะหมอให้กินยาด้วยหรือเปล่าหมอบอกว่าเป็นยาฆ่าเซลล์มะเร็ง แต่เราอ่านแล้วเขาบอกว่าเป็นยาที่หยุดฮอร์โมนเอสโตรเจนแล้วอาการก็ไม่ดีขึ้น แต่พอมีเรียวมีแรงบ้าง แต่ยาที่ได้มาจะไม่ค่อยกินเพราะไม่ชอบกินยาแผนปัจจุบันอยู่แล้ว แต่ก็กินบ้างในช่วงที่ให้ คีโมเข็มที่ 3 เพราะมีภูมิคุ้มกันต่ำ เป็นแผลในปากและเป็นริ้วรอยด้วย หมอก็ให้ยาฆ่าเชื้อมากิน กินไปกินมาก็มีอาการแพ้ยา มีผื่นขึ้นที่ข้อพับ ก็เลยเลิกกิน แต่ก็ป่วยอยู่ที่ปากอยู่ แต่ยาส่วนใหญ่ก็ไม่กิน จะกินเฉพาะยาต้านเชื้อแบคทีเรียก็มีอาการแพ้ และเขาก็ให้กินยาหลังการให้คีโมด้านฮอร์โมนอะไรสักอย่างหนึ่ง หมอบอกว่าสามารถฆ่าเซลล์มะเร็ง

หลังการให้คีโมเข็มที่ 4 ก็ประมาณเดือนพฤษภาคม กินยาตัวนี้มาประมาณ 4 เดือนก็เริ่มแพ้ยา แพ้มาก เจ็บลิ้น และมีผื่นขึ้นเต็มตัว ไปหาหมอ เขาก็จะให้ยามากินอีก 2 ตัว

เป็นยาแก้แพ้ เราก็เลยคิดว่า เรากินยาตัวนี้แล้วแพ้ แล้วยังให้ยาแก้แพ้อีก ร่างกายของเรา
ไม่ต้องทำงานหนักไปกว่านี้หรือ เลขอคุณหมอขอหยุดยา แล้วให้นัดติดตามผลอย่างเดียว
แต่ตอนก่อนที่จะไปหาคุณหมอ เราก็หยุดยาก่อนแล้ว หมอเขาก็ไม่สบายใจ เขาอยากให้
กินยาเพราะว่าอายุยังไม่ถึงวัยหมดประจำเดือน แต่เราก็ยืนยันขอหยุดยา แล้วตอนนี้พักอยู่
ที่บ้าน ก็มีเพื่อนให้ซีดีคุณหมอมมา

ถาม: ค่าใช้จ่ายโดยประมาณกับการรักษาแผนปัจจุบันเป็นอย่างไร

ตอบ: รวม ๆ แล้วประมาณ สองแสนกว่า ๆ ก็จะแยกเป็น ค่าใช้จ่ายในการรักษาแผนปัจจุบัน
แสนกว่าบาท และเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวในการรักษาประมาณ แสนกว่าบาท

ถาม: พอการรักษาแนวนี้แล้วเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างไร ประมาณเท่าไร

ตอบ: เสียแต่ค่ารถในการเดินทางมาอย่างเดียว ค่าอย่างอื่นไม่ได้เสียเลย กินฟรีอยู่ฟรี

ถาม: แต่ในบางครั้งเราต้องการอุปกรณ์บ้าง ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง ค่าอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นอย่างไร

ตอบ: ไม่แพงค่ะ แต่กรรมวิธีการผลิตนี้ ยากลำบากแต่สามารถขายได้ในราคาที่ถูกลงเพราะพอตนเอง
ได้มาอยู่ในสถานที่นี้ ได้ช่วยสมาชิกศูนย์ฯ ในการทำยา ก็เลยทราบว่าการทำงานนี้ ยากมาก มี
กรรมวิธีหลายขั้นตอน มีขั้นตอนที่ละเอียดมาก แต่นำมาขายในราคาที่ถูกลงได้ คนที่ลำบาก ๆ ก็
สามารถใช้ได้

ถาม: แล้วยาใช้ได้ดีไหม

ตอบ: ใช้ได้ดีมาก เพราะว่าตัวเองได้ใช้ยาในตอนทีกลับไปบ้าน ใช้หยอดหู หยอดตา เนื่องจากมี
อาการปวดหัวอย่างรุนแรง แต่อาการสามารถหายได้ ในระยะเวลาประมาณ 1 เดือนจาก
โรคไมเกรนที่เป็นมาประมาณ 20 กว่าปี

ถาม: เมื่อก่อนที่จะมารับการเรียนรู้ในด้านนี้ เมื่อมีอาการปวดหัวจะทำอย่างไร

ตอบ: ก็จะทนเอา เพราะเคยทานยาแก้ปวดแล้วกลับไป 3 วัน ไม่กล้ากินอีกเลย

ถาม: แล้วได้มีการนำความรู้นี้ไปแนะนำผู้อื่นบ้างหรือไม่

ตอบ: ค่ะ ได้แนะนำเพื่อนร่วมงาน และญาติพี่น้อง และได้ชวนคุณแม่มาเข้าค่ายด้วย

ถาม: เมื่อมาดูแลสุขภาพแนวนี้ มีอะไรจะฝากให้กับสังคมบ้างเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามแนว
แพทย์วิถีพุทธ

ตอบ: ทุกคนก็อยากจะเลือกทางที่ดีที่สุดให้กับตัวเอง ถ้ารู้ว่าทางไหนดีที่สุดก็จะสามารถเลือก
ให้กับตัวเองได้

กรณีศึกษาที่

6.15 กุหลาบแดง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 44 ปี อาชีพ รับราชการทหารเรือ

จังหวัดชลบุรี

ถาม: ไม่สบายเป็นอะไร

ตอบ: เป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ชั้นที่ 4 ระยะสุดท้ายแล้ว เมื่อปี 2550 ประมาณเดือนกรกฎาคมตอนแรกก็ตรวจ หมอบอกว่าเป็นโรคระเพาะ และต่อมาหมอก็บอกว่าวินิจฉัยผิด กลายเป็นโรคติดเชื้อในลำไส้แทน แต่ปรากฏว่าหมอวินิจฉัยผิดมาตลอด เป็นเวลา 6 เดือน มารู้ผลตอนเดือนตุลาคม ปี 2550 วันที่ 3 ก็เริ่มผ่าตัดลำไส้ใหญ่ที่โรงพยาบาลกรุงเทพพญาเสียดำจ่ายไปประมาณเกือบ 200,000 บาท เป็นค่าผ่าตัด

ตอนนั้นคุณหมอบอกว่า มะเร็งได้ลามไปที่ตับแล้ว คุณหมอทางโรงพยาบาลกรุงเทพพญาเสียดำจ่าย ก็แนะนำให้คีโม ได้รับความคีโมไปประมาณ 25 ครั้ง แต่ไปรับคีโมที่โรงพยาบาลพระปิ่นเกล้า และมีการผ่าตัดตับตอนเดือนมีนา ปี พ.ศ. 2551 แต่ค่าจ่ายรอบนี้เบิกได้ รู้แต่ว่าค่าคีโม ครั้งละ ประมาณ 170,000 บาท และได้ใช้ไปประมาณ 25 เข็มยังไม่รวมค่ารักษาเพิ่มเติมเลือดขาว อีกประมาณ เข็มละหมื่นกว่าบาท ซึ่งได้ใช้ไปประมาณ 10 เข็ม

พอปี พ.ศ.2552 ก็เริ่มได้มาเข้าคอร์สสุขภาพ แต่ตอนที่ให้ยานั้น มีอาการแพ้มาก ผื่นร่วนหูด มีการใส่อุปกรณ์ในร่างกาย เพื่อช่วยต่อการให้ยา เวลาให้ยาก็จะเจ็บมาก เหมือนโดนไฟฟ้าช็อต จะเจ็บไปทั้งตัว แต่ตอนหลังก็มาเจอมะเร็งที่ต่อมน้ำเหลืองอีก ก็มีการให้ยาผ่านทางเส้นเลือดที่แขนประมาณ 5 ครั้ง ก็หยุดให้ยา

ถาม: ทำไมถึงหยุดให้ยา

ตอบ: เพราะอาการแย่มาก ทานอาหารไม่ได้เลย แล้วทางด้านจิตใจก็ไม่มีแรง จะเดินจะเหินก็ไม่มีแรง ทานอาหารก็ไม่ได้ มีการอาเจียน ประมาณ 5 วันหลังจากที่ให้คีโม จึงจะสามารถทานอาหารได้ พอทานอาหารได้ ก็ไม่เหมือนปกติ

ถาม: แล้วหลังจาก 5 เข็มนี้แล้ว ต้องให้ยาเพิ่มหรือไม่

ตอบ: ต้องให้อีก 3 เดือน เดือนละเข็ม เราก็เลยคิดว่าเราจะทนไหวหรือ ขนาด 5 เข็ม ก็จะแย่แล้ว เวลาขาดยาหนึ่งก็จะทรมาณมาก จิตใจก็มีความเครียด

ถาม: แล้ว 5 เข็มนี้ ราคาเท่าไร

ตอบ: ก็ประมาณ ครั้งละ แสนหก-แสนเจ็ด ประมาณนี้แหละ เป็นค่าจ่ายที่สูงมาก ถึงแม้ไม่ได้จ่ายเอง แต่ก็มีความรู้สึกที่ว่า ค่าใช้จ่ายสูงมาก ก็เลยคิดว่าเราน่าจะมีวิธีอื่นที่ดีกว่านี้ เพราะวิธี

นี้ แพงมาก เจ็บมาก แต่ก็ไม่หาย อาจจะต้องตายด้วยการให้คีโมมากกว่า เพราะว่าการให้คีโมแต่ละครั้ง จะทำลายส่วนที่ดีของร่างกายด้วย

ถาม: แล้วมาเจอแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ได้อย่างไร

ตอบ: ก็มีเพื่อนแนะนำว่ามีคอร์สรักษาสุขภาพนะ ก็เลยสนใจ

ถาม: แล้วเริ่มไปเข้าค่ายประมาณเมื่อไหร่

ตอบ: ประมาณตอน ปีพ.ศ. 2552 เดือนกันยายน พอเข้าคอร์สเสร็จ คุณหมอมที่โรงพยาบาลก็นัดตรวจมะเร็งต่อมน้ำเหลือง นัดฉีดคีโมอีก แต่ตัดสินใจว่าจะไม่ฉีดแล้ว และจะมาเข้าคอร์สใหม่อีกครั้งหนึ่ง

ถาม: ตอนไปเข้าค่ายที่เมืองกาญจน์ ๗ เป็นอย่างไรบ้าง ตอนเข้าค่ายครั้งแรก มีผลอย่างไรบ้าง

ตอบ: รู้สึกสบายมาก ทานอาหารก็ได้ ร่างกายจะเบาสบายมาก ไม่เครียด และสำคัญมากเลย คือจิตใจจะไม่มี ความเครียดเลย อารมณ์ดี สามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งจากเดิมไม่สามารถออกกำลังกายได้เลย แค่เดินนิดหน่อยก็จะเหนื่อยแล้ว พอไปเข้าค่ายมา มีการนั่งสมาธิ มีการออกกำลังกาย ก็ได้นำมาใช้ในชีวิตประจำวันตลอด หลังจากออกจากค่ายแล้วรู้สึกว่าอาการทุกอย่างดีขึ้น ดีขึ้นเยอะ ๆ เลย

ถาม: หลังจากจบจากค่ายแล้วกลับไปประพฤติตัวอย่างไรบ้าง

ตอบ: ก็ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ปรับอาหาร แต่ที่เลิกไม่ได้ก็คือ กลับไปทานปลา แซ่มีโอแซ่เท้า บ้างกัวชาเป็นบางคราว ดีที่ออกซ์ โดยใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำดีที่ออกซ์ ประมาณอาทิตย์ละ 3 ครั้ง หลังจากเข้าค่ายครั้งที่ 2 ไม่ได้ทานปลาอีกเลย และปัจจุบันนี้ก็ทำดีที่ออกซ์ทุกวันเลย

ถาม: หลังจากเข้าค่าย และปฏิบัติตัวมาสักกระยะหนึ่งแล้ว สภาพโดยรวมเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ: สภาพโดยรวมก็ดีขึ้น แต่ทางหมอแผนปัจจุบันก็บอกว่ายังมีปัญหาที่ต่อมน้ำเหลือง แต่เรารู้สึกดีขึ้น ก็ยังสงสัยว่าเป็นไปได้ยังไง คุณหมอมก็ได้ให้คีโมอีก 5 ครั้ง ตามที่ได้เล่าไปในตอนต้น หลังจากได้คีโมครั้งที่ 5 ก็เลยมาเข้าค่ายอีกเป็นครั้งที่ 2

ถาม: ตอนเข้าค่ายครั้งแรกก็ได้ทราบรายละเอียดไปบ้างแล้ว ทำไมยังกลับไปให้คีโมอีก

ตอบ: เพราะได้เข้าค่ายแค่ครั้งเดียวและยังไม่มั่นใจ เลยตัดสินใจ รับคีโมอีก

ถาม: อะไรทำให้ตัดสินใจมาเข้าค่ายเป็นครั้งที่ 2

ตอบ: เพราะว่ามีคุณหมอมอีกท่านหนึ่งได้บอกว่า ควรติดตามค่ายประมาณ 1-2 ครั้งเพื่อจะได้เข้าใจมากขึ้น ก็เลยได้ไปเข้าค่ายอีกครั้งหนึ่งที่คอนตาลจังหวัดมุกดาหาร พอมาเข้าค่ายก็ตัดสินใจด้วยตัวเอง และได้โทรศัพท์บอกแฟนที่บ้านว่าจะไม่ไปให้คีโมอีกแล้ว แฟนก็เห็นดีด้วย เพราะหลังจากที่เราเข้าค่ายมาอาการก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ และเราก็มีความมั่นใจมากขึ้น ตอนที่

เข้าค่ายครั้งแรก หน้าตา ริมฝีปาก มือเท้า จะมีสีดำคล้ำ เห็นได้ชัด แต่หลังจากได้ทำการ กัวชา และแช่มือแช่เท้า อาการก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ สีผิวก็ใสขึ้นเรื่อย ๆ อาการชาตามมือ ผิวหนัง ลอก ก็เริ่มหายไป ทุกอย่างดีขึ้น และสภาพจิตใจก็ดีขึ้นเยอะ และยังได้ไปช่วยแนะนำเพื่อน คนอื่น ๆ อีกด้วย มีคนทราบว่าเรามีอาการดีขึ้นก็มีคนโทรศัพท์มาปรึกษา ก็ได้ช่วยเพื่อน ๆ และให้คำปรึกษาไป แถมยังได้ช่วยพี่สาวที่มีอาการภูมิแพ้ อาการแย่มาก ก็ได้แนะนำให้เขา ทำดีที่ท็อกซ์ หลังจากได้ทำดีที่ท็อกซ์ พี่สาวก็สามารถลุกนั่งได้ ได้ช่วยชีวิตเข้าไว้ได้ และยังให้ เขาดื่มฉีผสมกับถ่านและสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อาการก็ดีขึ้น

ถาม: แล้วอาการของพี่สาวดีขึ้นอย่างไร

ตอบ: จากหน้าตาที่ซีด ไม่มีแรง อาการก็ดีขึ้น หน้าตาก็เริ่มมีสีเลือด สดชื่นขึ้น หลังจากพี่สาว ได้ทำดีที่ท็อกซ์ ดื่มฉีผสมถ่านและสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด เขาก็ไม่ต้องไปโรงพยาบาล

ถาม: ตอนนั้นพี่สาวมีอาการอย่างไร

ตอบ: มีอาการหอบหืด หายใจไม่ออก ตัวซีด เป็นไช้น้ำสลงปอด จะหอบและไอในวันนั้นอาการ เขาแย่มาก ก็เลยลองใช้วิชาที่เรียนมาจากการเข้าค่ายดูว่าจะเป็นอย่างไร ปรากฏว่าได้ผลดี มาก และยังได้ให้คำแนะนำกับผู้ป่วยมะเร็งปอด เกี่ยวกับการกินอาหาร และแนะนำให้เขา ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด อาการเขาก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ

ถาม: สรุปแล้วสภาพร่างกายโดยรวมเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ: ดีขึ้นมาก เบาสบาย สามารถทำงานได้เหมือนไม่ใช่คนป่วย เพื่อนที่ทำงานทักว่า “หายแล้ว เหรอ” เพราะเขาเห็นเราแข็งแรงมาก แข็งแรงเหมือนคนปกติ และที่สำคัญตัวเราเองก็รู้สึก อย่างนั้นด้วย รู้สึกคล่องเนื้อคล่องตัวดี สามารถขับรถเองได้ ยังสามารถขับรถระยะ ทางไกล ๆ ได้อีกด้วย สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เยอะมาก มีความมั่นใจขึ้น

ถาม: ตอนนี้เวลาผ่านไปเท่าไรแล้วหลังจากเข้าค่าย

ตอบ: ประมาณ 1 เดือนพอดี แต่ผลที่ออกมาดีมาก ๆ จนเพื่อนที่ทำงานแปลกใจ

ถาม: สรุปค่าใช้จ่ายโดยรวม ๆ แล้วของแผนปัจจุบันเป็นอย่างไรเฉพาะการรักษาอย่างเดียว ไม่รวมค่าเดินทาง

ตอบ: ก็ค่าคีโมอย่างเดียว ครั้งละประมาณแสนหก-แสนเจ็ด ศูนย์ด้วย การให้คีโมไป 30 ครั้งก็ ประมาณ ห้าล้านกว่าบาท ยังไม่รวมค่าสแกน อีกประมาณ 3 ครั้ง ตกครั้งละ 20,000 บาท ยังไม่รวมค่ายาฉีดกระตุ้นเม็ดเลือดขาวอีก 5 เข็ม เข็มละ 20,000 บาท ใช้งบประมาณหลวง ไปเยอะเลย ถึงแม้จะเบิกได้ก็ตาม นี่ยังไม่ได้รวมค่าเดินทางอีกก็ประมาณ ครั้งละ 1,000 บาท ประมาณ 30 ครั้ง โดยคร่าว ๆ

ถาม: แล้วการรักษาแบบแผนทางเลือกแพทย์วิถีพุทธ มีค่าใช้จ่ายเท่าไร

- ตอบ: ไม่เสียสุขภาพ ผักก็ปลูกเอง ย่านางก็เก็บจากสวนหลังบ้าน ซึ่งเป็นอะไรที่ไม่ต้องลงทุนเลย ผักทุกอย่างสามารถหาได้ แทบจะไม่ได้เสียอะไรเลยมีแค่ซื้อผัก บางอย่างมีทานเองแต่ ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันก็ลดลงด้วย
- ถาม: ค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันเมื่อก่อนที่จะมาเข้าค่ายได้ใช้จ่ายประมาณวันละเท่าไร?
- ตอบ: ถ้าวเฉลี่ยต่อวัน ก็ร่วมร้อยบาท
- ถาม: แต่พอมาท่างอย่างนี้แล้ว ใช้จ่ายวันละประมาณเท่าไร?
- ตอบ: ไม่เกิน 30 บาท หรือประมาณแค่ 20 บาทด้วยซ้ำ
- ถาม: แล้วคิดว่าโรคหรือความเจ็บป่วยของเราเกิดจากอะไรเป็นสาเหตุหลัก?
- ตอบ: น่าจะเกิดจากความเครียดมากกว่า รวมถึงจากการเดินทาง การทำงาน งานที่ได้รับมอบหมาย หรือ อาจจะมาจากการรบกวนด้วยเพราะว่าคุณพ่อก็เป็น และพี่สาวคนโตก็เป็น และอาหารที่เราทานอยู่เป็นประจำจะเป็นอาหารรสจัด ไม่ได้ดูแลตนเองเท่าที่ควร เช่น อาหารมีเนื้อสัตว์ ก็จะเป็นกาแฟ ขนมปัง ซึ่งเป็นอะไรที่ง่าย ๆ ซึ่งในตอนนั้นเราก็ก้าวฮั่นแต่จริง ๆ แล้วมันเป็นอะไรที่ผิดพลาดมาก ๆ ง่าย ๆ แต่พียะเยอะ และทำงานอยู่กับความเครียด อยู่กับคอมพิวเตอร์ตลอดเวลา ขนาดกินอาหารก็ยังกินหน้าจอคอมพิวเตอร์มีการใช้ชีวิตที่ผิดแล้ว
- ถาม: ใช้ชีวิตอย่างนี้มานานเท่าไร?
- ตอบ: ประมาณ 20 ปี และตัวเองก็เป็นคนประเภท จริงจังกับงานมากเกินไป แต่นี้ดีขึ้นเยอะลด ความเป็นตัวตนของตัวเองได้เยอะ จะคิดแต่ปัจจุบันอย่างเดียว ทำได้แค่ไหนก็เอา แค่นั้น รู้จักปล่อยวางมากขึ้น แค่วันนี้ให้ดีที่สุดได้แค่ไหนแค่นั้น
- ถาม: ท้ายนี้มีอะไรจะฝากไว้ให้กับสังคมบ้าง?
- ตอบ: จากประสบการณ์ที่ผ่านมาที่มีความเครียด ก็ไม่อยากให้เพื่อนร่วมโลก ใช้ชีวิตที่ผิด หากเราไม่สบายมีโรค ไม่ว่าโรคอะไรก็ได้แล้วแต่ ให้ลองหันมาดูแลสุขภาพแนววิถีพุทธดู เพราะ อาจจะเป็นทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับเราก็ได้ และชีวิตของเราจะได้มีความสุขอย่างดิฉัน ขอบคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

6.16 กุหลาบชมพู นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 49 ปีอาชีพ เกษตรกร

จังหวัด สระแก้ว

ถาม: เข้าค่ายสุขภาพครั้งแรกเมื่อไหร่

ตอบ: วันที่ 1 กุมภาพันธ์ มาออกวันที่ 5 ปี 2552 นับจากวันเข้าค่ายถึงตอนนี้ 1 ปี

ถาม: ตอนเข้าค่ายนั้นพี่เป็นโรคอะไร

ตอบ: SLE กับเป็น โรคไต ไตวายแล้วก็มันเกี่ยวกับเม็ดเลือดขาวมันมากกว่าเม็ดเลือดแดง ไขขาวมันมาก สำคัญที่สุดตอนนั้นมีน้ำท่วมปอดด้วย มีไตวาย แล้วก็เกี่ยวกับไขขาวด้วย ไขขาวกับปัสสาวะมันจะอยู่ด้วยกัน เป็นหลายอย่าง บอกไม่ถูก

ถาม: ตอนนั้นมีเก๊าท์ด้วยไหม

ตอบ: ไม่มีมีแต่ SLE ตอนนั้นปวดข้อ มันหล่อย (อ่อนแรง) หดเลย ไม่มีแรง เดินไม่ได้ เดินก็จะไม่ไหวไม่มีแรง ไม่รู้มันบอกไม่ถูก เป็นไขขึ้นสูง ร้อนอยู่ข้างใน ผิวหนังเหมือนน้ำร้อน ลวกร้อนว๊اب ๆ ตอนนั้นหมอวินิจฉัยว่าเป็น SLE ด้วย หมอบอกว่าจะอยู่ได้ 3 ปี แต่ก็อยู่มาได้ 11 ปี นับถึงปัจจุบัน หมอว่าจะอยู่ได้ 3-7 ปี ออกร้อนผิวมา 11 ปี

ถาม: แล้วไตวายล่ะ

ตอบ: ไตก็เริ่มวายมาเรื่อย ๆ เป็นหนักมาเรื่อย ๆ เป็นหนักมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่เป็น SLE ปีสองปีจะเป็นหนักมาเรื่อย ๆ

ถาม: ไตวาย มีอาการอย่างไร

ตอบ: ปวดตัว เดินแทบไม่ได้ เหมือนเครื่องยนต์มีสนิม เหมือนที่ไม่ได้ใส่จาระบี มันจะขยับไม่ได้ เป็นมาเรื่อย ๆ เขาก็เลยตัดสินใจให้คีโมเป็นครั้งแรกก็ให้คีโมให้เพื่อรักษาไต ฉันทก็ไม่อยากให้หมอบอก ไม่ให้ไม่ได้ เดียวป่าตายก็เลยให้ก็เลยให้ ๆ 8 เดือน เดือนละ 2 ครั้ง พอให้ป๊อบ พอถอดเข็มออกมันเหมือนมันจะตายมันหวิว ไม่มีแรงมันซัดไปหมดเลยพอให้เสร็จเรอลงจากเตียง คนอื่นก็เข้าปั๊มก็มีคนมาต่อเตียงเราจะตายมันก็รักษาอย่างหนึ่งก็กระทบเรอีกอย่างหนึ่งปางตาย เขาบอกว่า รักษาไตเพื่อไม่ให้ไตเรายาย

ถาม: ตอนนั้นรักษาอยู่ที่ไหน

ตอบ: ตอนนั้นรักษาอยู่ที่โรงพยาบาลรามมา

ถาม: รักษาที่วังน้ำเย็น สระแก้วกี่ปี

ตอบ: ไม่ถึงปี มันเป็นมากก็เลยส่งไปที่โรงพยาบาลรามมา มันเป็นโรงพยาบาลเฉพาะโรค เขาวินิจฉัยว่าเราเป็น SLE เขาให้เรารักษาดูตัวเราให้ดี ๆ ถ้ารักษาดี ๆ เราก็จะอยู่ได้นาน เขาจะบอช้ดว่าเป็นไตวายนั่น หลังจากที่ เป็น SLE ก็ปี

ถาม: 7 ปี ตอนนั้นให้คีโมรอบสอง ตอนแรกเขาให้ไป 8 เดือน ก็เว้นมาอีก

ตอบ: ก่อนที่จะได้รอบสองในระหว่างนั้นอาการเป็นอย่างไร ให้คีโม ให้อะไรมันดีขึ้นไหม

ถาม: แต่ว่าไตเรามันอยู่ได้ ร่างกายมันจะแข็ง มันจะกรอบ เขาเรียกว่าน้ำเชื่อม เราก็รู้ว่าไม่ดี แต่

ตอบ: เพื่อไปสู้ให้เรายู่รอด เพื่อประคองไต สารเคมีนี้ แค่มันหยดใส่มัน ไม่ใช่ของดีแค่หยดใส่ก็
เป็นแผลพอง แต่รักษาเพื่อสู้กับไต ตอนคุณหมอเขามา ฉันให้คีโมมารอบสอง
หลังจากที่เป็นก็ปีนะต้องให้คีโมรอบสอง
10 ปี

ถาม: ให้แล้วเป็นไง

ตอบ: ก็เป็นเหมือนเดิม

ถาม: เหมือนเดิมนี้อย่างไร

ตอบ: มันทำให้ไตเราดีขึ้น เราก็ฟื้นขึ้นมาหน่อย มันพออยู่ได้ แค่ไม่ตาย ฉันบอกไม่ถูก ไม่รู้ว่าดี
ขึ้นหรือเลวลง มันทรมาณด้วยอาการเดิมทั้งหมด ไข้สูง ปวดข้อ ปวดตามเนื้อตัว

ถาม: มันมาแล้วมันพักบ้างหรือเปล่า หรือพักบ้างนิดหน่อย อาการไม่สบายพักบ้างไหม

ตอบ: จะเป็นช่วงตอนเช้า ตี 4 ฉันจะจับไข้หนาว ๆ

ถาม: ตอนอยู่ในคอร์สเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ: ที่ไปครั้งแรกไม่มีแรง เดินไม่ได้ มีไข้สูง ปวดตัวจะดูซ้ายต้องแหงะไปทั้งตัว มันแข็งไป
ทั้งตัว แขนก็ปวด ไปห้องน้ำต้องคลาน ไปทั้งตัว เหนื่อยไปทั้งตัว น้องสาวบอกว่า อย่าพึ่ง
ตายนะ รอหมอเขียวก่อน มาเยี่ยมที่ไรก็บอกว่าอย่าพึ่งตาย เอ้หมอเขียว ๆ เป็นทวดา ไรเง
หมอเขียวเป็นใครจะมาเป่าให้เราหายหรือเง แต่ก็นับวันรอ อยากรู้จัก ก็เลยได้ไปเข้าค่าย
เข้าค่ายเป็น ๓ บ้าง

ถาม: วันแรกก็ยังเป็นไข้อยู่เหมือนเดิม พอกินน้ำเขียวเข้าไป มันก็สิ้นสะท้าน มันเหมือนเย็น ช่าง

ตอบ: ใน แต่กร้อนข้างนอก มันบอกไม่ถูกแต่ก็ฟื้นกิน ๆ อยู่อย่างนั้น ไปกินน้ำเขียวเสร็จแล้วก็ก้าว
ซา ที่เดินไม่ได้ที่มันห่อย (อ่อนแรง) ไปหมดก้าวซาทั้งตัวรู้สึกดีขึ้น มีแรง กำลังดีขึ้น จากที่
เราเดินไม่ได้ มันเหมือนเชือกที่มัดที่ไม้ได้ดึง เดินดีขึ้น จากเราเดินไม่ได้ เหมือนจะหลุด พอ
โดนก้าวซาเข้าไปมันมีแรง แล้วเหมือนกระชุกกระชวยขึ้น แก่ก้าวซานะไปวันแรกก็ไม่ได้ก้าว
ซา รู้สึกวันที่ 3 มั้งที่น้องก้าวซาให้ พอเข้ามามันไม่จับไข้ ธรรมดาตี 3 ฉันจะจับไข้ รู้สึกดี
โดยที่ลุกขึ้นมาเองได้ แล้วลุกเดินได้ ก็ดีใจ ฉันนึกในใจรอดตายแล้ว พอวันที่ 4 น้องก้าวซา
ให้อีกก็รู้สึกเบาขึ้นมาอีก ก็ได้ก้าวซา 2 ครั้ง ก็หายไม่ได้กินยาอะไรอีกเลย

ถาม: 11 ปีนี้ทานยามาตลอดเลย

ตอบ: ตอนที่เป็นอย่างนี้ เข้ามือเดียว 30 กว่าเม็ด

ถาม: ยาอะไรที่เขาให้กิน

ตอบ: ถ้าเป็นอย่างนี้เขาให้กินเพรดนิโซโลน เช้าละ 14 เม็ด กินเวลาตีขมื่อละ 14 เม็ด สดขยอยต์
เพื่อไปกดภูมิเรา ฉันเห็นยาแล้วก็น้ำตาไหล ยาแก้ปวดข้อ 1 เม็ดยา บำรุงเลือด ยาลดระดับ

ความดันของเลือดแต่รวมแล้ว 30 กว่าเม็ดกินตอนเช้า กลางวัน ไม่กินตอนเย็นอีก 10 กว่าเม็ด ถ้าอาการลงแล้ว จะลงเหลือประมาณ 10 กว่า 20 กว่า ทุกวันนี้ตอนนี้เช้าหนึ่งกินประมาณ 8 เม็ดเรายังเวียนหัวอยู่ แต่ยาร้ายแรงลดลง เขาว่าไตจะวายต้องล้างไต

ถาม: เป็นมาก็ปีเขาจะล้างไต

ตอบ: ก็ล้างไว ๆ นี้แหละ กลางปีที่ผ่านมา กลางปี พ.ศ. 2552 เขาจะล้างไต ฉันไม่ล้าง หมอบอก ปีต้องล้างไตนะ

ถาม: ตอนนั้นมีอาการอะไรบ้าง ไม่สบายหรือเปล่า

ตอบ: มันก็ปวดคะ ปวดไต ปวดหลัง ไขขาวจะออกมากับปัสสาวะเยอะ ล้างไตยังงี้ก็ต้องถามหมอ

ถาม: ทำไมไม่อยากล้าง

ตอบ: ก็ไม่รู้ฉันไม่อยากล้าง หมอบอกถ้าล้างปีก็ต้องให้คีโม ป่าจะเอาอย่างไร ฉันไม่ตายฉันไม่ให้ฉันจะเอาเขาไปกินที่บ้าน ฉันยาที่ให้ไปป่าต้องกินสม่ำเสมอป่าต้องกินเยอะ ๆ นะ เขานัดกินอะทิตซ์หนึ่งฉันก็ยอมเสียค่ารถไป พอกลับไปหมอบอกว่าเอาทำไมมันดีขึ้น (ฉันปฏิบัติตัวเคร่งครัดเหมือนในค่ายสุขภาพก่อนไปตรวจ) ค่ามันดีขึ้น ทีนี้ต้องมาทำตามระเบียบ (เหมือนในค่ายสุขภาพ) ก็เลยเคร่งครัดก็เริ่มดีขึ้น ไตมันกลับมาทำงานจริง ๆ ดีขึ้นตั้งแต่วันที่ 3 ที่ 4 แล้วมีแต่คนว่าฉันจะตายเขาก็มาเยี่ยมกันหมด เขาตื่นกันหมด เห็นอิตุ้มมันขับรดได้แล้วนะ ไปเล่าให้เขาฟังเขาไม่เชื่อ เขาเห็นฉันขับรดแล้วเขาลือกันนะ แล้วขับรดไปได้ไง หายดีเหมือนคนปกติ หลังจากเข้าคอร์สมันดีขึ้น ๆ มันค่อย ๆ ดีขึ้น ๆ พอก้าวชาแล้วมันดีขึ้นเราก็หายลุกได้แต่เช้า ดีขึ้นอยู่ตั้งแต่ก้าวชา หลังออกจากค่ายมาก็เริ่มทำงานมันเดินได้ ขับรดได้

ถาม: ทำงานได้ปกติเมื่อไหร่

ตอบ: ที่เดินไม่ได้ 4 เดือน นอน แฟนบอกว่าหมอมจะมา เข้าเดือนที่ 4 ที่ฉันเดินไม่ได้นั่งถ่ายบนที่นอน เขียวใส่กระโถนใส่ที่นอนเลย ในค่ายสุขภาพวันสองวันสามได้ก้าวชาก็เริ่มมีแรง เช้ามาก็เดินได้ มีแรง พอวันที่ 4 ได้ก้าวชาก็มีแรง พอวันที่ 5 ก็ไม่ได้ทำอะไรแล้ว ก็จะได้อีกแล้ว ฉันไม่เคยได้มาเข้ากิจกรรมตอนเช้าเลย พอก้าวชานั้นมาเข้ากิจกรรม ตอนตี 4 ได้ พอตื่นมาออกกำลังกาย มาเดินเร็ว วันที่ 5 ก็เดินได้

ถาม: ใช้อะไรทำดีท็อกซ์

ตอบ: ใช้น้ำย่านาง ทำดีท็อกซ์ วันละครั้ง

ถาม: น้ำอุ่นประมาณกี่ ซีซี

ตอบ: ใส่เต็มขวด น้ำย่านางแก้วหนึ่ง น้ำอุ่นทำต่อกันสองครั้ง ทำตอนเย็นน้ำหนักลดลง 5 กก. ได้

ออกกำลังกายแค่ 2 เซ้า

ถาม: พอกทาสมน ไพรหรือเปล่า

ตอบ: พอกด้วยกากย่านาง พอกในจุดที่ไม่สบาย ดีที่ออกซ์เสร็จ ไม่สบายตรงไหนก็พอกตรงนั้น วางหลัง แปะ ๆ ไว้ กัวซาเสร็จปั๊บพอกเลย แค่นั้นแหละก็มีแรง เช้ามาก็เข้ากิจกรรมตอนเช้า ได้ เดินได้

ถาม: กิจกรรมเป็นไง

ตอบ: ไปห้องน้ำก็ไม่ไหว ต้องถ่ายบนที่นอน ฉีบนที่นอน ทีแรกคิดจะกลับบ้าน มันเป็นไปอยู่ที่ มีกำลังใจขึ้น เขาทำอะไรก็มาเข้าทำกับเขาได้

ถาม: ฟังธรรมะอะไรรู้เรื่องใหม่

ตอบ: รู้ค่ะ แต่ร่างกายเราไม่ไหว นอนฟัง แล้วก็เสียใจอยากจะกลับบ้านคิดไปทั่ว มันวิตกกังวล หลายอย่าง ตอนที่กลับมาบ้านก็ทำดีที่ออกซ์เข้าเย็น พอมาบ้านเราก็ทำ เราก็มากินอาหารล้าง พิษกินผักบั้งต้ม เอาเกลือละลายน้ำ จาง ๆ แล้วจิ้มกิน ร่างกายก็แข็งแรง

ถาม: ใช้ข้าวกล้องหรือข้าวขาวหรือข้าวซ้อมมือ

ตอบ: ใช้ข้าวขาว อีกประมาณ 10 วันก็ขับรดไปข้างนอก กินแค่นั้นก็มีแรง ทำดีที่ออกซ์ ได้ 10 กว่าวัน ก็ขับรดออกไปข้างนอก คนเขาเห็นเขาก็ล้อเห็นเราขับรดก็ดีใจกับเรา

ถาม: ออกมาได้ทำโยคะได้ตัดตัวโยคะได้ทำอะไรหรือเปล่า

ตอบ: นวดตามจุดตามขา นวดไปเรื่อย ๆ ช่วงที่ไปอยู่ค่าย ไม่ค่อยได้เข้ากิจกรรม เราป่วยหนัก ลูกไม่ได้พอกกลับบ้านนวดตัว ดีที่ออกซ์ กัวซา มีปรับอาหาร พอดีขึ้น มีให้ลูกมากัวซาให้ครั้ง หนึ่งให้คนงานให้น้ำน้อยมากัวซาให้ครั้งหนึ่งมันก็แข็งแรงดี กัวซาแล้วมันดีขึ้น มันเหมือน ปลิดทิ้งไปเลยมันดีขึ้น จากที่เราจะตายมันเหมือนเอาทิ้งไปเลย ฉันทมาเดินได้แล้ว ไม่จับไข้ ตอนตี 3 ตี 4 ทำได้ก็ช่วงเลิกพอดี

ถาม: พอร่างกายดีขึ้นเรื่อย ๆ แล้ว พอหลังค่ายทำไมมาเป็นไตวายอีก

ตอบ: มาทำงานแล้วเชื้อโรคเข้า เราดีขึ้นแล้วลืมตัวคิดว่าเราทำได้ มันก็ซึมเข้าเราอีกโดยไม่รู้ มัน ก็มาเป็นอีก

ถาม: มันเป็นอาการอย่างไร เมื่อหกเดือนที่แล้วใช้ไหม

ตอบ: อาการเหมือนเดิม ปวดตัวเป็นไข้ เดินไม่ได้

ถาม: เวลาไปหาหมอเขาตรวจอะไร

ตอบ: ตรวจปัสสาวะ ตรวจเลือด ตับ ไต ไตวายขั้นสุดท้ายแล้ว ต้องล้างไตแล้ว ไม่เอาแล้ว ฉันทยอมตายนั่นเห็นเขาล้างเราไม่ใช่ว่าจะสะอาดอะไร เราอยู่ในไร่ในสวนไม่เอา ให้

คีโมฉันทก็ไม่เอา ล้างไตฉันทก็ไม่เอา ฉันทยอมตาย กลับมาบ้านก็เลยมาเคร่งครัดเราหยุดหมด
อาทิตย์หนึ่งเขาให้เรากลับไป

ถาม: ก่อนกลับไปตรวจอาทิตย์หนึ่งเราทำอะไร

ตอบ: กลับมาเราก็กินผักบุง กินอาหารสุขภาพ กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดเท่านั้นเอง

ถาม: ดีที่ออกซ์ด้วยไหม

ตอบ: ดีที่ออกซ์ด้วยแต่ไม่มาก เน้นเรื่องอาหาร หมอเจาะละเอียดอีก ค่าไตก็ดีขึ้น ปัสสาวะไขขาวก็
ดีขึ้น หมอพูดว่าเข้าป้ารู้ให้ไปกินยาอย่างนี้ก็ดีแล้ว (ความจริงไม่ได้กินยาที่หมอให้ แต่ปฏิบัติ
ตัวแบบในค่าย) ที่นี้เขากันอีกวันที่ 11 ที่จะถึง ก็ต้องไปอีก สองเดือนห่างเพราะร่างกายเรา
ดีขึ้น

ถาม: อาหารตอนนั้นได้กินต้มถั่วหรือเปล่า

ตอบ: ไม่ได้กิน เน้นผักบุงจิ้มน้ำเกลือเอาเกลือเม็ด สองสามเม็ดมาละลายน้ำ 2 ช้อน บางทีใส่
น้ำตาล มะนาว คีบมั่งสุกมั่ง คนเราจะเป็นจะตายอยู่ตรงอาหาร ถ้าอาการเป็นหนัก แคนกิน
ผักอื่น ๆ ผักผักรวมมิตร กินปุ๊บใช้ปั๊บเลยที่นี้เรารู้แล้วว่าร่างกายจะอยู่ได้ หรือไม่ได้
ก็อยู่ที่อาหาร

ถาม: ประมาณกลางปีที่แล้วไตวาย เราตั้งใจปฏิบัติที่เดือนที่หมอบอกว่าปกติ ไตดีขึ้นไม่ต้องล้าง

ตอบ: อาทิตย์หนึ่งหมอบอกว่าดีขึ้น แต่ก็ยังสงสัยดีขึ้นก็เลยนัดสองเดือนไว้ ๆ นี้เอง

ถาม: ตามร่างกายรู้สึกสบายไหม

ตอบ: สบายเนื้อสบายตัว

ถาม: จิตใจเป็นไงบ้าง

ตอบ: สบายไม่วิตกกังวลอะไรมีบ้างเรื่องลูกมั่ง อะไรมั่ง

ถาม: แรงแใหม่ ทุกข์แรงแใหม่ เรื่องคนอื่น

ตอบ: บางครั้งมันก็ทุกข์ แต่ข่มพอมันจิตใจขึ้นสมอง เราก็ไปนั่งเราก็กำหนดให้มันหายริบให้มันหาย
บางทีเราก็ก็นั่งชอร์หันตันนะ ก็ไปหลวงปู่ที่วัดคอนตาล เราก็กะยบขมาบ้างเราก็กำหนด
ขุบหนอพองหนอปวดก็กำหนดที่ตรงปวด พอเราคิดเราก็กำหนด ตรวจที่เราคิดพอเราเครียด
ก็กำหนดที่ตรงเราเครียดตามรู้แล้วก็คุ้มกันไปเลย ๆ เครียดหนอพวดหัวหนอถ้าเรานอนอยู่ก็
จะปล่อยจิตให้มันนิ่ง แล้วก็มากำหนดว่าปวดปล่อยให้มันปวดไป เราก็ก็นั่งอยู่อย่างนั้นแหละ
พองหนอขุบหนอเราก็กำหนดที่ตรงเราคิด เรากังวลพอเรารู้ปุ๊บอยู่อย่างนั้นแหละเราเป็น
มากเราก็ก็นั่งอยู่ตรงที่เราเป็นมาก เรามากำหนดขุบหนอพองหนอเราก็ก็นั่งกำหนดกลมหายใจ
เครียดมันจะค่อยคลายออก เราตัวสั้นบี้ม ๆ ไปคนเดียวตลอด หมอให้ขึ้นเตียงเราก็ก็นอน
เดี่ยว เราก็ก็นั่งกำหนดจิตนิ่ง หมอก็จะประกาศญาติินางผานิต สงวนกุล เขาจะเรียกญาติเรา

ไปจ่ายเงิน เอายา ฉันทมาคนเดียว ฉันทไม่มีญาติเราไม่สบายตรงไหนก็ตามรู้ก่อน เรามา กำหนดที่ลมหายใจที่ท้อง พอเรากังวลมากก็มากำหนดที่ตรงกึ่งกลางตามรู้เสร็จ ก็ทิ้งไป ทำไม เรามาอยู่คนเดียว ทิ้งมันอีก เราก็กำหนดอีก เราก็รู้ว่าทำไมต้องมาอยู่คนเดียว ต้องเป็นภาระ เรื่องเงินอีก การอยู่ การกิน การพักเราอยู่กับหมอก็คือแล้ว ถึงเราจะอยู่คนเดียว แต่ใจเราก็อิง นิ่งอยู่เหมือนเดิม เราต้องกำหนดมาให้มันเบา พอมันเบา ใจก็จะเริ่มคลายมันยึดอยู่นิดเดียว ให้มันเบาไป มันก็อยู่รอดมาได้เรื่อย พอดีคุณหมอสอน มันเป็นทางเดียวกันมันจะตายหลาย รอบแล้วแต่ก็ไม่ตาย

ถาม: เมื่อเปรียบเทียบกับค่าใช้จ่ายตอนที่เรารักษาแผนปัจจุบัน หมาดไปเท่าไร?

ตอบ: ฉันทรักษาเสียเงินอยู่ 3 ปี หมาดปีละแสนกว่าบาท ตอนนั้นบัตรทองยังใช้ไม่ได้ หมิ่นสี่หมื่นสามหมื่นก็จะซื้อทองได้หลายบาท ถ้าซื้อทองก็หาที่เก็บไม่ได้ ก็ตกลงว่า 3 ปี ใช้ปีละแสนกว่า เงินของตัวเองค่ารถค่ายาค่ากิน รวมทั้งหมดทุกอย่าง แต่เมื่อก่อนค่ารถถูกนะไปถึง โนนหมาด ค่ารถแค่ 150 บาทแต่ตอนนั้นค่ารักษาเราเสียเองพอสามปีปั๊บเงินหมด พอดีบัตรทองใช้ได้ พอดีทุกครั้งก็ไปรักษาหมาดหนึ่งพัน แต่เดี๋ยวนี้อย่างน้อยต้องสองพันหรือพันห้า เพื่อฉุกเฉิน แท้ก็ซื้ออะไรมันก็แพง

ถาม: แล้วมารักษาแบบนี้ มันใช้เงิน ใช้ทองมากแค่ไหน?

ตอบ: แทบไม่ได้ใช้เลย แต่เราต้องปฏิบัติตัวเราให้สม่ำเสมอ ให้รักตัวเอง ทำตามที่คุณหมอสอน มา กินผักร้อนผักเย็น อันไหนที่มันผัด บางทีเราหิว ๆ มา (อยากกินมาก) เราก็กินแต่ช่วง ไหนเราป่วยเราก็ไม่กินมันผัดแต่ไม่ได้กินบ่อย ถ้าเราป่วยเมื่อก่อนนั้นก็อยากกินต้มปลานิล ร้อน ๆ คงดีกินเข้าไปใช้เกือบตายเรากินผักผักก็เกือบตายผัดใส่น้ำมัน ใส่น้ำมันหอย มีไข้อยู่ ใจจะขาด ใช้รั่ม ๆ ขึ้นมา ผิดเอ๊ยทำไมเป็นอย่างนี้ แต่พอมาช่วงเราแข็งแรงเราก็กินบ้างแต่ ไม่ให้ถี่ ไม่กินบ่อย

ถาม: กินแสลงพวกนี้ บ่อยแค่ไหน?

ตอบ: เดือนละครั้ง

ถาม: กินเยอะไหม?

ตอบ: ไม่เยอะ ฉันทไม่ค่อยชอบเท่าไร แค่พอหายอยาก

ถาม: ปกติชอบกินอะไร ทั่วไป

ตอบ: แต่ตอนนี้ฉันทชอบกินมะม่วงเปรี้ยวสับใส่เกลือหน่อหนึ่ง น้ำตาล หน่อหนึ่ง ผานหอมใส่ กินอร่อยนะ ถ้วยหนึ่ง เรากินแค่นี้ก็อร่อยแล้ว

ถาม: กินผักไหม?

ตอบ: ฉันทชอบกินผักบุงกับเตงกวา อย่างอื่นฉันทไม่ค่อยชอบกิน

- ถาม: เก่งนะกินอยู่อย่างนี้ ไตเราก็ดีขึ้น แคนี่ ต้มมะม่วง
- ตอบ: ถ้ามันเริ่มไม่ดีเท่าไร ก็เริ่มกินเคร่งครัด
- ถาม: เมนูอาหารของเรานอกจากมะม่วงยำ มีเมนูอื่นอีกไหมที่ทาน ๆ นอกจากนี้บางทีก็จะ
- ตอบ: กินต้มจืด ต้มผัก ถั่วงอกกินยอดแคต้ม ดอกก็ไม่ชอบ บางทีก็ถั่วแปบบ้าง แต่เมื่อก่อน
กินไม่ได้ เป็นผักร้อน พอเราแข็งแรงหน่อยก็เอามากิน กินดิบ ๆ กินกับมะม่วง กินได้
- ถาม: กินอยู่อย่างนี้ไม่น่าเชื่อ
- ตอบ: กินน้ำแข็งใส่น้ำหวาน ๆ บ้าง ชอบกินขนม กินบ่อยไม่ได้ มันรู้สึกสะท้าน ก็กินอยู่อย่าง
นี้แหละ ที่ไปปรึกษากับหมอมา
- ถาม: ตอนนี้น้ำหนักเท่าไร
- ตอบ: น้ำหนัก 78 กิโลกรัม สูง 160 เซนติเมตรกว่า ๆ พอแข็งแรงจะให้กินแต่ผักบั้งจิ้มเกลือ พอ
เห็นผักบั้งมาก ๆ จะอ้วก หายอย่างอื่นกินบ้างตอนนี้ยานางก็แทบไม่ได้ซื้อน้องเขาทำน้ำ
สมุนไพรฤทธิ์เย็นสด
- ถาม: ตกลงแทบจะไม่ได้ซื้อ ซื้อแต่เกลือ
- ตอบ: ใช้เยอะไม่ได้มันเค็ม แผลงอีกแต่ต้องมีมะม่วงผสม ชอบกิน
- ถาม: วิธีการนี้จึงแทบไม่ได้ใช้เงินเลย แทบไม่ได้ซื้อกินอะไรเลย
- ตอบ: เราไม่เปลืองอะไรเลย เปลืองเพราะทำอาหารทั่วไปให้คนอื่นกินเท่านั้น เขาชอบกิน
แกงกะทิ พะโล้ ขาหมู ไม่ชอบกินผัก
- ถาม: ต้มจืดใส่อะไร
- ตอบ: เมื่อก่อนนี่ฉันใส่กระดูกหมู หมูสับ คะนอร์ รสดี ตอนนี้ทำให้เขากินเราก็ดักแพงมากิน
แต่เราสู้ประมาณตัว อย่างอื่นไม่กินเยอะเมื่อก่อนฉันชอบกินเนื้อสัตว์ ชอบรสมันเป็นหลัก
กินเค็ม กินเผ็ด กินทุกอย่าง กินทุกอย่างรสจัดที่มันอร่อย เป็นคนที่ชอบทำกับข้าวเนื้อ ชอบ
ทุกอย่าง ปลา หมู ไก่ เป็นคนชอบทำกับข้าว เป็นคนชอบกินเยอะกินของดี (แต่ก่อนคิดว่าดี)
ตอนนี้กินอาหารสุขภาพแต่คนอื่นเขาไม่กินด้วยเรากินแบบนี้ เราประหยัคดี สบายดี หมอ
บอกว่าจะอยู่ได้ 3 ปี หรือ 7 ปี ก็ที่โน่นก็จะมีการหลวงชุมพรที่โรงพยาบาลรามาศ ฉันไป
ยื่นไหว้ ไม่ได้ขอให้ฉันหายนะ ถ้าลูกจะตายขอให้ตายดี ๆ ถ้าจะตายจริง ๆ ไม่ต้องใส่
ออกซิเจน ไม่รู้คนอื่นจะอธิฐานเหมือนฉันหรือเปล่า พอหมอบอกว่าฉันจะอยู่ได้ไม่เกิน 3 ปี
- ถาม: อะไรน่าจะเป็นสาเหตุให้เราป่วย
- ตอบ: น่าจะไตฉันจะเป็นโรคไตก่อน กรวยไตอักเสบ ๆ ตั้งแต่มีลูกคนแรก
- ถาม: นานเท่าไรเป็นกรวยไตอักเสบถึงจะมาเป็น SLE
- ตอบ: ลูกคนสองจะห่างคนแรก 5 ปี พอมีลูกคนที่ 3 ได้ประมาณขวบหนึ่งตัวฉันก็เริ่มบวมเป็น

แล้วก็รักษาหายแล้วกลับมาเป็นอีก เสร็จแล้วมาทำงานอีก ทำไมเราเป็นลมถูกแดดแล้วเป็นลม หดแรง มันทำงานไม่ไหว มันตัวบวม บวมแบบถอดชุดชั้นในไม่ได้ถอดไม่ได้ เหมือนสูบลูกโป่ง มาถึงบ้านถอดชั้นในไม่ได้หลานบอกว่าอา ๆ ต้องไปหาหมออะ คนปกติจะมาบวมแบบนี้ได้ไง บวมจนถอดรองเท้าไม่ได้ แต่ไม่รู้ตัว พอถอดรองเท้ามันถอดไม่ได้ บวมแล้วก็เขียวเป็นจ้ำ ๆ หน้าก็เหมือนผี ไปรักษาที่วังน้ำเย็น เขาตรวจไม่เจออะไรก็ให้ยามากิน นอนร้องเหมือนผี จนหมดแรงแล้วกลับไปเลยพอดีหมอนัดเข้าวันศุกร์ แต่ไปเช้าไม่ไหว พอบ่าย ๆ หน่อยฉันก็ไปหาหมอพอดีหมอคนที่มาเปลี่ยนเป็นผู้หญิงพอดีเขาเป็นลูกศิษย์ โรงพยาบาลรามมาฯ เขาว่าฉันเป็น SLE เอเราเป็นเอดส์หรือเปล่าถามหมอบอกว่าไม่ใช่เป็นโรค SLE โรคพุ่มพวงรู้หรือเปล่าเขาดูออก แค่เห็นเราบวม เขาก็เลยจัดยาสเตียรอยด์ ให้มากินครั้งละ 2 เม็ด ปากก็อ้าไม่ขึ้น เขาบอกว่าต้องไปโรงพยาบาลรามมาฯ กรุงเทพฯก็ไม่เคยเข้า ฉันไม่รู้จักกรุงเทพฯ เขาบอกครึ่งปีก็ยังไม่ได้ไปนะ นื่องอยู่กรุงเทพฯ นื่องก็เลยพาไป ไปที่โรงพยาบาลรามมาฯ พอถึงโน้นเขาก็ตรวจเก๊าท์ ตรวจจรรยาตอยด์ และ SLE 3 โรค ว่าจะตรงกับโรคอะไร สรุปว่าเป็น SLE แต่มันก็เป็นหนักมาเรื่อย ๆ

ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม : ขอขอบคุณพี่มากที่ให้ข้อมูล ก็ถูกทางแล้ว ถ้าทำถูกทางก็จะดีขึ้น

ตอบ: เหมือนได้ชีวิตใหม่ ช่วงนั้นฉันคิดว่าฉันต้องตายแน่ ที่เรายึดอาจารย์สอนธรรมะแต่ถ้าร่างกายไม่ไหว ใจเราจะดีแค่ไหน แต่ถ้าร่างกายไม่ไหว เราจะละความเจ็บป่วย ก็ไม่ไหว ถ้าไม่เจอหมอ ก็ไม่ได้มาพูดอย่างนี้ถ้าไม่ได้เจอไม้เท้าชาก็เดินไม่ได้

ถาม: แต่ก่อนเป็นคนเครียดไหม

ตอบ: ฉันเป็นคนรักแรง โกรธแรง เครียดแรง

ถาม: แล้วมาเปลี่ยนเบา ๆ ลงบ้างตอนไหน

ตอบ: ฉันหันมาปฏิบัติธรรม ช่วงเป็นสาวเคยบวช มาแต่งงานก็เครียดเรื่องครอบครัว ฉันเป็นโรคเครียด มาแต่งงานก็มาเครียด เครียดมากเลยเป็น SLE ทั้งเครียดทั้งกินอาหารรสจัด ตอนมาเข้าค่ายได้กินอาหารที่เราู้ อาหารที่อาจารย์สอนมารู้จักของร้อนของเย็น เรามากลายเพราะเรื่องอาหาร ฟังธรรมะ แล้วเรื่องการกิน สองอันคู่กัน มันก็คลายออก ถ้าเราเครียดเราก็ทุกข์ เรากินของผิดเราก็ทุกข์ เราก็ต้องเดินสายกลางขอบคุณหมอมามากค่ะดีใจมากที่หมอมาค่ะ

กรณีศึกษาที่

6.17 กุหลาบเหลือง นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 39 ปี อาชีพ เกษตรกร (เลี้ยงวัวนม)

จังหวัด สระแก้ว

ถาม: แต่ก่อนมีอาการไม่สบายเป็นอะไร

ตอบ: เมื่อ ปี 2551 หมอที่โรงพยาบาลบอกว่าเป็นมะเร็งเต้านม

ถาม: ตอนปี 2551 ที่หมอบอกว่าเป็นมะเร็งนั้น มีอาการอย่างไร

ตอบ: มันเป็นก้อนเล็ก ๆ หมอบอกว่าเป็นซิสต์ ขอผ่าชิ้นเนื้อมาดู ก็ว่าเป็นมะเร็ง หมอที่สระแก้วผ่า

ถาม: โรงพยาบาลสระแก้ว เขาทำอะไรต่อ

ตอบ: เจานัดไปให้ตัดเต้านมทิ้ง

ถาม: ประมาณเดือนไหน

ตอบ: ไปตัดเดือนก.ย.

ถาม: ตอนนั้นเขาบอกระยะไหม

ตอบ: ไม่ได้บอก ฉันก็ไม่ได้ถามด้วย

ถาม: หลังผ่าตัดแล้ว ทำอย่างไรต่อ

ตอบ: เขาให้ไปหา แล้วเขาให้ไปศูนย์ที่ชลบุรี

ถาม: แล้วทำอะไรต่อ

ตอบ: เขาบอกให้ไปรับเคมีที่จันทบุรี

ถาม: ตอนที่ให้เคมีเป็นอย่างไร

ตอบ: กินอะไรไม่ได้ อาเจียน เหม็นไปหมดเลย อ่อนเพลีย นอนไม่ค่อยหลับ มันตื่น

ถาม: รู้สึกร้อนตามร่างกายไหม

ตอบ: สะบัดร้อนสะบัดหนาวสลับกัน

ถาม: เป็นอยู่นานแค่ไหน

ตอบ: เป็นพอจะหายแล้วก็ไปให้ใหม่ 3 อาทิตย์เขาก็ให้อีกทีหนึ่ง ทุกครั้งที่ให้ก็มีอาการใหม่
ทีหนึ่ง รู้สึกเหมือนตัวเองจะไม่รอดอาการค่อนข้างรุนแรง

ถาม: ได้บอกหมอใหม่ว่ามีอาการแบบนี้

ตอบ: บอกแล้วหมอก็ให้ยาแก้อาเจียนมากิน ทุเลาบ้าง

ถาม: เจานัดให้กี่ครั้ง

ตอบ: ให้ไปจนครบ 4 ครั้ง

ถาม: แล้วให้จนครบ 4 ครั้งเลยรีเปลา แล้วมาเจอการรักษาแนวแพทย์วิถีพุทธเมื่อไหร่

ตอบ: เจอตอนเข็มที่ 3

ถาม: พอเราไปเข้าค่าย แล้วมีเหตุการณ์อย่างไร

ตอบ: ตอนนั้น เข็มที่ 3 เสร็จแล้ว แล้วเขานัดเข็มที่ 4 กลางค่ายเลย ตอนนั้นกำลังแพ้เคมี ไม่สบาย

ถาม: ตอนนั้นเห็นว่านัดเข็มที่ 4 กลางค่าย แล้วทำอย่างไร

ตอบ: ทั้งจะไปรีจะไม่ไป แต่แฟนเขาก็ไปให้ครบ แล้วค่อยมาทำแบบนี้ ก็แหกค่ายไป เสร็จแล้ว กลับมาค่ายอีก

ถาม: ก่อนให้เคมีครั้งที่ 4 เข้าค่ายสุขภาพมาแล้วกี่วัน

ตอบ: เข้าค่ายมาแล้ว 3 วัน

ถาม: มีการปฏิบัติตัว ล้างพิษอะไรต่าง ๆ แล้วมีอะไรต่างกันเยอะไหม

ตอบ: ขณะที่ให้เคมี มันไม่ค่อยแพ้เท่าไร ปั่นน้ำย่านางกินด้วย ไม่ค่อยทรมาณเท่าไร

มันทรมาณน้อยลง ไม่ค่อยมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน หรือร้อนหนาว

ถาม: อาการแพ้เคมีน้อยลง หลังจากนั้นเราทำอย่างไรต่อ

ตอบ: กินน้ำย่านาง กินอาหารสุขภาพมาเรื่อย ๆ เท่าทุกวันนี้

ถาม: แล้วกินอะไรบ้าง

ตอบ: ย่านาง กินผักปลอดสารพิษ

ถาม: ทานเนื้อสัตว์รีเปล่า

ตอบ: ลดลง มีปลาบ้าง โดยรวม ๆ ก็ทานผักปลอดสารพิษที่ปลูกเองรอบ ๆ บริเวณบ้าน และที่ตามธรรมชาติ อาหารทานรสไม่จัด ใช้น้ำเกลือกับซีอิ๊วปรุงเป็นหลัก ปลา ร้าไม่กิน เต้าเจี้ยวก็ไม่เอา ต้มบ้าง นึ่งบ้าง ทอดบ้างแต่ไม่บ่อย

ถาม: น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดทานอยู่นะ ใช้อะไรประกอบบ้าง

ตอบ: ใช้น้ำย่านาง รวงจืด อ่อมแซบ ใบเตย หลายใบอยู่นะ ใบคำลิ่ง ตามที่มี มีอะไรก็ใส่อันนั้นเอาหลาย ๆ ใบมารวมกัน ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด กรองแล้วก็ทาน

ถาม: นอกจากคั้นน้ำสมุนไพร ทานอาหารปรับสมดุล แล้วมีอะไรอีกที่ทำการรักษาตัวเองกัวชาใหม่ กัวชาชุดที่ไหน

ตอบ: พ่อบ้านชุดหลังให้ ส่วนแขนชุดเอง โดยใช้ขี้ผึ้งทา ก่อนชุด ทำวันละครั้ง

ถาม: ดีที่ออกซ์ ทำวันละกี่ครั้ง ใช้อะไรบ้าง

ตอบ: น้ำย่านาง บางทีก็น้ำมันเจียว

ถาม: น้ำมันเจียวใช้เท่าไร ผสมทำดีที่ออกซ์

ตอบ: ใช้น้ำมันเจียว 3 หยดที่เหลือก็น้ำเปล่าผสมกับน้ำอุ่น ทำดีที่ออกซ์จะรู้สึกสบายกว่า บางทีใช้น้ำย่านางที่เรากินก็เอามาดีที่ออกซ์ เมื่อก่อนทำดีที่ออกซ์ประจำ แต่พอตั้งท้องแล้วไม่ได้ทำ

- ถาม: โยคะ เดินเร็วได้ทำไหม
- ตอบ: แต่ก่อนทำ แต่พอตั้งท้องไม่ได้ทำ
- ถาม: ก่อนหน้านี้ไปวัดไหม ไปทำอะไร
- ตอบ: แต่ก่อนไปทำบุญเฉย ๆ ไม่ได้ปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ตอนนี่ไม่ได้ทำงานก็ไปปฏิบัติที่วัด เดินจงกรม นั่งสมาธิ สวดมนต์ไหว้พระ ก็เลยรู้สึกสบายใจ
- ถาม: รู้สึกสบายใจใช่ไหม
- ตอบ: ใช่จะ
- ถาม: พอปฏิบัติต่อเนื่องหมอนัดตรวจไหม
- ตอบ: 3 เดือนครั้ง
- ถาม: ตอน 3 เดือนแรกที่นัดตรวจหมอนะว่าไง
- ตอบ: เขาว่าเลือดปกติดี
- ถาม: พอนัดอีกเขาว่าไง
- ตอบ: เขาว่าปกติดีจะนัดอีกวันที่ 8
- ถาม: แสดงว่าทุก 3 เดือนเขานัดตรวจ เราปฏิบัติแบบนี้แล้ว ร่างกายเรารู้สึกอย่างไร
- ตอบ: เมื่อก่อนมันร้อน ๆ หนาว ๆ พอปฏิบัติแบบนี้เราก็กสบายดี
- ถาม: หมอที่โรงพยาบาลรู้ไหม ว่าเรารักษาทางเลือกแบบนี้
- ตอบ: หมอเขาไม่ว่าไร ก็บอกเขาอยู่ เขาก็บอกว่าให้กินเนื้อสัตว์ เพราะว่าผอมมาก ก็กินมันแกว ปลา ร่างกายเราสดชื่นแข็งแรงดี
- ถาม: เริ่มรู้สึกว่าแข็งแรงดีตอนไหน รู้สึกเหมือนคนปกติ
- ตอบ: ก็หลังจากเข้าค่ายสุขภาพ สองสามเดือนมัน มันจะหนาว ๆ ร้อน ๆ ขึ้นบ้างนาน ๆ ครั้ง
- ถาม: ให้เคมีมาแล้วกี่ปี นับถึงปัจจุบัน
- ตอบ: มาตอนนั้นมันปลายปี 52 อ้อปีกว่า ๆ ตอนนี่เดือนมีนาคม จะเข้าเมษายน ปี 53 หลังจากเข้าค่ายสุขภาพได้ 4 เดือน ร่างกายก็แข็งแรง แล้วตั้งครรภ์
- ถาม: ตอนตั้งครรภ์ คิดหรือเปล่าว่าลูกจะเป็นยังไง
- ตอบ: กลัวว่าลูกจะพิการ ก็เลยไปฝากครรภ์ที่โรงพยาบาล คลอดออกมาไม่พิการ เด็กแข็งแรงดี
- ถาม: ลูกคลอดมา แรกเกิดน้ำหนักเท่าไร
- ตอบ: 3 โล 3 ซีด
- ถาม: ตอนนี่ลูกอายุเท่าไร
- ตอบ: เดือนกว่า ยังไม่ถึง 2 เดือน เด็กแข็งแรงดี ไม่น่าเชื่อว่าเป็นมะเร็ง แล้วมาฟื้นฟูแบบนี้ ประจำเดือนก็มาปกติ ไม่ปวดท้อง ตั้งครรภ์มีลูกออกมาแข็งแรง แต่ก่อนเขาว่าให้ว่าไม่กิน

อะไร กินแต่น้ำย่านางระวังน้ำจะท่วมลูกตายนะ

ถาม: พอเขาว่าให้ แล้วหยุดทำหรือเปล่า

ตอบ: ไม่หยุด ทำมาเรื่อย ๆ ไม่เห็นท่วมตายนะ เห็นแต่ท่วมรอด แข็งแรงเลยนี่ผมดำเมี่ยมเลย คกด้วย แสดงว่าเด็กแข็งแรง

ถาม: ผมร่วงตอนให้เคมีเข็มที่เท่าไร

ตอบ: เข็มที่สองผมร่วงเลย ตอนนั้นผมนึกว่าจะไม่รอด แต่ก็รอดมาได้

ถาม: ตอนที่ไปรักษาแบบนั้นเสียเงินไหม

ตอบ: บัตรทองเขารักษาให้ฟรี ไม่ได้เสียเงิน หลวงเขาเป็นคนเสีย

ถาม: ได้ถามเขาไหมว่า ถ้าต้องเสียเงินเอง ต้องเสียเยอะไหม

ตอบ: เศษหนึ่งเป็นหมื่น ๆ เข็มละประมาณหมื่นแปด บัตรทองก็เลยไม่เสีย แต่มีอาการทรมาณ

ถาม: รักษาแบบแพทย์ทางเลือกนี้ต้องซื้ออะไรไหม

ตอบ: ส่วนใหญ่ไม่ได้ซื้อนะ เก็บแต่ของข้างบ้านมากิน

ถาม: ยาหม่องซื้อขวดหนึ่งกี่บาท

ตอบ: 35 บาท

ถาม: ใช้กี่วันหมด ใช้ถึงเดือนหนึ่งไหม

ตอบ: ไม่ถึงเพราะใช้หลายคน แฟนเขาใช้ด้วย เพราะเขาเมื่อยปวดหลัง แต่ก่อนกินยาแก้ปวด เดียวนี้กัวซาอย่างเดียว เลยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดแล้ว ทั้งนั้นทั้งแฟน ประหลาดดีซูดแล้วโล่ง ชูดแล้วสบาย

ถาม: ตอนท้องได้ซูดหรือเปล่า

ตอบ: ซูดค่ะ

ถาม: แล้วได้ไปช่วยเหลือคนอื่นไหม

ตอบ: เขาถามอยู่ ก็บอกเขาว่ากัวซา ดิท็อกซ์แต่คนอื่นจะเชื่อหรือเปล่านั้นไม่รู้

ถาม: แล้วเพื่อนที่รุ่นเดียวกันที่ฉายแสงได้ข่าวเขาไหม

ตอบ: บอกให้เขากิน ก็บอกแนะนำเขาไป ว่าเราใช้เราทำยังไง

ถาม: แล้วเขาทำบ้างไหม

ตอบ: ไม่ได้ถาม ไม่ได้เจอ

ถาม: แล้วมารักษาแบบนี้จิตใจเป็นไง

ตอบ: ไม่ค่อยฟุ้งซ่าน ว่างเราก็นั่งสมาธิอยู่บ้าน อ่านหนังสือสวดมนต์ ไหว้พระ

ถาม: จิตใจสงบสบายดีไหม

ตอบ: ดีสบายดี

- ถาม: เมื่อก่อนเป็นคนอย่างไร
- ตอบ: ตอนให้เคมีหุงดงง่าย จี้โม โห แต่พอมารักษาแบบนี้แล้วอาการลดลง แต่ก็ไม่รู้ว่าเป็นเพราะการให้เคมีหรือเปล่า เพราะเมื่อก่อนไม่ใช่คนจี้โม โห จี้หุงดง
- ถาม: เรามีความคิดเห็นอย่างไรกับการรักษาแบบแพทย์วิถีพุทธ
- ตอบ: รู้สึกดี เราไม่ได้เบียดเบียนใคร สัตว์ก็ไม่ได้ฆ่า
- ถาม: อ้าวใครทำปลาให้กิน
- ตอบ: แฟน เราไม่เบียดเบียนแล้ว เลิกฆ่าแล้ว ถ้าเขาไม่ทำ ก็ไม่มีก็ไม่กิน เรากินผักไป
- ถาม: เก็บผักมาทำอะไร
- ตอบ: เอามาต้ม มาผัด
- ถาม: ลูกกินนมแม่ไหม
- ตอบ: มีนมข้างเดียว กินนมแม่มั่ง กินนมกระป๋องมั่ง
- ถาม: มั่นใจไหมในวิธีการนี้
- ตอบ: ทำแล้วสบายก็รู้สึกพอใจแล้ว

กรณีศึกษาที่

6.18 ดอกกรัก นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 48 ปี การศึกษา ปริญญาโท อาชีพ พนักงานรัฐวิสาหกิจ

จังหวัด สมุทรปราการ

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่ายสุขภาพแฟนพันธุ์แท้ 21-30 เมษายน 2552

ถาม: อยากให้เล่าเกี่ยวกับประสบการณ์โครงการสุขภาพ ชกส.

ตอบ: ปีที่แล้ว 2552 ทางธนาคารเพื่อการเกษตร ค้นหาว่ามีวิธีไหน นอกเหนือจากการรักษาแผนปัจจุบันที่ทำให้สุขภาพของพนักงานชกส. และญาติของ ชกส. ดีขึ้นบ้าง ปกติค่าใช้จ่ายในเรื่องของการรักษาพยาบาลปีหนึ่งเป็นร้อยล้าน คนของ ชกส. ทั่วประเทศทุกอำเภอจำนวน 15,000 คน ที่ดูแลเกษตรกรทั่วประเทศ แต่ในขณะที่เดียวกันพนักงานก็เจ็บป่วยด้วยเรื่องของ การบริโภคหลาย ๆ อย่าง และเรื่องของพฤติกรรมหลาย ๆ อย่างก็มีผลทำให้คนเจ็บป่วยเยอะ ขณะนี้ ชกส. อายุ 40 กว่าปีแล้ว หมายความว่าพนักงานส่วนใหญ่ก็อายุเยอะแล้ว มาทำงานกันตั้งแต่สมัยหนุ่ม ๆ สาว ๆ ก็ผ่านประสบการณ์การกินมาเยอะทั้งชีวิตแล้ว ก็ หลายอย่าง เพื่อจะหาทางให้ได้ผลเยอะ ๆ ใครถนัดทางไหน ใช้วิธีไหนก็ได้บังคับ

ล่าสุดได้มาศึกษาที่สวนป่านาบุญ ตั้งแต่เดือนมีนาคม ปี พ.ศ.2552 ศึกษาเสร็จก็ลองดูว่าพนักงานมีความสนใจหรือไม่ เพราะเป็นเรื่องลำบาก เนื่องจากอยู่ลำบาก กินลำบาก ก็ได้ลองกับกลุ่มคนทั่วประเทศ จังหวัดละ 1 คน ที่เป็นตัวแทนเรื่องสุขภาพ ให้มาเรียนที่สวนป่านาบุญ ตั้งแต่ตอนนั้นยังไม่มีอะไรแบบนี้ มีศาลาแค่ครึ่งเดียว

ช่วงที่มาเรียนได้ความรู้ไป 3-4 วัน ก็ไม่เยอะไม่เต็มที ดังนั้นระยะที่ 2 ทางธนาคารก็เลยมอบหมายให้พวกเขาไปชวนผู้ป่วย 4 โรคติดในเมืองไทย กับคนอายุขนาดนี้ ได้แก่ เบาหวาน ความดัน ไขมัน และมะเร็ง โดยรับสมัครพนักงานรทส. ท่านใดก็ได้ที่สนใจอยากมารักษาสุขภาพโดยวิธีนี้บ้าง เขาก็สมัครเข้ามา ทีนี้ในการสมัครเข้ามา เขาก็มาอยู่มาใช้ชีวิตแบบนี้ ปรากฏว่าหลังจากเข้าค่าย 1 เดือน ผลตรวจตัวเลขทางห้องปฏิบัติการออกมาแล้วก็โอเค แล้วทิ้งช่วงอีก 30 วันก็ตามผลทุก 30 วัน เป็นเวลา 3 เดือนโดยติดตามทีละเดือน โดยได้รับความกรุณาจากหมอเขียวไปให้ความรู้ ให้ความมั่นใจขึ้น ปรากฏว่ากลุ่มคนตรงนั้น 50 กว่าคนที่เป็นผู้ป่วย หลายคนก็มาแบ่งปันประสบการณ์กันทีละเดือน โดยเรียกมาประชุมกันที่สำนักงานใหญ่ และมีหลายคนที่บอกว่าเขาดื่มน้ำเขียวอย่างเดียวคือน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดๆ เพราะว่าพฤติกรรมการบริโภคไม่เปลี่ยนกลับไปแล้วก็เหมือนเดิมใน 50 คน ไม่ใช่ทุกคน ก็ละกัน ทางเราก็จดข้อมูลไว้ หรือขอข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษร เขาก็เขียนส่งมาให้ เดือนที่ 2 เดือนที่ 3 สิ่งหนึ่งที่เห็นชัดคือ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดๆ เพราะหลายคนทีกลับไปแล้วไม่ได้ทำอาหารแบบที่ค่าย เพราะทำไม่เป็น ไม่อยากทำ ทำยาก ขี้เกียจ หลายเรื่องก็มี แต่มีหลายคนทีเขียนมาเป็นลายลักษณ์อักษร

ในแบบประเมินทุกเดือนว่าเขาขอโทษด้วยที่เขาไม่ได้กินอาหารฤทธิ์เย็นเลยแต่เขาบริโภคน้ำเขียว เช้า กลางวัน เย็น ทำเอง หาง่าย เพราะอยู่ต่างจังหวัด เขาบอกว่าไขมันในเลือดลง เป็นผู้ขายระดับผู้ช่วยผู้จัดการสาขา ก็ได้เจอเขาและซักถามส่วนตัว เขาบอกว่าในกรณีของคนช่วงต้น ๆ จะทำ 100% เลยมันอาจจะยาก อยากบอกว่าหลายคนใน 50 คนที่ทานน้ำเขียวแล้วไขมันในเลือดลดลง

อีก 2 คนเป็นเบาหวาน อ้วนมาก แล้วเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง พี่เขาจะกินน้ำเขียวทั้งวัน เพราะเป็นเยอะแล้ว เขาจะหิวมาแล้วไปแช่ตู้เย็นไว้ แล้วก็กินทั้งวัน กิน เช้า กลางวัน เย็น และก่อนกลับบ้านก็อีกครั้ง ดื่นเช้าก่อนแปรงฟันอันดับแรกก็ดื่ม 2 แก้ว ช่วงนั้นท้องว่างก็ดีที่สุดแล้วทานก่อนทานข้าว ประมาณ 1 ชั่วโมง ก่อนทานข้าวเช้าข้าวเที่ยงข้าวเย็น และ 1 ชั่วโมงก่อนกลับบ้าน สรุปลก็คือทั้งวัน มันจะได้ผลมาก เราก็ดีใจด้วย ที่ร่างกายเขาดีขึ้นมาก จนสุดท้ายตรวจที่โรงพยาบาลไม่พบเซลล์มะเร็ง

ในกรณีของคนอื่นที่ไม่เข้าคอร์สเลย ที่สำนักงานใหญ่มีคนเข้าคอร์สแค่ 8 คน

เพราะแบ่งโควตาว่า ใน 50 กว่าคน ในจำนวน 4 โรค แบ่งว่า ในสำนักงานใหญ่ไม่เกิน 10 คน ไม่เช่นนั้นจะถูกเพ่งเล็งจาก 75 จังหวัด ว่าทำไมให้สำนักงานใหญ่มากคน ปรากฏว่ามีพนักงานไปอบรมเพียง 8 คน แต่ปัจจุบัน คนที่สำนักงานใหญ่ มีเยอะมากที่ทำน้ำเขียวทานเอง หรือซื้อทาน ประมาณ 30-40 คน ที่ทานน้ำเขียวทุกวัน ก่อนทานข้าว 1 แก้ว หรือทานมาจากบ้าน แล้วคนที่ไม่เคยมาค่ายเลย ได้แต่ได้ยืน กับรับเอกสาร กับคนที่บอกต่อ ๆ กัน ปรากฏว่าเขาก็มีรายงานว่าตัวเองที่เคยเป็นเบาหวานกับไขมัน โดยมีผลแล็บมาโชว์ พบว่าหลังทาน ค่าตัวเลขเบาหวานและไขมันลดลงมาอย่างรวดเร็ว ส่วนลูกสาวอายุ 13 ปีที่เป็นไมเกรน มีอาการเป็นเมื่อไหร่ก็คลานไปโรงเรียนหรือไม่ได้ไปเลย บางครั้งมีอาการอาเจียนร่วมด้วย ปรากฏว่ากินน้ำเขียวแล้วถูกกัน ผลที่ได้คือ ขณะนี้ไม่ปวดหัวแล้ว เขาดีใจมาก มาขอบคุณหมอเขียว

ตอนที่เอาผู้ป่วยไปเข้าค่าย ทาง ธกส. ไม่ได้เอาผู้ป่วยไปอย่างเดียว แต่เอาญาติไปด้วย 1 คน โดยขออนุมัติจากหัวหน้า เพราะ ถ้าคนป่วยมาอย่างเดียว โดยไม่มีคนมาด้วยก็ไม่มีคนทำอาหารให้ ดังนั้นจึงอยากให้คนที่บ้านมาเรียนรู้ด้วย 1 คน เช่น เอาแม่บ้านมา เอาแม่มา เอาน้องมา เอาลูกมา เพื่อศึกษาด้วยกัน กลับไปจะได้ไปทำอาหารทาน ได้ก็ได้ผล มีเสียงตอบรับมาว่า เมื่อไหร่มีการจัดค่ายอาหารสุขภาพอีกจะมาเรียน ทั้งพ่อบ้านและแม่บ้าน เพราะเรื่องกินเรื่องใหญ่ โดยส่วนตัว คุณพ่อและคุณแม่จะเป็นหลายโรค อายุประมาณ 80 ปี เป็นเบาหวาน ความดัน ไขมัน พ่อก็จะเป็นเก๊าท์ เดินไม่ได้ เพราะชอบกินมาก ได้ให้พ่อทานน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ปรากฏว่าภายใน 10 วัน เข้าที่บวมเดินไม่ได้ สามารถเดินได้ ทุกวันนี้เข้าสวนได้ เดินได้ ปวดคันไม้ได้ ซึ่งแต่ก่อนอาหารไม่ดี ส่วนปัจจุบันไม่ปวดเก๊าท์ไปโรงพยาบาลเช็คข้อมูลก็ดีขึ้น ส่วนลูกชายเป็นโรคท้องผูกก็ให้ทานสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด รสอ่อน ๆ ก็ช่วยได้ ตอนนี้ก็ถ่ายคล่องระบายได้ดีทุกคน

กรณีศึกษาที่

6.19 บัวหลวง นามสมมติ ชายไทย

ทำงาน จิตอาสา อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุข)

แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ค่ายสุขภาพแฟนพันธุ์แท้ 21-30 เมษายน 2552

ถาม: ช่วยเล่าประสบการณ์ให้ฟังหน่อย

ตอบ: อาการ มีไขมันในเส้นเลือดสูง ไตรกลีเซอไรด์ 448 มีอาการเวียนหัว เพลีย ออกพัก หลัง

เข้าค่าย 3 วันแรกรู้สึกดีขึ้นเบาขึ้น โดยพยายามดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และอาหารในค่าย ปกติเป็นคนทานรสจัด ตอนมาอยู่ค่ายครั้งแรกอ้วน กลับไปบ้านตั้งแต่ 16 มกราคม พ.ศ. 2553 ปฏิบัติอย่างนี้น้ำหนักลดไป 10 กิโลกรัม จากการดื่มน้ำย่านางอย่างเดียว ซึ่งตอนนั้นทำทานคนเดียว

ต่อมาคุณหมोजัดถ่ายที่วัดบางขุนอินทร์ ซึ่งมีพระรูปหนึ่งเวลาถ่ายจะมีเลือดมากับอุจจาระ เพื่อนร่วมกลุ่มแนะนำท่านให้ทดลองดื่มน้ำย่านาง ท่านนำไปดื่ม 2 วันก็ยังไม่มีอาการใด ๆ เกิดขึ้น พอวันที่ 3 หลวงพ่อโทรศัพท์มาขอน้ำไปย่านาง 2 ขวด เพราะรู้สึกอาการดีขึ้น จนทุกวันนี้พระทั้งวัดของวัดเกาะ จันทบุรี ครั้งแรกหาคนทำไม่ได้ คุณเอื้อกับคุณตุ้มมาพูดให้ช่วยทำเพราะเป็นบุญ จากพระวัดเกาะขยายมาสู่พระวัดท่าตลาด และพระที่ลพบุรี จากที่บ้านไม่คิดเครื่องกรองน้ำ ต้องคิดเครื่องกรองน้ำ จากเครื่องปั่นตัวเล็กก็เปลี่ยนเป็นเครื่องปั่นตัวใหญ่ เพราะเครื่องตัวเล็กปั่นจนพัง เพราะไม่สามารถขยำด้วยมือได้แล้วเพราะทำจำนวนเยอะมาก ตอนหลังยอมรับว่าทุกคนในตลาดโพธิ์ทองดื่มน้ำแล้วสุขภาพดีทุกคน

กรณีศึกษาที่

6.20 มันทศ นามสมมติ

ชายไทย อายุ 72 ปี อาชีพข้าราชการครูบำนาญ

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ถาม: ไม่สบายเป็นอะไรครับ

ตอบ: หลังจากเกษียณงานแล้ว ก็แสวงหาเพื่อสุขภาพของตัวเอง ไปทัวร์สุขภาพ แล้วหมอบอกให้ไปพบหมอที่กรุงเทพด่วน แสดงว่ามีอะไรไม่ดีเกิดขึ้นกับเราแล้ว ถามคุณหมอมว่ามีอะไรหรือคะ ก็ให้เอ็กซเรย์ปอด หมออ่านฟิล์มแล้วมันโตขนาดเท่าเหรียญห้าบาท ไปทัวร์สุขภาพครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 เสร็จแล้วก็ชักไม่แน่ใจว่าฟิล์มอันนี้มันใช่ไหม ก็ขอคุณหมอดูฟิล์มเอ็กซเรย์ครั้งที่ 1,2 ด้วย ปรากฏว่าเจอฟิล์มตั้งแต่ครั้งที่ 1,2, 3 ไม่มีเปลี่ยน ต่อว่าหมอนิดหนึ่งว่า เป็นตั้งแต่ครั้งที่ 1 ทำไมหมอบอกไม่บอก คุณหมอบอกว่าคิดว่าเป็นแคลเซียมเกาะที่ปอด แต่จิตตัวเองไม่วิตก แต่เพื่อนที่ได้ยินเขาไม่สบายใจ แนะนำกันใหญ่เลยว่าจะไปปรึกษาที่ไหน

ถาม: แล้วหมอบอกวินิจฉัยไหมว่าเป็นอะไร

ตอบ: หมอก็ยัง ไม่ยอมบอก ทีนี้ก็เอาฟิล์มที่มีอยู่ทั้งหมดเอาไปให้หมอที่เราจะไปพบ ซึ่งเพื่อน

แนะนำให้ไปที่โรงพยาบาลทรวงอก หมอก็ให้บริการดีมาก ทำตามขั้นตอนเลขคือผ่าตัดจัดการล้างปอดอะไรต่ออะไร ที่แรกว่าจะส่องกล้องล้างปอดก่อน แต่หมอก็ไม่ทำให้ จึงนึกอะใจว่าอาการอาจจะหนัก หมอจึงไม่ยอมล้างให้ แล้วก็นัดผ่าตัด หมอตัดหนึ่งกลีบนะ ด้านขวาตัดหนึ่งกลีบก็ใจดีสู้เสือ จิตไม่ตก ก็ถามคุณหมอมว่าคุณหมอจะใช้เทคนิคใหม่ได้ไหม คุณหมอมว่าเทคนิคใหม่คืออะไร ส่งฉายเลเซอร์ ใช้เลเซอร์ตัด บอกเหตุผลที่ใช้เลเซอร์จะได้เจ็บน้อย ๆ และรักษาแผลหายได้เร็วขึ้น หมอบอกว่าวิธีนี้ใช้ไม่ได้ หมอบอกว่าผ่าตัดกระดูกซี่โครงซี่ที่ 5 แล้วก็ผ่าดูข้างในว่ามีอะไรบ้าง ก็มีกำลังใจที่พูดว่าคุณหมอมว่าก็เต็มใจให้คุณหมอดูแลให้ แต่ไม่ต้องการฉายรังสีหรือให้คีโม หมอก็ทำตาโตว่ารู้ได้ยังไงว่าคุณเป็นอะไร ทำไมต้องให้คีโมให้รังสี แต่เรารู้ว่าเราเป็นมะเร็ง ผ่าตัดแล้วแต่หมอบอกเลยว่าเราเป็นมะเร็ง ที่หมอบอกว่าผ่าตัดหนึ่งกลีบเป็นสองกลีบนะ แล้วเอาต่อมน้ำเหลืองบริเวณหน้าอกออกให้แล้ว แล้วก็ไม่ต้องให้รังสีหรือคีโม แค่นั้นก็สบายใจมาก ๆ ที่ไม่ต้องรับสองรายการนี้ มีกำลังใจขึ้น

ถาม: ตกลงเขามอบอกทีหลังว่าอย่างไร พอเราถาม

ตอบ: หมอก็ไม่ยอมบอก แต่ก็มีเทคนิคกับคุณหมอเหมือนกันว่า หลังผ่าตัด อยากรจะไปรักษาต่อขอใบวิเคราะห์กับคุณหมอด้วยคะ แล้วคุณหมอก็เขียนใบวิเคราะห์โรคให้ว่า CA lung stage 3 (มะเร็งปอด ระยะที่ 3) หลังจากนั้น ตัวเองใส่ใจที่จะรักษาสุขภาพตัวเอง โดยการฟื้นฟู ออกกำลังกาย ว่ายน้ำ โยคะ ได้ยิน เต้า เต๋อ ซัน ซิ ที่บ่อพลอย เมืองกาญจน์ ๆ ตรงนั้นมีศูนย์ฟื้นฟูสุขภาพ เข้าออกตามคอร์สของเขาเกือบจะ 3 ปี แล้วสุขภาพดีขึ้น ระหว่างที่เราไปเข้าค่ายสุขภาพตรงนี้เราก็จะหยุดยาโรคประจำตัว นอกจากมะเร็งแล้วมีลิ้นหัวใจรั่ว ความดันสูง คอเลสเตอรอลสูง แล้วก็เคยไปปรึกษาคุณหมอมว่า พอเราเข้าค่ายสุขภาพตรงนี้แล้วโดยรวมร่างกายรู้สึกสดชื่น ขอหมอมว่าไม่ทานยาได้ไหม คุณหมอก็บอกว่า คุณน้ำดูตาแล้ว อายุด้วย หมอไม่กล้าตัดสินใจอย่างนั้น แต่ในความรู้สึกของตัวเองที่ไปฟื้นฟูสุขภาพ มันใจว่าไม่กินยา ก็อยู่ได้ แต่ไม่ทราบว่ามีความรู้สึกอะไรที่ไม่อยากกินยา ระหว่างที่เราเข้าค่ายตลอดเวลาเราไม่กินยา ออกมากลับมาบ้านเราก็ทานปกติ แล้วพอได้อ่านวารสารของคุณหมอเขียว แล้วอยากทำให้รู้จักหมอเขียว อยากรจะไปพบ ถามใครเขาบอกว่าปิดคอร์สไปแล้ว อย่างนั้นอย่างนี้มันอะไรนักหนา มีอยู่ครั้งหนึ่งอีกวันหนึ่งปิดรับสมัครคอร์สแล้วคนสมัครเต็มแล้ว ถ้าจะไปอีกคนมันจะเป็นอะไรใหม่ จากกรุงเทพฯ ไปมุกดาหาร ไปคนเดียวย อยากรไปพบคุณหมอเขียว ก็ได้ไปอยู่ 1 อาทิตย์ สนใจมีกำลังใจขึ้นเยอะเลย ระหว่างที่เราหยุดยา ไปพบหมอตตามนัด แล้วเรียนคุณหมอที่ผ่าตัดทราบว่ายาที่คุณหมอให้ทาน งคมาแล้ว 6 เดือน คุณหมอก็ทำตาโต เอ๊ะยังงี้ ก็เหมาโรคมารั้ง 4 โรค คุณหมอก็เปิดใหญ่เลยผลเลือดที่คุณหมอ

ตรวจก่อนเข้าหลังเข้า บันทึกลงหมดเลยหมอกก็เห็นดีด้วยนะ คนเราไม่จำเป็นต้องกินยาไปตลอดชีวิต

ถาม: หมอแผนปัจจุบันพูดหรือครับ เพราะปกติไม่โชคดีย่างกันนัก ที่หมอแผนปัจจุบันจะเห็นด้วยที่ไม่กินยา โชคดีมากเลย

ตอบ: วันนั้นไม่รู้คิดยังไงเอาหนังสือคุณหมอเขียวไปให้คุณหมอ เล่มมาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ ดิฉันพูดว่าทราบนะคะว่าคุณหมอเป็นหมอ แต่อยากให้คุณหมอเป็นคุณหมออีกทางเลือกหนึ่ง ในวันนี้หมอแผนปัจจุบันก็บอกว่าปอดเป็นปกติแล้ว ตกลงค่ามะเร็งปอด ค่าผิดปกติต่าง ๆ ก็หายหมด ดีขึ้น คุณหมอแผนปัจจุบันก็รู้สึกสบายใจด้วย ก่อนข้างจะปลอดภัย ก็เลยสนับสนุนการไม่ทานยา ค่ายาครั้งหลังสุด 26,256 บาท ทำให้ประหยัดขึ้นเยอะ เพราะแต่เดิมต้องจ่ายครั้งละสองหมื่นกว่าบาท สองเดือนครั้ง เดียวนี้ไม่ได้จ่าย

ถาม: เคยรวมค่าใช้จ่ายไหม

ตอบ: ไม่อยากคิด ที่จ่ายไปแล้วก็แล้วไปเป็นหลักแสน บางทีซื้อความสะดวกให้กับตัวเองด้วย เลยค่าใช้จ่ายเยอะ

ผู้สัมภาษณ์ : ใช้เงินเยอะทีเดียวเป็นผู้ป่วยที่ใช้ธรรมชาติบำบัดหลังจากที่รักษาแผนปัจจุบัน ไม่น่าเชื่อว่า อายุ 72 ปี สามารถหายจากมะเร็งได้ ขอบคุณป้ามากนะครับ รักษาแผนปัจจุบันหมดเงินไม่รู้กี่ล้าน พอแบบแพทย์ทางเลือกนี้ก็ไม่รู้หมดเท่าไร คิดไม่ออกคำนวณไม่ถูกเพราะแทบไม่ได้ใช้อะไรเลย

กรณีศึกษาที่

6.21 มั่นฝรั่ง นามสมมติ

ชายไทย อายุ 45 ปี

จังหวัด จันทบุรี

สัมภาษณ์ วันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2553 ที่ศูนย์การเรียนรู้เกษตรธรรมชาติวังสมบูรณ์ จ.สระแก้ว

ถาม: ก่อนที่จะได้มาเข้าค่าย ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์แผนปัจจุบันว่าอย่างไร

ตอบ: เป็นมะเร็งที่ลำไส้ใหญ่ ส่วนปลาย

ถาม: เขาว่าเป็นระยะไหน

ตอบ: ระยะ 3 ครับ

ถาม: เวลาที่เป็นก่อนที่จะมาใช้แนวทางนี้ นับแต่วันที่มีอาการจนถึงวันเข้าค่ายเป็นระยะเวลา

- ตอบ: 1 ปีกับ 4 เดือน แต่ผมใช้แนวทางคุณหมอแผนปัจจุบันก่อนเข้าค่าย
- ถาม: เจอวิธีการแพทย์วิถีพุทธได้อย่างไร
- ตอบ: เพื่อนแนะนำหนังสือย่านาง ก็เลยซื้ออ่านก็เลยสนใจแนวทางนี้
- ถาม: วินิจฉัยโรคที่โรงพยาบาลอะไร
- ตอบ: โรงพยาบาลกรุงเทพ-จันทบุรี
- ถาม: ตอนนั้นเขาตรวจอะไรบ้าง
- ตอบ: สว่นแป้ง เอ็กซ์เรย์ ส่งกล้องเข้าไป
- ถาม: รู้ว่าเป็นมะเร็งเมื่อไหร่
- ตอบ: ตรวจพบประมาณต้นเดือนตุลาคม พ.ศ. 2550 ประมาณเดือนธันวาคม พ.ศ. 2550 อ่านย่านาง กับถอดรหัสสุขภาพ แล้วก็ลงมือปฏิบัติมาก่อนเลย
- ถาม: ก่อนหน้านั้น พอหมอวินิจฉัยหมอรักษาอย่างไร
- ตอบ: ผ่าตัดทันที วันที่ 7 ตุลาคม พ.ศ. 2550 หลังจากนั้นประมาณ 1 เดือน แผลหายดี ก็ให้คีโม
- ถาม: ตอนที่ให้คีโมมีอาการผิดปกติอะไรบ้าง
- ตอบ: ะอืดระออม มือเท้าชา เบื่ออาหาร แต่ก็ไม่รุนแรงเท่าไหร่
- ถาม: ที่ว่าเป็นไม่รุนแรงเพราะอะไร
- ตอบ: ครั้งแรกไม่ค่อยรู้สึกอะไร พอครั้งหลังเริ่มมีอาการ ครั้งแรกให้คีโมทุกเดือน เริ่มพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 หลังจากนั้นก็ให้มาเรื่อย ๆ ประมาณต้นธันวาคม เป็นครั้งที่ 3 และเริ่มลงมือปฏิบัติทานย่านางพร้อมกับควบคุมอาหาร ก็เลยทำให้อาการแพ้ไม่รุนแรง
- ถาม: เห็นคนอื่นเป็นไงบ้าง
- ตอบ: เห็นคนอื่นหนัก อาเจียนกันน่าดู รุนแรง ลำบาก ผมร่วง แต่ของผมไม่ร่วง เพียงแต่บาง ๆ นิด ๆ ร่วงมากกว่าปกติหน่อย
- ถาม: ให้คีโมทั้งหมดกี่ครั้ง
- ตอบ: 12 ครั้ง
- ถาม: เสร็จเดือนไหน
- ตอบ: ประมาณกลางปี ให้คีโมไปได้ 8 ครั้ง ก็พักฉายแสงอีกเดือนนึง ฉายแสงทั้งหมด 25 ครั้ง
- ถาม: ให้ 8 ครั้ง เสร็จประมาณ
- ตอบ: คร่าว ๆ ประมาณ กุมภาพันธ์ พักให้เคมีแต่ฉายแสงแทน เริ่มต้น กุมภาพันธ์ ทุก 15 วัน
- ถาม: พอพักให้เคมีก็ไปฉายแสง หมอนัดอย่างไร
- ตอบ: ฉายทุกวัน เว้น เสาร์ อาทิตย์ เว้นวันหยุดราชการและนักขัตฤกษ์
- ถาม: ระหว่างฉายแสงมีอาการอย่างไร

- ตอบ: ไม่แพ้ แต่ทุกวันที่ไปฉายแสง แพนจะคั้นน้ำย่านางให้ ทุกวันผมก็เลยไม่แพ้ ผมไม่เคยพบว่าเก็ล็ดเลือดตกแล้วฉายแสงไม่ได้ หรือเม็ดเลือดขาวไม่พอให้ไม่ได้ ร่างกายไม่พร้อมที่จะทำนั้นไม่มีเลย ผมไม่ต้องกินไข่ขาวเลย ผมว่ามันน่าจะมาจากที่ผมกินสมุนไพรนี้แหละ หมอให้บำรุงกินเนื้อสัตว์ แต่ผมก็ไม่เคยทานเลย
- ถาม: นี่คือสิ่งที่น่าสนใจ โคนฉายแสง แต่มีอาการไม่เท่าคนอื่นเขา น้อยมากเลย เป็นสิ่งที่น่าประหลาดใจ แล้วก็ปรับอาหารด้วยไข่มุขไหม
- ตอบ: กินผักต้มผักลวก
- ถาม: ตอนนั้นรู้จักผักร้อนผักเย็นหรือยัง
- ตอบ: ยังครับ
- ถาม: เนื้อสัตว์เราก็ไม่ทานไข่มุขเราให้แสงทุกวันเว้นวันหยุดราชการจนครบ 25 ครั้งแล้วอย่างไรต่อ
- ตอบ: ให้เคมีต่อเลย ให้อีก 4 ครั้ง
- ถาม: ตอนนั้นก็ยังมีอาการหรืออาการน้อยมากเลย
- ตอบ: ไข่มุขครับ
- ถาม: อาการก่อนที่จะไปตรวจเจอมะเร็งมีอาการอะไร
- ตอบ: เป็นริดสีดวงมานาน หลัง ๆ กินยาริดสีดวงไม่หาย หมอก็เลยให้ลองส่องกล้องเอ็กซ์เรย์ดู
- ถาม: เป็นริดสีดวงมานานแค่ไหน
- ตอบ: 2-3 ปี
- ถาม: อาการเป็นอย่างไร
- ตอบ: ผมถ่ายเป็นเลือด ผมเคยไปริดหัวริดสีดวงก็หายไปพักนึงแล้วก็กลับมาเป็นอีก
- ถาม: ใครริดหัวริดสีดวงให้
- ตอบ: หมอแผนปัจจุบัน ก็หายไป 35 เดือนแล้วก็มาอีก มันเจ็บผมก็เลยไม่ได้ทำอีก ทำแต่ละทีแทบเป็นลม หน้ามืดเลยครับ ริดที่ กว่าแผลจะหาย ก็มาเป็นอีก ทรมานครับ แล้วหลังจากให้เคมีฉายแสงเสร็จ ตอนปัจจุบันนี้หมอนัด 4 เดือนก็ไปเจาะเลือดที่ วิตามินเยอะมากแต่ผมไม่เคยทาน ทานย่านางอย่างเดียว
- ถาม: ก่อนจะมาเจอหมอเขียวมีอาการยังไง
- ตอบ: ไม่มีครับ
- ถาม: น่าจะเกิดจากปฏิบัติตัวมาก่อน ซึ่งปฏิบัติตัวอย่างไรครับ ทานน้ำย่านางก็ไป
- ตอบ: ทาน 2 แก้ว/วัน ประมาณ แก้วละ 10 กว่าใบ
- ถาม: ทานมาเรื่อย ๆ ประมาณนี้ แม้กระทั่งวันที่มาฉายแสงหรือเปล่า
- ตอบ: ครับ ทานตลอดเท่าเดิม เข้มข้น เช้า 10 โมงและบ่ายสองโมง ตอนหลังทาน 2 แก้วพร้อม

กัน เวลาเดียว

ถาม: นอกจากนั้นทำอะไรต่ออีก

ตอบ: ออกกำลังกาย

ถาม: ตอนนั้นทานอาหารอย่างไร ปรุงอย่างไร

ตอบ: ไข่เกลือบ้าง ซีอิ๊วบ้าง ออกปะแหล่ม ๆ นิด ๆ น้ำมันก็ไม่ได้ใช้

ถาม: นอกนั้นอะไรอีกนะ

ตอบ: มีดีที่ออกซ์ แต่ทำหลังจากผ่าประมาณ 1 ปี

ถาม: ก่อนที่จะมาเข้าคอร์ส ทำอะไรเป็นหลัก

ตอบ: ที่ทำหลัก ๆ คือ 3 อย่างนี้ละครับ

ถาม: ทานข้าวอะไรครับ

ตอบ: ข้าวกล้องเต็มรูป

ถาม: ถั่วทานไหม

ตอบ: ไม่ทานครับ ทำน้ำซุ๊ปโปแตสเซียม น้ำต้มผัก ผักผักใส่น้ำเปล่า

ถาม: น้ำมันได้ใส่บ้างไหมครับ

ตอบ: ก็ได้บ้างแต่ก็ไม่ควรเสียด ไข่ใหม่ครับ

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม: แรก ๆ ไม่ควรเลย แต่ตอนนี้ได้แล้ว

ตอบ: 2 ปีไม่เคยทานน้ำมันเลย

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม: สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งได้เลย แต่ดูที่ความสบายก็แล้วกัน

ตอบ: ถั่วไม่กินเลย ผักโยคะชนิดหน่อขย บั๊นจักรยานบ้าง นอนหัวค่ำขึ้น ตื่นตี 5 มาสวดมนต์ (เดี๋ยวนี้ตีห้าครึ่ง) พอป่วยมาศึกษาธรรมะ นั่งสมาธิบ้างแต่เอาไม่ค่อยอยู่ คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ ผมไม่เคยฝึก

ถาม: เมื่อมาเข้าค่าย มีการปรับเปลี่ยนการรักษาอย่างไร

ตอบ: เรื่องปรับฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น อะไรร้อนก็หยุดที่เรากินผัดมากก็เลิกไป

ถาม: ดีที่ออกซ์ล่ะ

ตอบ: เดิมดีที่ออกซ์ด้วยกาแฟ ผมมีนิ้ว แพนผมว่าอุปทาน แต่ผมก็กินทุกครั้งที่ทำ ผมก็เลยใช้น้ำ ยานางก็เลยรู้สึกสบาย ผมรู้เลยว่ามันเพราะกาแฟ ยิ่งกว่ากินกาแฟอีก

ถาม: พอมาเข้าค่ายก็เพิ่มอีกสองอันคือดีที่ออกซ์ กับ พืชฤทธิ์ร้อน/เย็น แล้วมีอะไรอีกครับ แล้วจิตใจ เป็นอย่างไร

ตอบ: ผมก็จะพยายามไม่เครียด เล่นกับลูก พยายามทำอะไรที่มันสันตนาการ ที่บ้านค้าขายผมก็ จะไม่เอาอะไรกับมันมาก แต่ก่อนจริงจังกับมัน ก็พยายามปล่อย ๆ มันไป

- ถาม: แล้วหมอแผนปัจจุบันนัดตรวจเป็นระยะทุกกี่เดือน
- ตอบ: ทุกเดือน ต่อมาทุกสามเดือน
- ถาม: มีอะไรเปลี่ยนแปลงหรือเปล่า
- ตอบ: ค่าเลือดอะไรก็ปกติ เคยมีกินถั่วเขียวกับมะระนานแล้วดับอักเสบ พอหยุดสักเดือนสองเดือน ค่าก็ลงมาเป็นปกติ ทุกวันนี้ก็เลยไม่กิน ชัดเจนว่ากินขมมากทำให้ดับอักเสบ
- ถาม: เป็นมะเร็งจีนหรือมะเร็งอะไร
- ตอบ: ทั้งมะเร็งจีนและมะเร็งจีนกครับ เลยดับอักเสบ
- ถาม: ขมกินติดต่อกันเป็นเดือนจะทำให้มีปัญหา พอหยุดขมแล้วปฏิบัติตามข้อต่าง ๆ มาเรื่อย ๆ แล้วผลมะเร็งมีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไร
- ตอบ: ปัจจุบันมันเหลือ 1 กว่า ๆ ค่า CEA ปกติของคนมันไม่เกิน 4 แต่ของเรามันอยู่ที่ 1 ล่าสุดที่ตรวจประมาณ ธันวาคม พ.ศ. 2552 หมอก็ว่าปกติหมดเลย
- ถาม: หมอว่าอย่างไรเมื่อค่าปกติ
- ตอบ: หมอก็ไม่ว่าไง ดี ปกติดี กดท้องอะไรก็ว่าดีแล้ว นัด 4 เดือนมาใหม่ เป็นโรงพยาบาลหลวง โรงพยาบาลพระปกเกล้าจันทบุรี
- ถาม: ตอนที่มะเร็งมันหายรู้สึกใจบ้ำง
- ตอบ: ดีใจ
- ถาม: เหมือนได้เกิดใหม่นะ ก็ยินดีด้วยจริง ๆ เลย เป็นตัวอย่างให้คนอื่น ๆ หลักของพระพุทธเจ้าถ้าทำได้มันก็หายได้ มันอยู่ที่ว่าทำได้หรือไม่ได้ ถ้าคนไม่ทำจริงก็ไม่หาย แล้วคิดว่าต้นเหตุของเราน่าจะมาจากอะไร
- ตอบ: อาหาร เมื่อก่อนผมทำงานธนาคาร ผมกินกระเพราหมู ไข่ดาว กระเพราหมูกรอบ ผมอยู่ติดกับเขว่น ๆ ผมก็กินไส้กรอก ผมก็เที่ยวออกไปไหนไกล อาหารมัน ๆ อาหารแปรรูปผมกินมานานตั้งแต่วัยรุ่น ตั้งแต่ทำงานก็กินแบบนี้
- ถาม: เริ่มทำงานอายุเท่าไร
- ตอบ: อายุ 22-23 ปี 2-3 ทุ่มยังกินข้าวเหนียวทุเรียน คูไปเที่ยวไปผิดหลักจริง คูที่วีก็ยังกิน
- ถาม: กาแฟกินกี่แก้ว
- ตอบ: เฉลี่ย 1 แก้ว ชีวิตมันสะสมมากแล้ว พ่อก็ทานแบบนี้เลย ลูกของลุงป้า กรรมพันธุ์มีส่วนใช่ไหมครับ
- ถาม: แล้วการนอน นอนกี่ทุ่ม
- ตอบ: หลังเที่ยงตื่นทุกวัน นอนสี่กครับ คูข่าวคูทีวี ตื่นหลังหก โมง
- ถาม: อารมณ์มีเครียดบ้างไหม

- ตอบ: อาจเครียดโดยไม่รู้ตัว
- ถาม: น้ำหนักเป็นอย่างไร
- ตอบ: ไม่ขึ้นเลย ก่อนเป็น 74-75 กก. ลดมาประมาณ 15 กก. ตอนนี้ 59-60 กก.
- ถาม: ส่วนสูงเท่าไร
- ตอบ: 173 ซม.
- ถาม: แล้วพอมานั่งเข้าค่ายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- ตอบ: เบาเนื้อเบาตัวขึ้น
- ถาม: มีความรู้สึกอ่อนเพลียไหมก่อนจะมาเข้าค่าย
- ตอบ: มีบ้างเป็นคราว ๆ
- ถาม: แล้วมาเข้าค่ายเป็นอย่างไรบ้าง
- ตอบ: ดีขึ้น
- ถาม: ปัจจุบันรับยาจากแพทย์แผนปัจจุบันหรือเปล่า
- ตอบ: ไม่ใช่ยาแล้วครับ
- ถาม: ก่อนหน้านี้หมอแผนปัจจุบันให้ยาอะไรบ้าง
- ตอบ: วิตามิน แต่หมอก็ยังให้ยามาทุกครั้ง แต่ผมก็ทิ้งทุกครั้ง ซึ่งส่วนใหญ่ก็จะเป็นวิตามิน
- ถาม: ตอนนั้นหมอคาดการณ์ว่าจะอยู่ได้กี่ปี
- ตอบ: หมอที่ผ่าตัดให้บอก 5 ปี
- ถาม: เมื่อจบค่ายรู้สึกว่าการดูแลสุขภาพแนวนี้เป็นอย่างไร
- ตอบ: ชอบใจ โดยเฉพาะชอบที่พึ่งตัวเองได้ ประหยัด เรียบง่าย ความปลอดภัยกว่าวิธีนี้ปลอดภัย ใช้ทรัพยากรท้องถิ่นเป็นหลัก สามารถลดปัญหาความเจ็บป่วยที่ต้นเหตุได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถลดปัญหาอื่น ๆ ไปพร้อมกันได้ ได้รู้เรื่องธรรมชาติ
- ถาม: ภายใน 1-2 ปี อารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง
- ตอบ: ความกลัวตายลดลง ความกลัวโรคก็ลดลง ความเร่งรีบเร่งรัดเร่งร้อนก็ลดลง ความเครียด ความวิตกกังวล ความไม่สบายใจก็ลดลง ความโลภอยากได้วัตถุสิ่งของก็ลดลง ความโกรธก็ลดลง การหลงเสพหลงคิดในสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกายก็ลดลง ความทุกข์เพราะอยากให้คนอื่นได้ดีแต่เขาไม่เอาดีก็ลดลง (โรคมืดมืด หรือ โรคพรหม 3 หน้า)
- ถาม: ด้านเศรษฐกิจ เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพกับแพทย์แผนปัจจุบัน
- ตอบ: ลดลง เรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพประจำวันก็ลดลง
- ถาม: สมรรถภาพในการทำงาน
- ตอบ: ตอนป่วยทำงานได้ลดลงหน่อย พอรักษาแนวนี้ก็ทำงานได้เพิ่มขึ้นจากตอนที่ป่วย

- ถาม: ค่าใช้จ่ายคิดว่าประมาณเท่าไร ก่อนจะมาเจอวิธีนี้
- ตอบ: เฉพาะค่าผ้า 2 หมืน ส่วนค่าตรวจตอนแรกไม่รวมค่ารถค่าอะไรอื่น ๆ วันหนึ่งประมาณหนึ่งพันรวมก็สองหมื่นห้าพันบาท คีโมผมเบิกประกันสังคมแต่ละครั้ง ๆ ละประมาณสองหมื่น 12 ครั้ง ก็สองแสนสี่หมื่น ค่าห้องก็ครั้งละพันกว่าบาทก็หมื่นสอง พอได้ประกันสังคมช่วย ค่าฉายแสงไม่ทราบเพราะเบิกประกันสังคม
- ถาม: แล้วมารักษาวิธีนี้เสียค่าใช้จ่ายประมาณเท่าไร
- ตอบ: ยานางกำละ 5 บาท กินอยู่ 2 วัน บางทีคนอื่นก็เก็บมาให้ ผักอะไรก็เป็นอาหารอยู่แล้ว ยานางก็เป็นยา 5 บาทก็ใช้คุ้ม กะประมาณเดือนละ 20 บาท ปีละ 240 บาทเพราะซื้อแต่ยานางทั้งกินทั้งดีที่ออกซ์ 5 บาท/สัปดาห์ แลมหินทั้งบ้านมีกินอยู่ 3 คน
- ถาม: พอเปรียบเทียบทำให้ค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงชีพเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- ตอบ: ลดลง
- ถาม: เดิมทีค่าใช้จ่ายเรื่องอาหารของเราก่อนป่วยเป็นไง
- ตอบ: อาทิตย์หนึ่งประมาณ 1,500 บาทต่อคน ปัจจุบันนี้ ค่าอาหารค่าผักคร่าว ๆ ประมาณ 300 บาท/คน/สัปดาห์
- ถาม: การพึ่งตนเองช่วยตนเองเป็นอย่างไร
- ตอบ: ช่วยตนเองได้มากขึ้น
- ถาม: ครอบครัวหรือญาติมิตรมีการดูแลท่าน ครอบครัวมีศักยภาพในการดูแลอย่างไร
- ตอบ: มากขึ้น
- ถาม: การพึ่งพารัฐ
- ตอบ: น้อยลงเพราะมันดีขึ้น
- ถาม: การนำความรู้ไปเผยแพร่ช่วยเหลือคนอื่น
- ตอบ: มากขึ้น
- ถาม: ช่วยยังไง
- ตอบ: ซื้อหนังสือ ให้หนังสือถ้ามี แนะนำการปฏิบัติตัว ก็มีทำบ้าง
- ถาม: บอกไปแล้วมากน้อยแค่ไหน
- ตอบ: มากกว่าสิบ
- ถาม: ส่วนใหญ่เป็นใคร
- ตอบ: คนรู้จัก แต่ไม่ใช่ญาติ เป็นลูกค้า ส่วนใหญ่ให้คำแนะนำกับให้หนังสือ
- ถาม: การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดต้นเหตุความเจ็บป่วยเป็นอย่างไร
- ตอบ: รับประทานอาหารไร้สารพิษ ใช้ถ่านใช้น้ำชาข้าวล้างพืชผักผลไม้ หลีกเลี่ยงรับประทาน

เนียนมไข่ ทานผักผลไม้ ลดอาหารรสจัด สามารถปรุงหรือเลือกรับประทานอาหารที่
 สมดุลกับร่างกาย ทานอาหารสุขภาพได้โดยไม่ฝืน ทานได้อร่อยสบาย การออกกำลังกาย
 ยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ การหลีกเลี่ยงมลพิษควันพิษ เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ก็ระวังมากขึ้น
 ดีที่ออกซ์ จัดการเพียรการพักที่พอดี บำเพ็ญกุศลมากขึ้น แต่การแหม่มือแหม่เท้า การกั้วชา
 การพอก ทา หยอด ประคบ อบสมุนไพรนั้นไม่ได้ทำ

ถาม: กิจกรรมที่สวนป่านานูญ ควรทำต่อหรือไม่

ตอบ: ควรเพราะทำให้ประโยชน์แก่ผู้มารับการอบรม ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งนำไปช่วยเหลือ
 ครอบครัว อยากเสนอแนะว่าไปภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ออกที่วิบ่างจะได้ให้คนอื่นรู้ทั่วถึงกัน
 อยากให้มีเครือข่ายทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

กรณีศึกษาที่

6.22 วอลนัท นามสมมติ

ชายไทย อายุ 68 ปี การศึกษา ปริญญาตรี อาชีพข้าราชการบำนาญ

จังหวัดสระแก้ว

สัมภาษณ์เมื่อ 28 มีนาคม 2553 ณ ศูนย์เรียนรู้วิถีชีวิตภูมิปัญญา อ.วังสมบูรณ์ จ.สระแก้ว

ถาม: แต่ก่อนทำงานอะไรครับ

ตอบ: เป็นข้าราชการครู ตอนนี้อยู่เกษียณมา 7-8 ปีแล้วครับ

ถาม: ทราบว่าอาจารย์มีโรคประจำตัว อาจารย์เป็นโรคอะไรครับ

ตอบ: โรคประจำตัวเป็นโรคที่เป็นโดยไม่รู้ตัวคือความดันโลหิตสูง หมอตรวจร่างกายบอกว่าเป็น
 ความดันโลหิตสูง ที่รู้ว่าเป็นปี พ.ศ. 2544 ตอนนี้อยู่ปี พ.ศ. 2553 ก็เป็นมาแล้ว 9 ปี

ถาม: ตอนแรกที่เป็น ความดันเท่าไรครับ

ตอบ: ตัวบน 150 ตัวล่าง 90-100 ประมาณนี้

ถาม: อาจารย์รักษาอย่างไรครับ

ตอบ: เดิมรักษากับแพทย์แผนปัจจุบันให้ยาไปทานเช้าเย็น ครั้งแรกก็สองเม็ด ต่อมาก็ให้ 3 เม็ด ตอน
 หลัง 4 เม็ด ไปตรวจทุกเดือนหมอนัดทุกเดือน บางครั้งมันก็ขึ้น บางครั้งก็ลด บางครั้งก็ปกติ
 บางครั้งก็ขึ้น หมอก็บอกไปพัก 10-20 นาทีก่อนแล้วค่อยมาวัดใหม่ มันไม่ค่อยแน่นอนครับ

ถาม: อาจารย์มีอาการอื่น ๆ แทรกหรือเปล่าครับ

ตอบ: ไม่มี

ถาม: เพียงแต่ว่าตรวจเจอก็เลยทานยามาเรื่อย ๆ อาจารย์ได้มาพบวิธีการรักษาแบบนี้อย่างไร

ครับ

ตอบ: ครั้งแรกบังเอิญ ผมไปเป็นกรรมการสมัชชาสุขภาพจังหวัด มีคนพูดถึงหมอเขียว สงสัยว่า หมอเขียวนี้เป็นไงและ ก็ไม่ทราบว่าเป็นไง เป็นครั้งแรกได้ยินว่ากินอาหารเป็นยา ก็เลยมา อบรมเมื่อปี 2551 ผมมานั่งอบรมด้วยเลย มาฝึกภาคปฏิบัติทำน้ำยานาง ทำอาหารทำ ดิที่ออกซ์ตั้งแต่นั้นมา เท่าที่ดูตัวเองผมไม่ได้ทานยา ยาที่หมอให้มาผมไม่ได้ทานยา ยาอยู่ บ้านผมเยอะ นอกจากว่าวันไหนไม่สามารถปฏิบัติตามหมอเขียวแนะนำได้ ผมก็จะใช้ยา ที่หมอแผนปัจจุบันให้ แต่ผมก็ไปตรวจทุกเดือนตามที่หมอนัด หมอก็ว่าปกติดี ปกติ ยาแพทย์ปัจจุบันไม่ค่อยได้ใช้

ถาม: ตอนที่ปฏิบัติตัวในค่าย ได้ตรวจวัดความดันก่อนและหลังเข้าค่ายหรือเปล่าครับ

ตอบ: ตรวจครับ วันแรก ตัวบน 140 ตัวล่าง 90 กว่า

ถาม: วันสุดท้ายวัดหรือเปล่าครับ เป็นไง

ตอบ: พอวันสุดท้ายเหลืออยู่ประมาณ 115-116 ประมาณนี้ ทั้งตัวบนตัวล่างลดหมดเลย แล้วผมก็นำวิธีการที่หมอเขียวแนะนำนั้นไปใช้ ถึงทุกวันนี้ยังทำน้ำยานาง น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ใบบัวบก ใช้ว่านกาบหอย ใบรางจืดบ้างสลับกันไป

ถาม: อาจารย์พอจำความดันโลหิตตัวบนได้ว่า 115-116 ตัวล่างพอจำได้ไหมครับ

ตอบ: 60 กว่า ๆ คือปกติ เพราะว่าดื่มน้ำยานาง ควบคุมอาหาร ลดเปรี้ยวเค็มเผ็ดหวานมัน ลดอาหาร ลดเนื้อสัตว์ แต่ไม่ได้ลด 100 % ไม่ได้งด แต่ลดลงเกิน 50% โรงพยาบาลผมก็ไป นะครับ ไปตามนัด หมอตรวจนัดเช็คก็ปกติ

ถาม: ที่อาจารย์ทำเป็นปกติเป็นส่วนใหญ่อาจารย์ทำข้อไหนครับ

ตอบ: ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ควบคุมอาหาร ลดความจืดของอาหาร ลดเนื้อสัตว์ลง เพิ่มผัก มากขึ้น

ถาม: เลือกชนิดผักไหมครับ

ตอบ: ไม่เลือก แต่เลือกความสะอาด ผักตลาดก็ซื้อ มา เช่น ผักสลัดก็ซื้อ มาแต่มาแช่มาล้างให้ สะอาดมากขึ้น เป็นการลดสารพิษไปในตัว บางทีเอน้ำชาข้าวขาว ผมนิยมผักดิบมากกว่า บางทีเอาใบรางจืดมาทูป ๆ แช่แล้วเอาผักแช่ทิ้งไว้ แล้วมาทำประกอบเป็นอาหาร โดยเฉพาะ น้ำพริก ผักลวกบางอย่าง

ถาม: ออกกำลังกาย ใช้วิธีการไหนครับ

ตอบ: ทุกวันผมใช้วิธีปั่นจักรยาน ไทเก๊ก ปั่นจักรยาน วิธีของคุณหมอก็ทำอยู่บ้าง บางทีฝนตก ไม่มีเพื่อน ก็ทำอยู่บ้านเปิดซีดีแล้วก็ทำไปเรื่อย ๆ กับแม่บ้าน ผิดมั่งถูกมั่ง ถือว่าเป็นการ ออกกำลังกาย เพราะไม่ได้ทำประกวด เป็นการออกกำลังกาย

- ถาม: นี่คือหลัก ๆ ที่ทำ มีอย่างอื่นอีกไหม ที่เอาแนวทางของค่ายไปปฏิบัติ
- ตอบ: นอกจากนี้แล้ว พวกดีท็อกซ์ ทำอยู่แล้ว
- ถาม: ส่วนใหญ่ ทำด้วยอะไร
- ตอบ: ส่วนใหญ่น้ำยำนางเพราะดื่มอยู่แล้ว
- ถาม: ดีท็อกซ์เฉลี่ย
- ตอบ: 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ เพราะการถ่ายปกติอยู่แล้ว อาหารก็ควบคุมอยู่แล้ว บางทีไปงานเลี้ยง มีอาหารอื่นเข้ามาบ้าง อย่างนั้นการขับถ่ายก็ดีท็อกซ์หน่อย ปกติก็ขับถ่ายปกติอยู่แล้ว
- ถาม: แล้วกัวซาทำไหม
- ตอบ: ให้แม่บ้านทำให้ มีอยู่ครั้งหนึ่ง ผมอยู่เฉย ๆ ก็หลังขอก แม่บ้านก็เลยเปิดตำรากัวซา ทำ กัวซาด้านหลังให้ หลังจากนั้นเพียงไม่เท่าไรแต่ไม่ได้จับเวลา ก็ถูกมาเป็นปกติ นี่คือ ประสบการณ์จากตัวเอง นอกจากนั้นมียาการปวดศีรษะก็ขูดเล่น ๆ มั่ง ก็ทุเลาลง เลยไม่ต้องใช้ยาแก้ปวด ถือว่าเอาวิถีธรรมชาติมาบำบัด
- ถาม: พอมาเข้าค่ายจิตใจเปลี่ยนแปลงอย่างไรครับ
- ตอบ: ใจเย็นขึ้น อารมณ์มันเป็นไปตามวัยหรือเปล่าไม่รู้ แต่อารมณ์เย็นขึ้น สุขสดชื่นขึ้น หรือ เกี่ยวกับไม่ได้ทานอาหารเผ็ดร้อนหวานมันเค็ม จึงไม่ได้กระตุ้นหรือเปล่าไม่รู้ นะครับ อาจมีส่วนนะ ดันขึ้นมาทีสบาย ๆ อารมณ์ต่าง ๆ ก็เลยลดลง ความไม่สบาย ความหงุดหงิด ก็เลยลด มันลดไป
- ถาม: เมื่อเปรียบเทียบค่าใช้จ่ายในการรักษาแบบนี้กับแบบเดิมเป็นอย่างไร
- ตอบ: ผมว่าประมาณราคาไม่ได้ แต่บอกได้ว่าการรักษาแบบเดิมกับไบบำนางมันต่างกันเยอะ พอตีผม เบิกจากจ่ายตรง แต่ตัวยาเคยไปถามตลาดว่ายาเม็ดละ 10 บาท 10 เม็ดเข้าเย็นแต่ไม่รู้ราคา ที่แน่นอน ยำนางกำละ 5 บาทกินได้ 3 วัน อันนี้เม็ดละ 10 บาท กินวันละ 2 เวลา ไบบัวบก กำละ 5 บาท รางจืดปลูกไว้เอง ไบอ่อมแซบก็ปลูกไว้เองที่บ้าน กินกับน้ำพริกแล้วก็ปั่นกิน ได้ด้วย เทียบกันไม่ติดเลย วิธีที่ดีที่สุดคือ ใช้วิธีโดยธรรมชาติ เพราะพื้นดินเมืองไทยเอาผัก เหล่านี้ไปปลูกก็ขึ้นอยู่แล้วประหยัดไปเยอะ
- ถาม: อาจารย์ได้มีประสบการณ์ไปช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นอย่างไรบ้าง
- ตอบ: เรื่องช่วยคนอื่น เยอะครับ น้องเขาเป็นต่อมน้ำเหลืองบวมปูดออกมา หมอว่าเป็นมะเร็งเขาก็เลยมาหาแม่บ้านผม แม่บ้านผมซึ่งก็ไปอบรมด้วยกัน ก็แนะนำงดเปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม มัน แม้กระทั่งปลาทูก็งด กินถั่วเขียว แนะนำการกินน้ำไบบำนาง โดยมีส่วนประกอบที่ว่า และควบคุมอาหารการกิน ผักในตลาดที่ซื้อมาต้องทำไงถึงจะสะอาดที่สุด แนะนำให้และ ทำให้ดูด้วย แล้วก็ทำดีท็อกซ์ด้วย ทำเข้า-เย็น เมื่อทำแล้วทานแล้ว ดื่มน้ำยำนางแล้ว ถ้ารู้สึก

สบายตัว สบายใจ มันโล่ง ตัวเองวัดตัวเองคนอื่นไม่รู้กับเรา ก่อนจะนอน สวดมนต์ ทำจิตใจให้สบาย ๆ ก็ให้ทำไปประมาณ 2 อาทิตย์ ไอ้ที่ปวด ๆ ที่คางก็ยุบหายไปหมดเลย ผมก็ไปลูบดู เมื่อสองวันก่อนก็ยุบไปจริง ๆ นี่กรณีคนที่ 1 อีกคนนึง ลักษณะเดียวกัน ต่อมน้ำเหลืองเหมือนกันที่เดียวกัน เป็นเพื่อนกัน หมอบอกเป็นมะเร็ง เป็นชายอายุ 70 ปี

ถาม: หมอบอกใหม่ครับว่าเป็นระยะไหน

ตอบ: ระยะสุดท้ายแล้ว สีผิวของเขามันเปลี่ยนสีแล้ว ตั้งแต่ผมไปอบรมมาเมื่อปี 51 ตอนนั้นเขาไปปรึกษาแผนปัจจุบันหมอบอกว่าเป็นระยะสุดท้าย นอนรอวันตายที่บ้าน หมอบอกว่าอยากจะไปทำบุญที่ไหนก็ไปทำเถอะ

ถาม: อาจารย์ก็เลยไปแนะนำ

ตอบ: ตอนแรกก็นึกสงสัยว่า ทำไมต้องไปย่านาง หมอเขาเรียนมา 9 ปี 10 ปี ก็เลยลองให้กินดูมัน กลิ่นลงไหม ถ้าไม่ลงก็ผสมน้ำมะพร้าวอ่อนใส่ชะหน่อย แม่บ้านเขาก็จะยื่นคะยอให้ทาน เขาหายเป็นปกติแล้ว ทุกวันนี้ก็ออกไปตีแบดมินตันด้วยกัน

ถาม: อาจารย์แนะนำอย่างไรครับ

ตอบ: น้ำย่านาง อาหารด้วย ดีที่ออกซ์ เปลี่ยนวิถีชีวิตในปัจจุบันให้เป็นแบบนี้ เขาก็ตั้งใจปฏิบัติ เขาก็กลัวตาย

ถาม: ประมาณเท่าไรครับที่เห็นผลชัด

ตอบ: อาทิตย์เดียว รู้สึกมันสบาย ๆ มันก็ถูกกันกับเขา เหมือนเราทานอาหาร อร่อยดี สบายเนื้อ สบายตัว ไม่ร้อนไม่พะอืดพะอม ก็แสดงว่าใช้ได้

ถาม: จนถึงวันนี้ เขาปฏิบัติมาได้นานแค่ไหน

ตอบ: ประมาณก็ตั้งแต่ปี 51 ออกจากค่ายสุขภาพพื้บก็มาเจอเลย ประมาณ 2 ปีแล้วครับ

ถาม: เขาอยู่มาได้ 2 ปีแล้วนะครับ ระยะสุดท้ายแล้ว ก็ยังกลับมาอยู่อย่างปกติได้ เขากลับไปตรวจอีกไหม เขาอยู่ได้อย่างปกติแพทย์แผนปัจจุบันบอกเขาว่าอย่างไร

ตอบ: หมอบอกว่าคุณทำอย่างนั้นมันดีแล้ว คุณก็ทำอย่างนั้นต่อไปอีกคนนึงเป็นผู้หญิงเป็นมะเร็ง

ถาม: อายุประมาณเท่าไร

ตอบ: หญิงอายุประมาณ 40 ปี เป็นมะเร็งที่มดลูก หมอที่โรงพยาบาลที่บ้านส่งขึ้นเนื้อไปตรวจ แล้วบอกว่าเป็นมะเร็ง จึงส่งไปที่ศูนย์มะเร็งภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ชลบุรี ทางโน้นบอกเป็นแน่นอนตัวเขาเองก็เปลี่ยนสีหน้า เขาก็คงจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้แล้ว เพราะลูกก็ยังเล็กอยู่ ในที่สุดเขาก็มาหาผมมาหาแม่บ้านผม ลองใช้วิธีแบบนี้ดู มันก็ไม่เสียหายอะไร ไม่ใช่กินยาถ่าย แต่กินไอ้นี้ก็ถือว่าเป็นยาเหมือนกัน ก็มาลอง แม่บ้านก็ทำให้ดูให้ดื่มน้ำย่านาง ควบคุมอาหาร และทำดีที่ออกซ์ ก็ประมาณสัก 2 เดือน ตามเวลาหมอ

นัดเขาไปตรวจอีก แล้วอีกหนึ่งเดือน หมอตรวจบอกว่าปกติ หมองดผ่าตัดมดลูก คือ ครอบคร้วได้เตรียมเสื้อผ้าเอาที่หลับที่นอนไปพร้อมเพื่อเฝ้าผู้ป่วยหลังจากการผ่าตัด พอไปถึงก็ตรวจที่โรงพยาบาลเดิม หมอบอกว่าสภาพของคุณมันปกติเนื้อร้ายตรงนั้นมันฝ่อไป ฝ่อไปแล้วหายไปแล้ว ไม่ต้องผ่า กลับบ้านได้ อะไรที่ทำมาคุณก็ปฏิบัติตามที่ตัวเอง ทำมานั่นแหละ คุณไปทำอะไรมา เขาตอบว่าก็กินสมุนไพร ญาติแนะนำให้กินน้ำใบย่านาง ควบคุมอาหาร ทำดีที่อกซ์ ก่อนนอนให้สวดมนต์ไหว้พระ เลือกอาหารดูแลอย่างดี อย่ากิน อาหารตลาด มากนัก มันมีสารพิษก็ทำตามนั้น หมอบอกว่าคุณทำอย่างนั้นมันก็ดีแล้ว มะเร็งฝ่อหายไป แล้วให้ทำต่อไป

ถาม: เขาใช้เวลาประมาณเท่าไร

ตอบ: สามเดือนครึ่ง นับจากเริ่มปฏิบัติตัว แพทย์บอกว่าไม่ต้องผ่าแล้ว มันแห้งหายไปเอง

ถาม: พอจะทราบไหมครับว่าเป็นมะเร็งระยะไหน

ตอบ: ไม่ทราบครับ ผมไม่ได้ถามเขา แต่เป็นระยะที่ผิวหนังเปลี่ยนสีผิวแล้ว หน้าตามันเปลี่ยนแล้ว ไม่ทราบว่า 3 หรือ 4 เหมือนเขาขึ้นมาทาแล้ว สีเปลี่ยนแล้วเรียบร้อย อีกคนนึง ลูกสาวผมเอง ก่อนมาอบรม ลูกสาวผม เขาผ่าตัดซิสต์เนื้องอกที่มดลูก แล้วอยู่ ๆ มาถึงอกอีกข้าง ตรวจเดือนนี้เจอก็ผ่าตัด เดือนต่อมาตรวจเจออีกแล้ว งอกมาประมาณ 3 เซนติเมตร พอดีอบรมจากที่นี่ไปพอดีก็เลย จึงให้แม่ไปหาลูกทำน้ำย่านาง ทำอาหารให้กิน ดีที่อกซ์ แล้ว ควบคุมเรื่องอาหาร ขึ้นรถแม่เขาเอาน้ำย่านางให้ ห้ามกินอาหารข้างนอก ถ้าจำเป็นต้องกินก็ ถ้าสั่งผัดห้ามเอาน้ำมัน หรือน้ำมันนิดหน่อย ส่วนเนื้อไม่ต้อง เอาแต่ผักล้วน 3 เดือนกว่ามัน ฝ่อไปเลย ไอ้ที่ 3 เซนติเมตรมันหายไปเลย ทุกวันไปหาหมอ หมอว่ามันฝ่อไปเลย ไปที่ โรงพยาบาลรามารชิบตี กับ โรงพยาบาลมิชชั่น เอ๊ะ น้ำใบย่านาง เป็นน้ำที่มีคุณค่าต่อร่างกาย สูง พวกอาหารการกินผมถึงมาซาบซึ่ง อาหารเป็นยาเป็นอย่างนี้เอง เมื่อก่อนอาหารคือ การเจริญเติบโต แต่ตอนนี้ผมเข้าใจแล้วว่าอาหารให้มากกว่าการเจริญเติบโต เป็นความอยู่รอดของชีวิต เป็นยาอย่างนี้เอง คำพูดง่าย ๆ แต่คิดไม่ถึง มันลึกซึ้ง ดีมีประโยชน์

ถาม: โทษนะครับลูกสาวอายุเท่าไร

ตอบ: 42 ปี ทุกวันนี้ก็ยังอ้วนท้วนสมบูรณ์ เมื่อก่อนมีประจำเดือนก็ปวด

ถาม: หลังปฏิบัติแบบแพทย์วิถีพุทธแล้ว อาการปวดประจำเดือนของลูกเป็นอย่างไร

ตอบ: แรก ๆ ปวดนิดหน่อย ตอนนี้อย่างไร ปวดตามธรรมชาติ ธรรมดาเฉย ๆ แต่ผมก็พยายาม ควบคุม ที่บ้านมีน้ำย่านางตลอดเวลา กินกันทั้งบ้าน คือพ่อแม่ทำอยู่แล้วก็เอาไปให้ลูกทาน ด้วย ก็เลยทานทั้งครอบครัว ดื่มน้ำที่ดื่ม น้ำย่านางก่อนเป็นอันดับแรก พี่สาวน้องสาว ทานทั้งครอบครัว ดื่มน้ำย่านางเป็นประจำ ส่วนอาหารก็อาจมีเนื้อบ้าง แต่เขาก็รู้จักทิศทาง

ไม่กินมากเหมือนเมื่อก่อน อย่างน้อยเขาก็มีการปรับทิศทางบ้าง ทานผักมากขึ้น
นอกจากนั้นมีคนหนึ่งเป็นหลาน ลูกของป้า

ถาม: อายุเท่าไรครับ

ตอบ: ประมาณ 50 เป็นผู้หญิง เป็นพยาบาลที่สมิติเวช แต่ตอนนี้ออกไปแล้ว แต่ยังทำหน้าที่เกี่ยวกับการพยาบาลอยู่ เขาบอกว่าเป็นคู่มี่เต้านม

ถาม: เป็นก้อน

ตอบ: เขาทราบข่าวจากน้องสาวคือลูกผม เขาก็เลยให้น้องสาวมาหาผมที่บ้านซึ่งเราก็เป็นญาติกัน
อยู่แล้ว เขามาดูให้แม่บ้านทำให้ดู ทำน้ำยาล้าง ทำกับข้าว ผัดผักโดยไม่ใส่หมูเป็นไง หมูสาม
ชั้นก็ไม่ใส่ น้ำมันก็ไม่ใช้ เอาเกลือปนใส่แทนน้ำปลาทำไง ทำอาหารอย่างที่เรากินที่ค่าย เขาก็
มาอยู่ด้วย 4-5 วัน ก็เหมือนมาเยี่ยม เขากลับไปก็ไปทำให้พี่สาว ตอนนี้โทรคุยกันบอกว่า
ไม่เจอก้อนที่เต้านมแล้วนะ เมื่อก่อนตอนตรวจ หมอบอกว่ามีโอกาสเป็นมะเร็ง 70-80 % เป็น
มะเร็งเต้านมแน่นอน

ถาม: แพทย์บอกว่ามีโอกาสเป็นมะเร็ง 70-80% เขาปฏิบัติกี่เดือนครับ

ตอบ: 2 เดือน เขาบอกว่ามันหาย จับแล้วไม่เจอ ก็เลยบอกเพื่อนที่เป็นหมอ ทั้งพยาบาล บอกต่อกัน
ไป บางทีนิกสนุกก็ทำกินที่บ้าน คุยกันสังสรรค์ที่บ้านด้วยอาหารสุขภาพ เคี้ยวผักกินเล่น
โดยที่ไม่ต้องมีพริก ไม่ต้องมีน้ำมัน มีเกลือปนนิดหน่อย ซีอิ๊ว เขาก็ไปทำกิน บางทีนิกสนุก
ทำกินที่บ้านเอาเห็ดสามอย่างมาทำกินกัน มาเคี้ยวผักเล่น เขาบอกว่าเป็นอาหารสุขภาพ
ที่คนไทยมองข้าม มันหวานธรรมชาติ มันเย็นสบายดี โดยที่ไม่ต้องมีพริก ไม่ต้องมีน้ำมัน
เกลือปนนิดหน่อย มีน้ำซีอิ๊ว แล้วก็มานั่งเคี้ยวกินเล่น โดยไม่ต้องมีข้าว ลาบเห็ด หลานสาว
ผมเขาก็กินกันทั้งครอบครัว แม่เขาด้วย สามิเขาด้วย สัปดาห์หนึ่ง 3 วัน 4 วันใน 7 วัน แต่
เวลาไปทำงานก็ตัวใครตัวมัน พอได้กลับมาบ้าน ก็ล้างพิษที่บ้าน

ถาม: มีล้างพิษด้วย

ตอบ: ก็แช่มือแช่เท้า ก็ให้เขาทำด้วย ถ้าไม่ได้ทำดีที่อกซ์ ก็ขับออกทางการแช่ กัวชาก็ทำได้ ซ้อน
กัวชาที่ซื้อ ไปก็แจกเขาไปหมดแล้ว

ถาม: อาจารย์มีอะไรอยากเล่าอีกไหมครับมีตัวอย่างอีกไหม

ตอบ: ที่ผมเล่ามานั้นสักครั้งหนึ่ง มีอีกเยอะเลย ตั้งแต่ไปรับทราบการเข้าค่ายได้นำไปถ่ายทอด ชมรม
ผู้สูงอายุ เพราะผมเป็นประธานชมรมผู้สูงอายุของอำเภอรัษฎา จ.สระแก้ว ไปเล่าให้เขาฟัง
พูดคุยก็พูดคุยกับหมอของอำเภอรัษฎา พูดเรื่องนี้ให้เขาฟัง การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ท่านพูด
ตามหลักการของท่าน แต่ผมก็พูดถึงเรื่องอาหารการกินของผู้สูงอายุอย่างพื้นบ้านธรรมดา
แบบที่อบรมในค่ายสุขภาพ อย่างย่นาง ทำกินกันยังไง พูดแบบให้ความรู้ คือความจริงเขา

รู้อยู่แล้ว แต่ชาวบ้านเขาเอามาใช้ไม่เป็น เขาไม่รู้สิ่งเหล่านั้นมันมีประโยชน์อย่างไรว่าจะเอามาใช้อย่างไร เขาไม่รู้เขาไม่ได้สังเกตตัวเอง

ถาม: ผู้ฟังเขาสนใจเยอะไหมครับ

ตอบ: สนใจ

ถาม: ถ้าอย่างนั้น ท้ายนี้อาจารย์อยากเล่าอะไร ผู้พี่น้องทางบ้านฟังบ้างไหมครับ กับ การดูแลสุขภาพ แนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

ตอบ: ก็อยากจะให้ทางพี่น้อง คนไทยทุก ๆ คน อย่างมองข้าม วิถีชีวิตโบราณ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีมาแต่ดั้งแต่เดิมที่เห็นในโบราณ ซึ่งในโบราณก็หายไปหมดแล้ว เพราะเราไปใช้แพทย์แผนปัจจุบันกันหมด วิถีโบราณที่เคยมีมาแต่โบราณ มีโบราณก่อนจึงมีแผนปัจจุบัน เมืองไทยอุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณธัญญาหาร ต่างชาติเขายังสรรหาพื้นแผ่นดินของเรา เพื่อไปปลูกสมุนไพร เพื่อไปเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อสุขภาพของเรา อยากให้คนไทยทุกคนหันมาใช้แพทย์ทางเลือก แพทย์แผนโบราณ นำกลับมาใช้อีก ซึ่งมันก็ประหยัด และช่วยตัวเองได้ ซึ่งสามารถดูแลตัวเองได้จากผักข้างบ้านนั้นแหละ เอามาบำรุงดูแลรักษาเพื่อสุขภาพของตัวเองได้ เป็นการประหยัดด้วยและรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นได้ดีด้วย รักษาชีวิตตัวเองได้ด้วย โดยประหยัดเรียบง่าย สบาย ๆ

ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม: ขนาดอาจารย์คนเดียวจะเอาไปช่วยคนอื่นต่ออีกได้หลายคน แม่บ้านก็เอาไปช่วยคนอื่นต่อ จากคนเดียวก็แตกไปเป็นหลายคนที่ได้ประโยชน์ ผมยังฝันเลยว่า เรียนปริญญาเอกผมจะเก็บข้อมูลคนแต่ละคน คนที่ปฏิบัติแล้วเอาไปช่วยคนอื่นต่อช่วยต่อได้อย่างไร มีผลอย่างไร เอ๊ะบุญมันต่อกันได้จริง ความรู้สิ่งที่ดีงามมันสานต่อช่วยเหลือผู้อื่นได้จริง ๆ ขอบคุณาจารย์มากเลยครับที่เสียสละเวลามาให้ข้อมูล

กรณีศึกษาที่

6.23 บงกช นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 39 ปี การศึกษา ปริญญาตรีจังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: ขอให้ช่วยเล่าประวัติการทำงานที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับความเจ็บป่วยค่ะ

ตอบ: เป็นชาวกรุงเทพ ฯ ทำงานบริษัทประกันชีวิต เป็นเจ้าหน้าที่การเงินและรับแก้ปัญหาตอบคำถามลูกค้า ต้องใช้คอมพิวเตอร์ ต้องใช้เทคโนโลยี ใช้โทรศัพท์ ต้องอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์

ตั้งแต่ 8 โมง-2 ทุ่ม ต้องคอยรับโทรศัพท์ มีเวลาส่วนตัวแค่ไปห้องน้ำเท่านั้น ใช้ชีวิตอยู่แบบนี้ ประมาณ 6 ปี

ถาม: แล้วมาพบความเจ็บป่วยอย่างไร

ตอบ: มาซักในที่ทำงาน ขณะนั้นกำลังรับโทรศัพท์มือถือ มีอาการปวดซ่า ๆ แต่ตอนนั้นควบคุมไม่ได้ แล้วก็ชักและสลบหลับไปเลย รู้สึกตัวก็อยู่โรงพยาบาล เพื่อนนำส่งโรงพยาบาล โรงพยาบาลวินิจฉัยด้วยเอ็มอาร์ไอ แพทย์บอกว่าเป็นเนื้องอกในสมองแต่ตอนนั้นยังไม่ได้ตัดชิ้นเนื้อ หมอบอกว่าเป็นเนื้องอกธรรมดา หมอให้รออีก 3 เดือน เพื่อผ่าตัดแล้วตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ วันที่ชัก ก.ค. 50 แล้วผ่า ต.ค. 50 แล้วตรวจชิ้นเนื้อก็รู้แล้วว่าเป็นมะเร็ง แล้วหมอให้ฉายแสงต่ออีก 37 ครั้ง ฉายแสงตั้งแต่ ธ.ค. 50-ก.พ. 51 แล้วจึงครบการฉายแสง ตอนนั้นรู้สึกดีขึ้นแล้ว หมอให้ทานได้ทุกอย่าง ดีขึ้นกว่าตอนก่อนป่วย แต่ตอนนั้นรู้สึกไม่พอใจเพราะมีแผลผ่าตัด รู้สึกเจ็บศีรษะ มีเรื่องการใส่แสงด้วย การเดินช้าหน่อย พุดได้ปกติแต่มีนิคหน่อยที่พูดเหมือนไม่ถูกในบางครั้ง แต่ไม่ได้เป็นตลอด

ถาม: การเคลื่อนไหวของมือเท้าปกติหรือเปล่า

ตอบ: ดีกว่า เพราะเรายอมรับว่าเป็นมะเร็ง มีกำลังใจเยอะ เป็นแล้วจึงฮึดสู้ต่อ คิดว่ารับการรักษา ดีกว่า หมอบอกว่าทำไมคุณล้มตลอด คุณไม่เครียด ตอนนั้นได้ทานยานางและสมุนไพรอื่น ๆ ด้วย เพราะได้ข้อมูลจากหนังสือยานาง เล่มละ 12 บาท เห็นจากร้านอาหารสุขภาพ รู้เรื่องยานางจึงได้ทานน้ำยานาง ทานรสชมด้วยจากพวกมะระขี้นก อันนั้นเป็นธรรมชาติ บำบัดตอนนั้นไม่รู้ว่าจะฤทธิ์ร้อนอะไร คิดว่าดี แต่เราอาการก็แค่ทรง ๆ อาจเรื่องออกกำลังกาย ช่วยด้วย และจิตใจช่วยด้วย

ถาม: มารู้จักเรื่องราวของหมอเขียวเมื่อไหร่

ตอบ: เดือนพ.ค. 51 พอรู้จักหมอเขียว ก็มาเข้าค่าย ก.ค.51

ถาม: การเข้าค่ายก็จะสอนการดูแลสุขภาพแนวนี้ นำวิธีไหนไปใช้บ้าง

ตอบ: ตอนแรกก็ทานยานาง แล้วก็มีการเดินเร็ว แต่เดินไม่ค่อยถนัด เดินได้ช้า ไม่เร็วมาก อาหารก็จืด ๆ ทำได้ ตอนนั้นคิดอย่างเดียวว่าเป็นทางเดียวที่เราต้องทำจิตก็ต้องจืดเลย แต่ตอนนั้นก็ยังทานปลา แต่หมอเขียวก็แนะนำว่าไม่ควรทานเนื้อสัตว์เลย ตอนนั้นก็ยังทานเนื้อสัตว์ แต่ไม่ได้บ่อย ทานบ้าง ตอนนั้นรู้สึกดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ดีที่ออกซั้ววันละครึ่งส่วนแช่มือแช่เท้า นั้นยังไม่ได้ทำ สำหรับกัวซาทำเองบ้าง บางครั้งให้แฟนทำ แต่ส่วนใหญ่ทำเอง เพราะแฟนทำงาน และทำในส่วนที่ตัวเองทำได้ เรื่องของหมอเขียวก็จะเป็นเรื่องอารมณ์กับธรรมะที่ได้ ก็อันนี้ เลยเป็นกำลังใจ อ่านหนังสือก็จะมีเรื่องนี้ด้วยประกอบกันไปด้วย แข็งแรงผ่อนคลาย ดีขึ้น แข็งแรงขึ้น

ถาม: รู้เพียรรู้พักได้อะไรบ้าง

ตอบ: ตอนนั้นไม่ค่อยรู้พัก รู้แต่เพียรอย่างเดียว เราจะต้องทำต่อ ทำต่อ คิดอย่างนั้น ตอนนั้นลาออกแล้ว เมื่อเดือน มี.ค. 51 ไม่ต้องอยู่หน้าจอแล้ว พฤติกรรมเปลี่ยน แต่ยังเพียรมากกว่าพัก แล้วก็ยังได้มาค้าขายหอมเขียวอีก ตอนที่มาเรียนคิดว่าเอาไปทำได้ประมาณ 60% แต่รู้สึกว่ามีขึ้นเรื่อย ๆ และตั้งใจมาอีก พอเดือนมี.ค. 52 ก็มาอีก ชวนเพื่อนเป็นญาติมาด้วยกะญาติเป็นซิสต์ที่รังไข่ ถือว่าได้ก็ถือถือว่าได้ช่วยเหลือเขา พอจบคอร์ส 7 วัน ก็มาเข้าคอร์สแฟนพันธุ์แท้อีก 10 วัน หลังจากแฟนพันธุ์แท้ก็ทำตามสูตรเลย มันเหมือนกับว่าเราต้องทำแล้ว หลังจากที่เราทำหย่อน ๆ แล้วคิดว่าทำได้ ประมาณ 90% แล้วจากเดิม 60% พอประมาณ ปี 52 คุณหมอที่โรงพยาบาลกั้นนครหลวง ประมาณเดือนกรกฎาคม พ.ศ. 2552 ต้องทำเอ็มอาร์ไอ นัดตรวจปกติ 3 เดือน หมอเขียวบอกว่าจริง ๆ แล้วต้องรอประมาณ 3 ปีจึงทำเอ็มอาร์ไอได้ปลอดภัย ก็เลยขอเลื่อนหมอถึงตุลาคม พ.ศ. 2552 เมื่อทำแล้วปรากฏว่าผลออกมาว่ามันไม่มีอะไรเลย เนื้ออกไม่ออกมา หมอแปลกใจ ถามว่าไปทำอะไรมา แล้วก็เลยยิ้ม หมออีกคนก็เลยบอกว่า คนนี้ กำลังใจดีมาก ว่าเรามีจิตใจดี ประมาณว่าเป็นคนไม่เครียดเราก็ไม่ได้บอกอะไร แต่หมอเขาก็รู้ว่าเราต้องไปทำอะไรมาแน่ ๆ แต่คิดว่าดีเพราะผลจากที่เราไม่เครียด เพราะเราเป็นคนร่าเริง แต่เราก็ไม่ได้พูดถึงเรื่องอาหารให้หมอฟัง

ถาม: ผลที่ได้จากการรักษาแนวนี้ได้เอาไปช่วยเหลือเกื้อกูลใครบ้าง

ตอบ: เคยเอาข่านางกับขวดดีที่ออกซ์ไปให้กับคนที่ เป็นมะเร็งลำไส้ เขาก็รับฟัง แต่เขาก็ไปปฏิบัติทางอื่น ตอนนี่ก็เสียชีวิตแล้ว พยายามคุยกับเขาแล้ว บอกทุกครั้งที่เขาเจอ เราก็ทำใจว่าแล้วแต่ศรัทธาของเขา ไปออกกำลังกายที่สวนสาธารณะเราพยายามช่วยเขาแล้ว ตอนเจอกัน

ถาม: ค่าใช้จ่ายในการรักษาในแนวแพทย์ทางเลือกนี้กับแนวแพทย์แผนปัจจุบันเป็นอย่างไร

ตอบ: แตกต่างกันมาก ค่าใช้จ่ายจะไม่เยอะ แบบหอมเขียว ทำอาหารเองโดยเป็นอาหารสุขภาพ ทำให้สุขภาพดีมาก ก็เลยไม่ใช้ค่าใช้จ่ายเยอะ เมื่อก่อนเป็นหมื่น ตอนนี่ 3-4 พัน ซึ่งลดลงเยอะดี มาก

ถาม: ช่วงนี้มีเจ็บป่วยอะไรไหม

ตอบ: ก่อนมา อาจะเกิดจากความร้อนที่ไปทำเอ็มอาร์ไอในตัวเราเอง คิดว่ารับมาเยอะแล้วมันจะผสมมา เดือนนี้ดันเดือน เม.ย.นี้อากาศร้อนมาก เหมือนหนักหัว หนักตัว เราเองมีส่วนที่ทำให้มันเป็น พอดีไปทางสมุนไพรผสมมันไม่ถูกกะเราแล้ว ปรากฏว่ารักษาตัวเอง ณ ตอนนั้น กะจะมาหาหมอเขียวแฟนพันธุ์แท้ ซึ่งเราเป็นราวตอนต้นเดือนเมษายน ตอนแรกโทรมาเก็ที่เป็นมะเร็งเต้านมเขาชวนมา ตอนแรกว่าจะถามหมอเขียวแต่หมอมองไม่อยู่ เขาก็เลยแนะนำ ให้ดีที่ออกซ์ กัวซา อาบน้ำย่านางสดเลย ก็ให้แฟนทำกัวซาให้เลย ประมาณ 4 วัน แก๊ใจตัวเอง

เริ่มเดินได้ ตอนไม่สบายนั้นมันจะกระสับกระส่าย ความร้อนเยอะ พอวันที่ 4 เริ่มดีขึ้น น้ำสักรักคันย่านางเบญจรงค์ใช้หยอดตาหยอดหู ใช้ทานด้วยใส่เป็นช้อนโต๊ะให้ทานเลย ทานแทนพาราเซตามอลเลยแก้ไข้พาราเซตามอลเราไม่ใช้ไม่ทาน ใช้น้ำสักรักคันย่านางเบญจรงค์ 1 ช้อนโต๊ะทานแทนพาราเซตามอลได้เลย ทานน้ำย่านางด้วย เวลาโดนอะไรกระทบแก้ไข้ น้ำมันเขียวทา ส่วนกึ่ง (ชื่อเล่น) ใช้ น้ำมันเขียวทากัวชาใช้ได้ดีด้วย ทำกัวชาด้วยน้ำมันเขียว น้ำมันเขียวใช้ผสมน้ำดื่มเวลาปวดประจำเดือนช่วยได้บ้างเพราะเป็นเนื้ออกที่มดลูกด้วย หมอปัจจุบันจะให้ตัด แต่ไม่สนใจแล้ว มองเป็นเรื่อง เล็กน้อย หมอปัจจุบันจะให้ตัด แต่อะไรที่เรื่องใหญ่ยังหาได้ เลยไม่ได้นึกถึง จะปวดก็ปวดไปแค่สองวันเอง จะปวดก็ปวดไป ใช้ น้ำมันเขียวบ้าง จะปวดก็ไม่สนใจไม่สนใจ ไม่ทานยา แก้ใช้น้ำมันเขียว แต่ไม่ได้คิดตามต่อ ไม่ได้ไปตรวจ หลังจากตรวจที่ศิริราชปี 2550 เขาให้ผ่าตัด แต่เราคิดว่าอยากอยู่ก็อยู่ด้วยกัน ได้ ไม่นึกถึงเรื่องนี้เลย

ถาม: อยากจะบอกเล่าในมุมไหนให้คนอื่น

ตอบ: ในส่วนที่รักษาสุขภาพตัวเอง อยากจะบอกอย่างที่เขาเป็นมะเร็ง ก็จะบอกเขาว่าเราจะต้องมา อบรมกับหมอเขียว อย่างที่เราเป็นมากด้วยเป็นระยะที่ 4 ก็จะบอกเล่าคนที่ เป็นมะเร็งว่า คุณ เราแข็งแรงแค่ไหน อยากให้เขามา อยากให้เขาไปทำ เอาหนังสือไปให้เขา เรื่องการรักษา ตัวเองบางทีบอกไปเขาก็ไม่เห็น เขาเห็นว่าเราแข็งแรง เขาไม่รู้ลึกซึ้งว่าที่เราทำมันดีแค่ไหนที่เราทำไป ถามว่าเราเป็นทุกซ์ใหม่ แรก ๆ เป็น หลัง ๆ แล้วแต่บุญ ไม่ยึดยึดให้เขา แล้วแต่บุญเขาด้วย ตอนนี้ไม่เป็นทุกซ์ไม่มีโรคพรหม 3 หน้า ทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา พยายามเอาหนังสือให้เขาให้ลองทานน้ำย่านางก่อน ลองไปศึกษาดู ชื่อมาก็เอามาแจกให้เขา ไม่ทุกซ์แล้ว ถือว่าประสบความสำเร็จ เพราะเรื่องที่หมอเขียวสอนก็พรหม 3 หน้า มันลึกซึ้งมาก

ผู้สัมภาษณ์ พุฒเสริม: วันนี้ประสบการณ์ของน้องจะเป็นประโยชน์กับบุคคลอื่นได้มากขอบคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

6.24 หน่อไม้ นามสมมติ

ชายไทย อายุ 52 ปี อาชีพ พนักงานธนาคาร ชกส. สาขาหนองเรือ จังหวัดขอนแก่น

ถาม: อยากให้เล่าประสบการณ์ความป่วย

ตอบ: ได้เข้าค่ายครั้งแรก 8-12 ตุลาคม พ.ศ. 2551 รุ่น พนักงาน ชกส. ครั้งนี้เป็นการประเมินผล ครั้งที่ 2

หลังเข้าค่าย 3 เดือน เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองที่คอ เริ่มต้นจากปี พ.ศ. 2546 มีหลายคนทักว่าคอ เป็นอะไร มีลักษณะค้อมีอาการบวม ปี พ.ศ. 2549 อาการเริ่มบวมขึ้น แต่ตัวเองไม่มีอาการอื่น ๆ ไม่ไปตรวจ เมื่อมีคนถามมากจึงไปหาหมอ หมอให้เอ็กซเรย์ และขอตัดเนื้อเยื่อที่โพรงจมูก สงสัยเป็นมะเร็งเนื้อเยื่อที่โพรงจมูก เช็กครั้งแรกไม่พบความผิดปกติ หลังจากนั้นไปเอ็กซเรย์ ตุ่มที่คาง และหมอนัดวางแผนผ่าตัด 21 ตุลาคม ผลที่หมอตตรวจก็คือ Surgical Diagnosis: Nasopharyngeal tissue, biopsy: Carcinoma in situ.

หมอนัดผ่าแต่ขอเลื่อนเพื่อมาเข้าค่ายสุขภาพก่อน และมีน้องแนะนำให้ลองกิน น้ำย่านางก่อนเข้าค่าย แต่ยังมีกรทานอาหารเนื้อสัตว์ หลังเข้าค่ายเริ่มลดเนื้อสัตว์ และเริ่มรู้จัก การทานอาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น รู้สึกดีขึ้น หลังออกจากค่ายก็ปฏิบัติเหมือนเดิม คือทำโยคะ ตอนตี 4 ก่อนไปทำงานดื่มน้ำแก้วเขียวกิน กินผลไม้รสเปรี้ยว ตลอดทุกวัน เพราะได้ปฏิบัติ ตอนที่อยู่ที่ค่าย

หลังเข้าค่าย 3 เดือนไปพบอาจารย์ที่หมัมพรจากขอนแก่นแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ โรคมะเร็ง โดยเฉพาะที่นัคผ่าตัดมะเร็ง เมื่อพบหมอตตรวจพบว่าเดิมขนาด 6 ซม. เหลือ 1-2 ซม. ณ วันที่ 21 ตุลาคม พ.ศ. 2551 ลดลงอย่างไม่น่าเชื่อ หมอถามไปทำอะไรมา ผมก็บอก หมอว่ารักษาด้วยย่านาง

การดูแลรักษาตัวที่แจ้งให้หมอเจ้าของใช้ทราบคือช่วงเช้าใช้ใบย่านาง 10-20 ใบ ปั่น ร่วมกับใบเตย ใบบวบก ใช้น้ำ 1 ขวด ใ้กัลดริ่ง – ลิตริ่ง กินสด ปั่นเสร็จกรองกินกินทุกเช้า หลังจากนั้นทานส้มโอ กล้วย ซึ่งจะมีประจำไว้ในตู้เย็น ทานก่อนไปทำงานทำประจำทุกวัน เมื่อปฏิบัติตัวต่อเนื่อง หลังเข้าค่ายประมาณ 8 เดือน ล่าสุดแพทย์แผนปัจจุบันบอกตรวจไม่พบ เซลล์มะเร็งแล้ว

กรณีศึกษาที่

6.25 นิลุบล นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 38 ปี การศึกษา ประถมการศึกษาที่ 6 อาชีพ เกษตรกร

จังหวัดอำนาจเจริญ

ถาม: ก่อนหน้านี้ป่วยเป็นโรคอะไร

- ตอบ: ดับแข็ง อาการในช่วงแรกเหนื่อย แน่นท้อง ปวดหลัง อ่อนเพลีย เวลาทานอาหารจะแน่นท้อง เวลาเป็นประจำเดือนร่างกายจะออกอาการไม่ค่อยแข็งแรง ได้ไปหาหมอแผนปัจจุบัน กินยาประมาณ 2 ปีกว่า สาเหตุของความเจ็บป่วยเกิดจากการใช้สารเคมี (ฉีดยาฆ่าแมลง) เป็นเวลานาน ประมาณ 10 กว่าปี พอมิตรอบครัว ก็ปลูกผัก ทำสวน แต่จะเป็นสวนที่ใช้เคมี
- ถาม: ในที่ผืนนี้หรือเปล่า
- ตอบ: ไม่ใช่คะ แต่ก่อนจะไม่มีที่คะ จะต้องไปหาเช่าตามที่ของคนอื่นที่อยู่ริมน้ำ
- ถาม: อ้อ! ไม่แน่นอน
- ตอบ: คะไม่แน่นอน แต่ละปีก็จะไม่ซ้ำที่
- ถาม: เช่าเป็นปี ๆ หรือครับ
- ตอบ: ถ้าหน้าแล้ง ก็จะลงที่นาตัวเอง พอหน้าฝนจะเช่าที่ริมน้ำที่เป็นเนิน
- ถาม: ก็คือเราทำตลอดทั้งปี
- ตอบ: คะ ทำตลอดทั้งปีหน้าแล้งทำที่นา หน้าฝนลงที่ดอน
- ถาม: ก็ปีแล้วที่ทำแบบนี้มา
- ตอบ: ทำสวนลงมือทำจริง ๆ ประมาณ อายุ 20 ปี จนถึง อายุ 28 ปี
- ถาม: ค่าเช่าแพงไหม
- ตอบ: ค่าเช่าเขา 1 ไร่ ประมาณ หนึ่งถึงสองร้อยบาท
- ถาม: ปีหนึ่ง ฤดูหนึ่งหรือ
- ตอบ: จะเช่าเป็นคราว ๆ คราวละ 3 เดือน ถ้าพีชขายก็จะสิ้นสัญญา
- ถาม: ส่วนใหญ่เราปลูกอะไร
- ตอบ: ส่วนใหญ่ ถ้าเช่าที่ปลูกมะเขือเทศ จะปลูกหน้าฝน ถ้าถั่วฝักยาวจะใช้พื้นที่ลุ่มจะใช้ที่นาตัวเอง เพราะหน้าฝนจะเช่าที่เหมาะสมต้องใกล้แม่น้ำ ดินต้องดี มีพีช มีดินไม้จันทน์ที่เขียว ดินตรงนี้จะต้องงามเราถึงจะเช่า ถ้าหน้าดินไม่งามเราก็จะไม่เช่า แต่ก่อนปลูกมะเขือเทศกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ก็จะปลูกทุกอย่างที่กินได้ แต่จะใช้สารเคมี มะเขือเทศ เคยปลูกในแต่ละครั้งจะไม่ปลูกมาก เพราะ เราไม่มีเวลาเอาใจใส่ อย่างมากไม่เกิน 3 งาน หรือ 1 ไร่ แต่ว่าจะต้องลงทุนแต่ละปีประมาณหนึ่งหมื่นถึงสองหมื่นบาท เพราะว่าก่อนจะปลูกต้องทำแปลงให้ดี แล้วหว่านปุ๋ราดาน (ยาฆ่าแมลง) ลงไป เมื่คมะเขือจะต้องพ่นยาฆ่าแมลงตบท้ายกันมดหรือแมลงมากาไป แล้วก็ใส่ปุ๋ยเคมี พอ 15-20 วัน พอต้นกล้าโตก็ย้ายไปปลูก เราก็ขุดหลุมก็จะมีปุ๋ราดาน ปุ๋ยเคมีใส่ลงไปตามด้วยต้นกล้าแนบลงไปพออายุได้ 15 วัน ทีนี้เราจะทำสวน เราจะต้องพบกับร้านขายเคมีเขาจะจัดให้เหมือนเราไปหา

หมอ ต้นกล้าต้นผัก อายุ 15 วัน ต้องใช้ยาแบบนี้ แบบนี้ 1 สัปดาห์ 2 สัปดาห์ 3 สัปดาห์ เขาจะมียาให้ แต่อย่างต้องใช้ต้องฉีดยาทุกอาทิตย์ 7 วันต้องฉีดครั้งหนึ่ง แต่ว่าถ้าพื้นที่ ประมาณ 3 งาน ช่วงที่ต้นพืชอายุได้ประมาณ 1 เดือนครึ่งถึง 2 เดือน จะต้องฉีดมาก ถ้า 3 งานจะฉีดมาก 10 กว่าถึงถึงละ 20 ลิตรจะต้องฉีดมาก แต่ละถังจะต้องใช้ยาเคมีไม่น้อยกว่า 5 ตัว ก็จะมีช่วยเร่งรากช่วยให้แตกใบแล้วก็พอลูกออกดอกจะมีสารทำให้จับดอกทำให้ติดลูกติดผล ตบท้ายก็จะมีพวกฮอร์โมน มีสารห่วยทะเล เขาจะจัดให้ แต่ทุกถังที่ฉีดต้องใส่ยาเคลือบลงไปด้วย เพราะสารจับใบ พอเราฉีดลงไป หากมีฝนมาไม่ต้องห่วงว่าฝนจะมาละลายได้ มียาเคลือบจะทำอย่างนี้ตลอด ฉันทำกับพ่อบ้านสองคนไม่ต้องจ้างแรงงาน ทำช่วยกันอยู่ 2 คน ฉีด 12-13 ถัง ก็แบ่งครึ่งเลยคนละถัง ปลูกด้วยกันปลูกกะหล่ำ ดอกกะหล่ำปลี เมื่อกะหล่ำมดจะชอบที่สุด

ถาม: ทำไม

ตอบ: เพราะมันจะมีกลิ่นหอม เวลาจะปลูกพืช ตีแปลง หว่านเมล็ด จะต้องใส่ปุ๋ยมูลวัว 45 วัน ต้นกล้าย้ายเราก็ย้ายตอนนี้ ขุดหลุม แล้วก็ฉีดยา ฉีดอาทิตย์ละ 2 ครั้ง เพราะหนอนชอบ ยาแต่ละตัวนี่ถ้าเป็นกะหล่ำ ใบของกะหล่ำเป็นมัน ๆ เวลาเราฉีด น้ำก็จะไหลไปเลย ต้องใช้ยาเคลือบด้วยไม่อย่างนั้นจะไม่ดูดซึมเข้า ที่ดินปลูกนี่คือไม่เคยกินผักที่ตัวเองปลูกเลยนะคะ ถ้าสมมุติว่าปลูก 1 ไร่ ที่ตัวเองกิน จะแบ่งไว้ 2 ร่อง คือร่องนี้ไม่ฉีดยาเอาไว้กิน ทุกคนที่หมู่บ้าน ตัวที่ทำขายจะไม่กินนะคะ

ถาม: ไม่ใช่เฉพาะเรา

ตอบ: ไม่ใช่เฉพาะเรา คือหลายคนใช้เคมี รู้ว่ายาพวกนี้ประสิทธิภาพเป็นอะไร ในขวดก็จะเขียนไว้ กากบาททับสีแดงไขว้ เขาจะมียาอยู่ 3 ระดับ มีน้ำเงิน เหลือง แดง เหลืองก็จะอ่อน มีประสิทธิภาพต่ำ แล้วก็น้ำเงินกลาง แดงคืออันตราย แต่ว่าคนทำสวนไม่แตะหรอกคะ เหลือง น้ำเงิน สีแดงอย่างเดียวเวลาไปฉีดสวนกะหล่ำ พื้นที่ 1 ไร่ มดสักตัวก็จะไม่ให้มี เพราะว่ามันจะชอบกัดโคนกะหล่ำถ้าเห็นมดจะออกไปเอายามาฉีด แดงกวาก็เหมือนกัน ถั่วฝักยาวยิ่งแล้วใหญ่ ฉีดกลางคืนตอนเช้าเก็บ

ถาม: ทำไม

ตอบ: ก็ถ้าไม่ฉีดหนอนก็จะลง ฉีดตอนเย็น เก็บตอนเช้า ยิ่งงามแม่ว่าก็ยิ่งชอบ ถ้าไม่งามเขาก็ไม่อยากซื้อ นี่ถั่วฝักยาวใบเยอะ ๆ จะต้องใช้กรรไกรไปหนีบ ๆ เวลาเราฉีดไปจะไม่โดนใบ เวลาฉีดยาเข้าไปฝักก็ได้รับเต็ม ๆ เลย แล้วไม่ต้องกลัวฝนจะล้างด้วย เพราะเรามียาเคลือบ มียายึดด้วย พร้อมสรรพหมดเลย การทำสวนของเรานับว่ามีรายได้ดี การขายยังสามารถตั้งราคาได้เองอีกทำอย่างนี้ มาเกือบ 10 ปี มารู้ลึกตัวอีกทีก็มารู้ว่าร่างกาย สุขภาพ

ไม่ค่อยแข็งแรง เลยได้ชวนพ่อบ้านคุยกัน จะทำอะไรจะออกจากสารเคมีได้บ้าง ก็ว่าถ้าไม่ทำแล้ว เราจะเอาเงินที่ไหนมาใช้จ่ายในครอบครัว พ่อบ้านก็บอกว่าไม่ทำก็ไม่มีกินก็ต้องทำ

ถาม: ทำไมถึงอยากจะทำออกจากสารเคมี

ตอบ: เพราะว่าช่วงหลังเวลาไปทำงาน เพิ่งทำงานได้แป๊บเดียวก็รู้สึกเหนื่อย แล้วก็เวลากินข้าว กินอาหาร แน่นท้อง จุก เจ็บลิ้นปี่ และปวดที่หลังคือ หน้าร้อน หน้าหนาว จะเปลี่ยนฤดู ร่างกายจะออกอาการเลย说不ค่อยแข็งแรง เป็นออด ๆ แอด ๆ ไปหาหมอ กินยา โรงพยาบาล ยาหมอมจะต้องไปรับยา ก็ไปนัด 2 ปีกว่า

ถาม: รู้สึกอ่อนเพลียหรือ

ตอบ: อ่อนเพลียค่ะ เพราะตรงที่แน่นที่สุด เวลากินอาหารลงไป จะรู้สึก แน่นท้อง แต่งานที่ใช้เคมีอย่างเดิมก็ยังทำอยู่ ยิ่งถั่วฝักยาว ยิ่งใช้ยาเยอะ ถั่วฝักยาว จะต้องฉีดอาทิตย์ ละ 2 ครั้ง เป็นอย่างต่ำ เพราะหนอนจะชอบลง ถั่วฝักยาวจะมีอายุคเวลามันหยิกงอ ถึง 20 ลิตรใส่แค่หยดเดียวหรือสองหยด พอเราไปฉีดนี้ ตรงที่ถั่วลูกเล็กที่หยิก มันจะเหี่ยวคเลยถั่วลูกโต มันจะไม่ค่อยได้ผล ถั่วลูกเล็กเหี่ยวคตรงเลยคะสารเคมี เขาทำได้ถึงขนาดนั้น อยากให้กรอบ เวลาเราปลูกกะหล่ำปลี พอใกล้วันที่จะตัด มียาให้ฉีด ทำให้กรอบได้ ทำให้หวานได้ เขามีทุกอย่าง ค่ายานี้จะไม่ค่อยแพงเท่าไร ี่ขวด หนึ่ง 100 กว่าบาท ก็ใช้ได้ เป็นปีเลย

ถาม: ทั้งฤดูหรือ

ตอบ: ะใช้ได้ทั้งฤดู

ถาม: ต้นทุนที่เราซื้อยามาฉีด กับเราขาย มีกำไรหรือ

ตอบ: ได้อยู่คะ ถั่วลงทุนไป 10,000 กว่าบาท เวลาไปขายจะได้ 2-3 หมื่นถึง 4 หมื่น ปลูกมะเขือเทศ ปีแรก ออกกรณได้ ราคาห้าหมื่นหนึ่งพันซื้อสด ปีที่ 2 ออกกรณมอเตอร์ไซค์ก็ซื้อสดเลยก็ได้อยู่ ปีที่ 3 ก็ได้ 3-4 หมื่น ก็ลงทุนไปประมาณหมื่นกว่าบาท แต่ที่ไม่คุ้มก็คือร่างกายเจ็บป่วย

ผู้สัมภาษณ์: ไม่น่าเชื่อเลยว่า ชีวิตครอบครัวที่พยายาม บุกป่าฝ่าฟันมาด้วยความยากลำบาก ตั้งหน้าตั้งตาทำมาหากินไม่ได้เที่ยวไม่ได้ไปสำมะเลเทเมาที่ไหน มาวันหนึ่งจะต้องมาพบกับความทนทุกข์ทรมานกับความเจ็บป่วย เนื่องจากอาชีพที่ทำคือการปลูกผัก อย่างที่เราทราบแล้วว่า จะต้องใช้ปุ๋ย ใช้ยา อยู่กับสารเคมี ต่อเนื่องกันมาหลาย ๆ ปี เมื่อเป็นอย่างนั้นแล้วร่างกายก็สู้ไม่ไหวเงินที่หามาได้นอกจากจะใช้จ่ายส่วนตัวกับครอบครัวแล้วส่วนหนึ่งและก็จะเป็จำนวนไม่น้อยที่จะต้องออกไปใช้ที่โรงพยาบาล

ถาม: อาการจะทรุดลงเรื่อย ๆ

ตอบ: รู้สึกเริ่มทรุดลงเรื่อย ๆ จะต้องกินยา ยาแก้แพ้ จะต้องใช้ตลอด

ถาม: จะต้องกินตอนไหน

ตอบ: สองปีหลังก่อนที่จะหยุด

ถาม: ผ่านมาหลายปี

ตอบ: มันเป็นมาหลายปี แต่สองปีช่วงที่จะหยุด ตอนนั้นรู้สึกว่าเป็นมาก เพราะไปหาหมอที่โรงพยาบาล หมอบอกเป็นโรคกระเพาะ แล้วก็นัดไปเอายาเพื่อไปรักษาตัวติดต่อกันอยู่ประมาณ 2 ปีอาการก็ไม่ดีขึ้น หมอเลยส่งไปอัลตราซาวด์ที่โรงพยาบาล เมื่ออัลตราซาวด์แผ่นอัลตราซาวด์ออกมา หมอห้องอัลตราซาวด์เลยบอกให้ กลับไปหาหมอคณเดิมที่ส่งคุณมาที่ทำแล้วกันก็เดินไปหาหมอ แต่ตอนนั้นหมอคณที่ส่งไปตรวจเขาขึ้นห้องผ่าตัดพยาบาลเลยให้ไปหาหมอห้องเบอร์ 4 ก็เลยเดินเข้าไป พอหมอคุณแผ่นอัลตราซาวด์ก็บอกว่าคุณกลับไปหาหมอคณเดิมที่ส่งคุณไปทำแล้วกัน พยาบาลบอกว่า คุณหมอไม่อยู่ห้องผ่าตัด คุณหมอก็บอกว่า คุณก็พาเขาขึ้นไปเถอะ ห้องผ่าตัดโรงพยาบาลอำนาจเจริญจะอยู่ชั้น 4 ตอนเดินขึ้นลิฟท์ไม่รู้เป็นอย่างไร ก็กังวล ทำไมเขาไม่บอกเรา ว่าเราเป็นโรคอะไร

ถาม: ส่งกลับหาหมอดั้นเรื่อง

ตอบ: ค่ะ ก็เลยไปบนชั้น 4 พอเข้าไปห้องผ่าตัด ก็มีผู้ช่วยพยาบาลนำไปตัวไปใส่หมวกคลุมผม และเสื้อคลุม ส่วนพยาบาลที่ถือแผ่นอัลตราซาวด์เดินล่วงหน้าไปก่อน พอคุณหมอออกมา ก็ดูแผ่นอัลตราซาวด์ คำแรกที่หมอทัก เอ๊ะ ก็บอกว่า อายุยังน้อยอยู่นะ ยังไม่แก่ ทำไมต้องเป็นโรคนี

ถาม: แต่เราก็ไม่รู้เรื่อง ไม่รู้ว่าเป็นอะไร

ตอบ: ไซ้ ตอนนั้นไม่รู้ว่าเป็นอะไร แต่ก็ตกใจมากค่ะ เพราะเมื่อปีที่แล้วเคยพาพี่สะใภ้ไปหาหมอมอ ก็ทำอย่างนี้ อายุยังน้อยอยู่ ทำไมมาเป็นโรคนี ตอนนั้นพี่สะใภ้ไม่ถึง 3 เดือนก็ตายที่เราไปก็เจอคำพูดคำนี้เหมือนกัน ตอนนั้นใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว ถ้าอยู่ข้างถนน คงให้รถทับตายเพราะเรารับไม่ได้ (ตอนนั้นอายุ 28 ปี) คำที่สอง หมอก็ถามมาว่าคุณคงชอบเหล้า ชอบเบียร์มากนะ ก็คิดไปทำไมเขาถามอย่างนี้เพราะตัวเองไม่ดื่มเหล้า แล้วทำไมถึงเป็น เคยคิดว่าไม่ชอบดื่ม ทำไมไม่เป็น เราคิดว่าต้องเป็นเพราะเราใช้สารเคมีแน่ เนื่องจากว่าเวลาปลูกกะหล่ำปลี จะต้องคุกเขา เบื่อนหมดทั้งตัว เวลาเรารดน้ำก็อยู่ร่อง น้ำเราก็จะลุยไปเลย ก็ท่วมเท้าท่วมมือเรา หมอก็ถามว่า ไม่ชอบดื่มเหล้าแล้วทำไมเป็นโรคไขมันพอกตับหรือโรคตับแข็ง แต่เป็นอาการเริ่มแรก หมอเขาก็อธิบายว่า ตับคุณจะขาวขึ้นมา เขาพูดให้ฟัง แต่เขาก็บอกว่าไม่เป็นไรหรอก ไม่หายก็รักษาไป แต่ตอนนี้คุณหยุดดื่มเหล้า

เบียร์ หยุคอาหารที่มีไขมัน อาหารหมักดอง อาหารทอด ยิ่งถ้าเป็นไขมันในเนื้อสัตว์ไม่ให้อิน โดยเฉพาะเนื้อสัตว์มันจะไปสะสม

ถาม: เมื่อก็บอกว่า เวลาเราปลูก เราฉีด เราก็กินไว้ เราก็ยังป่วยเลย ป่วยได้อย่างไร

ตอบ: ถึงแม้ไม่ได้กินเราก็คลุกคลี พูดถึงกะหล่ำ เราต้องนั่งคุกเข่ากวาดดินขึ้นมา และกำเคมีโรย แล้วก็กลบ เวลาฉีดยาเราก็ฉีด เราไม่ได้กินเฉย ๆ เราอยู่ทั้งวัน ถั่วฝัก เราไม่กินก็จริงแต่เวลาไปถอนหญ้าไปใส่ปุ๋ยเราก็ดมทั้งวัน ถึงไม่กินมันก็เข้าไปในร่างกาย

ผู้สัมภาษณ์อธิบาย: ดมจะเข้าไปที่ปอดแล้ว คุณซึมเข้าเส้นเลือด จะไปทันที เข้าที่ปอด ไปที่หัวใจ และลงไปตีบและที่ไตทันที เพราะปอดเป็นอวัยวะที่มันมีเส้นเลือดเลี้ยงอยู่ มันจะดูดซึมทันทีที่เข้าทางผิวหนัง เพียงแค่คลุกคลีก็สามารถเป็นมะเร็งได้เหมือนกัน อวัยวะเสื่อมได้ไม่ต่างกับผู้สูบบุหรี่

ตอบ: ตอนนี้ยังมีเพื่อนที่ทำยังไม่เลิก ตอนนี้ตามตัวเป็นผื่นแดง เป็นปื้น ตามเล็บจะดำ หนังก้าง เล็บจะนูน เป็นเล็บขบ แต่ก็ยังไม่เลิก แต่ก่อนก็มีเพื่อนมาปรึกษาเราจะทำอย่างไร เวลาเราไปฉีดยา ยาถึงจะไม่เข้าตัวเรา

ถาม: เขาก็จะมามาหาทางออก แสดงว่าเขาที่รู้เหมือนกัน

ตอบ: เขาก็รู้เหมือนกัน

ถาม: เขาก็มีโรคประจำตัวใช่ไหม

ตอบ: มีค่ะ มีความเชื่อว่าเวลาไปฉีดยามาคลุกคลีมาทั้งวันกลับมาดมเหล้าลงไปก็จะล้างหมด ความเชื่อทุกวันนี้ก็ยังเชื่ออยู่ทุกวันนี้ เรามายืนตรงจุดนี้เรารู้สึกสงสารคนที่เขายังทำอยู่ จะพูดให้ฟังว่าตอนนั้นปลูกผักไม่ทันกินก็ไปขอซื้อผักกับป้าเขา ฉันพูดว่าป้าฉันขอซื้อผักบั้ง 10 บาท ป้าก็ตอบว่า อาจะกล้ากินไหม ผักบั้งนี้ ใส่ฟูราดานนะ ถ้าป้าจะไม่บอกก็กลัว อาจะรู้ทีหลัง แล้วกลัวว่าจะว่าทีหลัง ถ้าจะกินก็จะให้ ถ้ารู้มีเคมี ไม่ซื้อ ก็ไม่ว่ากันเราก็พูดอยู่แล้วว่ามีเคมีเราไม่กิน ถ้าผักของเราเอาเข้าไปในหมู่บ้าน ชาวบ้านเขาก็จะเชื่อหมด เพราะเราเป็นคนพูดความจริง และตอนนี้เราไม่ใส่เคมีแล้ว ตรงนั้นใส่ฟูราดานนะ ใส่ยานะ ไม่ซื้อก็ไม่ว่า จะซื้อ ก็ต้องบอก ฉันถามป้าเขาว่า ผักบั้ง 15-20 วัน ก็ได้ผลแล้ว ทำไมยังใส่เคมีด้วย ป้าบอกว่า เราใส่จะโตขึ้น ไม่มีแมลงไปรบกวน ถ้าไม่ใส่จะมีเปลือกมันหึง ถ้าใส่ ไม่มีเปลือก ป้าใส่ก็งาม ตอนฉันทำ ฉันหยอดนะ แต่ตอนนี้ เพื่อนบ้านเขาไม่หยอดแล้ว แต่ซื้อมาเป็นกระสอบเทลงใส่อย่างมั่งกร ตอนนี้ฉีดยา เขาก็ใช้เครื่องฉีด ใช้เครื่องพ่นกันเลย ตอนนี้อย่างแล้ว คนที่ไปรีบเก็บพริก ตอนเย็นจะมีผื่นขึ้นเต็มมือไปหมดเลย ป้าเขาบอกว่าเก็บแดงรับจ้าง บอกว่าลูกนี้มันสวย ๆ ขอเคี้ยวสักลูก เห็นลูกนี้เล็ก ๆ ก็เลยกินแล้วเขาบอกว่า กลืนผ่านลำคองลงไป มีอาการคันคอ มีผื่นขึ้นเต็มปากเลยถึงขนาดนั้น คน

ที่จ้างเลยบอกว่า ให้มาเก็บ ไม่ได้บอกให้มากิน ผมเป็นคนปลูก ผมยังไม่กินเลย แล้วคุณ ไปกินทำไมนะ เขาบอกคนที่จ้างไป เขาเลยถามว่า แล้วไปขายละ เขาก็บอกว่า ประมาณ 2-3 วัน มันก็ไม่แรงอย่างนี้ ถึงไม่แรงอย่างนี้มันก็ยังมียู่ ที่พูดตรงนี้อาจให้ทุกคนรู้ว่าถ้าเราไม่ปลูกกินเอง ไม่มีสิทธิ์กินผักไร้สารพิษ แม้แต่ผักบุงนะคะ ถ้าไม่ปลูกกินเอง

ถาม: จากการที่อาเต๋นต้องเวียนเข้าเวียนออกจากโรงพยาบาล จากอาการเจ็บป่วย ซึ่งก็รู้สาเหตุมาจากสารเคมีจากการทำอาชีพ มีความคิดเสมอว่าจะทำอะไร ไม่ต้องใช้สารเคมี จะออกห่างจากอาชีพนี้ได้ ก็ได้เริ่มมีความคิดว่า จะเปลี่ยนอาชีพ จะปลูกเห็ดขาย จากการที่มีความคิดจะปลูกเห็ดขาย ก็ได้ไปเรียนใช้ใหม่

ตอบ: ช่วงแรกก็ไปคุยกับพ่อบ้านว่าเราจะออกจากสารเคมีได้ตอนนั้นยังไม่รู้ว่าเป็นดับแข็ง พ่อบ้านบอกว่าถ้าเหนื่อยก็เลิก ก็เลยชวนกันไป จะเพาะเห็ดขาย ก็เลยไปร้านขายเห็ดในอำเภอ เขาบอกว่าถ้าสนใจจะส่งไปเรียน เขาก็เลยส่งไป เขาเขียนจดหมายน้อยให้ไปตามนี้ ก็ไปตามที่เขาเขียนจดหมาย ก็เลยเจอ คณะสวนล่างฝั้น ก็ไปขอเรียนเพาะเห็ด ทางคณะท่านก็เลยสอน ให้ไปนอนคืนหนึ่งกับสองวัน ไปถึงก็ลงมือทำเลย ตื่นเข้ามา หยอดเชื้อ วันรุ่งขึ้นก็มาซื้อเชื้อเล็กออกมา ลงมือทำเพาะเห็ดเอง จากนั้น 1 เดือน เห็ดก็เกิดดอก ไปเช่าแผงเขา แผงกว้าง 1 เมตร ยาว 1 เมตร เดือนละ 300 บาทที่นี้ ไปทุกวัน ๆ ไปเห็นโต๊ะข้าง ๆ ขายกะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ก็เลยอยากขายอย่างเขาบ้างก็คิดว่าถ้าไม่ปลูกก็ไม่เป็นอะไร ก็เลยไปซื้อผักจากเจ้าแม่เขาเอามาจากกรุงเทพ สี่มุมเมืองบ้าง ภาคเหนือบ้างที่นี้ก็เช่าแผงเพิ่ม กว้าง 1 เมตร ยาว 2 เมตรเดือนละ 600 บาท เอาของขึ้นมาขายก็รู้สึกว่ายากดีพอขายได้ ประมาณ 6-7 เดือนก็มีโต๊ะข้าง ๆ เขาอยากขายโต๊ะกะ กว้าง 1 เมตร ยาว 2 เมตร 40,000 บาท ซื้อแล้วก็ไปขาย ขายอยู่ประมาณ 3 เดือน ที่นี้ 3 ล็อก ตอนนั้นความอยากได้ยังมากอยู่ ซื้ออีก 80,000 บาทในปีเดียว หยอดไป 120,000 บาท เพราะความอยากได้ ที่นี้ขายวางโต๊ะตรงที่ 3 ล็อก ขนของขึ้นมา ถ้าน้ำเทศกาล ขนเท่าไ้ห้ร ก็ไม่พอขาย กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก มะเขือลาย ฟริก ดิฉิน ไปขายอยู่ 2 ปี ไม่เคยเอามากินที่บ้านเลยนะคะ เพราะว่าฟริกนี้ เวลาเปิดถุงมาจะมียาพอกเต็มขาวไปหมด จะต้องใช้ถุงพลาสติกสวมมือไปคลึงให้มันออกนิดนึง เพราะว่าจะเอามาขายเลย มันอายุที่จะขายเพราะเคมีมันเยอะ กะหล่ำปลีพอเปิดถึงปั๊บ กลิ่นมันพุ่งเลย

ถาม: มาจากตลาดไท

ตอบ: ค่ะ มาจากตลาดไท แล้วก็มาจากหล่มสัก เจ้าแม่จะมีหลายเจ้าแม่ ขนใส่ 10 ล้อมา แล้วก็ไปขนอีกที่พ่อบ้านมีหน้าที่ปอกกะหล่ำขึ้นโต๊ะให้ ดิฉินจะมีหน้าที่นั่งขายอย่างเดียว ถ้าวานไหนถึงสว่าง มือพ่อบ้านจะเหมือนเราถอนต้นกล้าของข้าวโดยเอามือแช่น้ำตลอด มันจะ

บางชาวโพลน เห็นเส้นเลือด

ถาม: ฝ่ามือนี่นะ

ตอบ: ค่ะ ฝ่ามือ เพราะเราแกะผัก มือเราก็จะแช่น้ำ ช่วงหลัง ๆ เราก็จะใส่ถุงมือ ที่ในช่วงที่เรามาขายของนี้ เราเป็นหนักขึ้น เราจะเน้นท้องจุกท้องที่หลัง แต่หมอบอกว่าไม่ให้กินอาหารหมักดอง ไม่ให้กินไขมันสัตว์ ไขมันในของทอด เราก็จะมีกินบ้าง หลังจากนั้นมาก็เลยเป็นหนัก ก็ไปนอนโรงพยาบาล 6 คืน 7 วัน ก็เห็นรอยแตงน้ำเกลือ ตามแขน จนไม่มีที่ จะแทงเข็มแล้ว ไปนอนอยู่ 6 คืน อาการไม่ดีขึ้น เหนือออกมาก็ได้กลิ่นยา อุจจาระออกมาเหม็นทั้งตัว กลิ่นเหม็น 6 คืน เขาบอกให้กลับบ้าน แล้วให้ยามาเป็นกำ ๆ กะให้กิน 1 เดือนพอกลับมาถึงบ้านมีคณะ

สวนต่างกันไปเยี่ยม พร้อมกับแนะนำให้ไปปรึกษากับอามอเขียว ก็เลยตัดสินใจว่าไหน ๆ เราก็ไปมาหมดทุกทางแล้ว ก็เลยตัดสินใจ ไปปรึกษากับอามอเขียว คุณหมอมอเขียวให้ ดีท็อกซ์ เข้า 5 ครั้ง เย็น 5 ครั้ง คือวันละ 10 ครั้ง วันที่ 2 ก็ทำ 5 ครั้ง ตอนบ่ายสาม ก็ทำอีก ถ้านับ 2 วันรวมกัน ก็เป็นครั้งที่ 17 ถ่ายจะมีลูกดำ ๆ ออกมาเอาไม่หมด ๆ ทึม ยังไง ก็ไม่แตก จะลูกเท่าเหรียญ 10 จะมีก้อนเล็ก อีก 4-5 ก้อน

ถาม: แบบเรียกว่าก้อนขี้ม้าหรือเปล่า

ตอบ: ค่ะ แต่มันจะดำ ๆ ที่นี้อาการที่แน่น ๆ หลังจากวันนั้น อาการที่จุกท้องคิดว่ามัน ไม่ใช่ หายเป็นปกติทั้งนะคะ แต่ว่ามันดีขึ้นเลยนะคะ สงสัยมันจะตันลำไส้ เวลากินข้าว ก็โล่งกว่าเดิม หลังจากวันนั้นก็รักษาแบบธรรมชาติเลยคะ อามอจะให้กินกล้วยดิบใส่ ขมิ้นแทนยาที่เป็นกำ ๆ ให้กินกล้วยดิบใส่ขมิ้นนะคะ แต่ไม่ใช่ว่า ทุกคนที่เป็นเหมือนกันจะ กินเหมือนกัน สำหรับดิฉัน ให้กินกล้วยดิบลูกหนึ่งจะให้กินอยู่ 3 มื้อ ตัดเป็นสามท่อน กินกับขมิ้นชัน ที่นี้อาการดีขึ้น ก็มาขายของ เวลาที่ไม่มีให้ตัวเอง จะต้องเดินสามทุ่มไป ตลาด กว่า จะกลับมาบ้าน มาถึงก็ 3 โมงเช้า ไม่ค่อยได้พัก อาชีพแม่ค้า มันเครียดอยู่ ตลอดเวลา เวลาเราซื้อของมาเยอะ ลงทุนไปเป็นพัน สองพัน มันจะหมดไหม อาการก็เริ่ม ทรุดอีก พอช่วงเดือนมีนาคม เด็กนักเรียนปิดเทอม น้องสาวบอกว่าไปอบรมที่ สวนต่างฟัน ตอนนั้นไปฝึกเพาะเห็ด แต่ยังไม่ผ่านเรื่องสัจจะธรรมชีวิต น้องสาวบอกว่า ไปอบรมหน่อยทางสวนต่างฟันจะจัดตั้งกลุ่มชวานาให้ ถ้ามี 10 คน ก็จะเป็นที่เลี้ยงและตั้ง กลุ่มก็เลยไป วันแรกไป กะจะไปพักผ่อน เพราะในชีวิตไม่มีวันหยุด กลางคืนไม่เคยได้นอน ช่วงนี้เด็กปิดเทอมก็เลยคิดว่าจะไปพักผ่อนมีความเข้าใจสัจจะธรรมชีวิต ก็เลยตัดสินใจ ที่นี้เรา จะไม่เอาเงินเป็นใหญ่อีกแล้วนะคะ ตัดสินใจว่าจะทำอะไรนะ ถ้าไม่มาขายของ เรามาอยู่กับลูกแล้ว เราจะทำมาหากินอะไร วันที่ 4 ของการอบรม ทางคณะก็พาไปดูสวนของพ่อ

ชมพู ที่นี้ฉันได้ไปดูการทำนาของพ่อชมพู ก็เกิดความมั่นใจเลยว่าชีวิตแม่เป็นเกษตรกรก็สามารถหลีกเลี่ยงออกจากยาม่าแมลงหรือญี่ปุ่นก็ได้ ทำให้อาต๋นมั่นใจว่าชีวิตสามารถหลีกเลี่ยงออกจากยาม่าแมลงได้ พบพ่อชมพูทำสวนไร่สารพิษคลุมด้วยฟางพอเดินเข้าไป ตอนนั้นฉันตัดสินใจเลยละ ตอนนั้นไปดูงาน ประมาณ 50 คน ก็กลับมาเปิดใจเลยคะว่า จะเป็นชีวิตใหม่ของฉันจะไม่ไปขายของที่ตลาดอีกแล้ว และจะทำหน้าที่ดีของแม่ และทำหน้าที่ที่ดีของลูกที่มีต่อพ่อแม่ พอกลับมาจากอบรมก็ชวนพ่อบ้านว่า ฉันจะเลิกไปขายของที่ตลาดแล้วนะ จะชวนไปทำสวน พ่อบ้านถึงง เป็นอะไร เพราะว่า การที่เราขายของเราไม่ได้ปลูกแก่เราไปขาย พอตอนเช้าก็สะพายกำไลกลับบ้าน ถ้าหน้าเทศกาลกำไร 2-3 พันต่อวัน แต่ถ้าวันธรรมดา คืออย่างน้อยที่สุด ก็ได้กำไร วันละ 500 บาท ใ้ละคะ

พ่อบ้านบอก มันเป็นอะไรของมัน ไปแค่ 4-5 วัน กลับมาเป็นอย่างนี้ ก็เลยพูดให้ ฟังว่าไปเห็นแล้ว คุณพ่อชมพูเขาทำ มันดี เราไม่ต้องไปขายของหรือกนะ มาอยู่กับลูกกับพ่อคะแม่เถอะ พ่อบ้านไม่ยอมทำตามความคิดของเรา ก็เลยบอกว่าถ้าพ่อไปอบรมให้ นะ อีก 5 วัน จะมีการอบรมอีก ถ้าพ่ออบรมให้ นะ สิ่งที่ไม่ดีในตัวแม่ แม่จะทิ้งหมดเลย แต่ก่อนจะเป็นคนขี้บ่น ก็จะเลิก แต่เดิมถ้าพ่อบ้านเขาทำไม่ทัน ก็จะบ่น เป็นคนขี้บ่น ก็เลยบอกว่า ที่เป็นคนขี้บ่น อารมณ์ร้อนจะทิ้งให้หมด ขอให้พ่อไปอบรมให้หน่อย ตอนนั้นพ่อบ้านไม่ยอมไป เพราะตรงกับงานบุญประจำปี ก็เลยบอกว่า เอาอย่างนี้ก็ได้ ตั้งแต่ฉันเกิดมาอายุได้ 30 ปี ไม่เคยพูดอะไรจริงจังถึงขนาดนี้ แล้วไม่เคยพูดอะไรที่ก็จริงใจแบบนี้ ถ้าพ่อไปอบรมที่สวนล่างฝั้นนะ ทุกวันพระฉันจะเก็บดอกไม้ขึ้นกราบให้ทุกวันเลย พ่อบ้านเลยบอกว่า เอ๊ะ ที่สวนล่างฝั้นมันมีอะไรดีกันนักกันหนาถึงทำให้แม่บ้านเปลี่ยนไปเป็นอย่างนี้เปลี่ยนความคิดนะคะ เลยบอกว่าถ้าฉัน ไม่ต้องกราบหรืออก แต่จะไปดูเหมือนกันว่าเขาทำอะไรพูดอะไร ทำให้ความคิดเปลี่ยนเป็นอย่างนี้พ่อบ้านก็เลยไป พอไปวันที่ 3-4 ก็โทรไปถามก็บอกว่าเขาบอก สบาย ก็โล่งใจ พอวันที่ 5 กลับมาไม่ได้คุยกันยากเลยคะ เขาไปมาเขาก็รู้เอ๊ะ ที่แท้เขาทำกันอย่างนี้เอง มาถึงก็ลงมือเลยคะ หาซื้อที่ดินเลยคะ ตรงนี้ ชื่อที่ พื้นที่ 4 ไร่ 40,000บาท ก็ลงมือเลยคะ ย้อนความไปนึกนึกคือ ตอนอัลตราชาวด์หมอบอกว่าเป็นตบแข็ง เขาจะต้องนัดไปอัลตราชาวด์ทุกปี เดือนตุลาคม ทุกปี ต้องไปอัลตราชาวด์ที่นี้ได้ไปอัลตราชาวด์อยู่ เรื่อย ๆ ที่นี้ลงมือทำสวน ที่นี้คือ ปีที่ 4 หลังจากอัลตราชาวด์ ลงมือทำสวนเมษายนพอเดือนตุลาคม ก็นัดอีกครั้งหนึ่ง พอไปอัลตราชาวด์ขึ้นมาประหลาดใจเลยคะ ที่มันขาว ๆ มันหายไปหมดแล้ว คุณไปทำอะไรมา เราก็บอกว่าเราก็ไปทำสวน ตอนนี้ไม่กินเนื้อสัตว์ แล้วสที่คุณหมอบอกที่ไม่ให้กินก็ไม่กิน เขาเลยบอกว่าคุณก็ทำอย่างนี้ต่อไปแล้วกัน รู้สึกว่าที่หมอบอกว่ามันเป็นมันหายไป

หมดแล้ว มีกำลังใจ ไม่รู้มาจากไหน มันปลื้มปิติ มันดีใจ ก็รู้ว่าเราเดินมา ถูกทางแล้ว ถนนเส้นนี้ เป็นเส้นที่เราจะอยู่จนวันตาย คิดแล้วเราก็เลยมีกำลังใจ แล้วก็พอ มาทำตอนช่วงที่มาทำ 6 เดือนคือไม่แตะสารพิษ ไม่แตะ ไมกิน ไม่ใช้ฉีดเราก็ไม่ฉีด ผักที่ ตลาดเราก็ไม่ใช้ ไมกิน เราจะคุม เราจะดูแลสุขภาพตัวเอง ยาที่เรากินเราจะปลูกเอง มี หญ้าปักกิ่งกิน แล้วก็กล้วยดิบ พอที่นี้ พอหมอเขาบอกว่า มันหายมาแล้วปี พ.ศ. 2549 เดือนเมษายน ฉะนั้นก็ไปอัลตราซาวด์ซ้ำอีกครึ่งหนึ่งคิดว่าเวลาล่วงเลยมา 2 ปี ไม่มีอีก แล้ว หมอเขาบอกว่าที่ขาว ๆ มันดำไปหมดแล้ว เป็นเครื่องยืนยันว่าเราทำอย่างนี้ สิ่งที่ได้ ที่สุดคือ สุขภาพดี

คนเราไม่ต้องเอาเงินมาเป็นที่ตั้ง เราทำสวนอย่างนี้ เงินมันก็มาหาเราอยู่แล้วถึง ว่าจะไม่มากเหมือนแต่ก่อน แต่ว่าการใช้ชีวิต มันก็เหมือนเดิม แต่ก่อนเราเอาเงินซื้อ มาแล้วเราก็มีกิน ตอนนี่เราทำเอง แล้วมีกิน เราภูมิใจกว่า ได้กินผักที่เราปลูก ได้เอื้อเพื่อ พี่น้องด้วย

แล้วหลังจากไปอบรมมาเราหายจากโรคแล้ว พ่อก็เป็นเบาหวานเหมือนท่าน ส่งโจทย์มา คือแต่ก่อนมีแต่เราจะเอาจากของพ่อ ตอนนี่ได้รักษาพ่อบ้าง พ่อไปตรวจ น้ำตาลขึ้นถึง 300 ไปขอคำแนะนำ จากอหมอเขียวมาให้พ่อปฏิบัติ ตอนแรกพ่อก็ไม่เชื่อ พ่อก็ไม่ไป ชวนพ่อไป พ่อไม่ไปพ่อไม่เชื่อนะ พ่อบอกหมออะไรกินยาอยู่ตามข้างบ้าน ไม่มียาเม็ดให้กิน เลขบอกพ่อว่าถ้าพ่อไม่ไป หนูกับน้องจะไปแล้วกัน แล้วพ่อปฏิบัติตาม เลยไปเอาข้อมูลจากอหมอมา พ่อปฏิบัติตาม อาการพ่อดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก่อนพ่อจะ ปวดหลังพ่ออายุ 70 ปี เวลาเดินหลังจะค่อม กินข้าวกลืนกินน้ำยานาง ตอนนี่พ่อไม่ได้กิน ยาเบาหวานและยาแก้ปวดของโรงพยาบาลมา 2 ปีกว่าแล้ว น้ำตาลก็ปกติ อาการปวดหลัง ปวดข้อก็หายไปหมดแล้วนะคะ ตอนนี่ พ่อ 73 ปี ทำงานแข็งแรง ไม่เหมือนแต่ก่อน แค่นี้ เราก็ภูมิใจแล้ว

ชีวิตขณะนี้พอใจ ภูมิใจแล้ว ทำสวน มีอยู่ มีกิน ได้เอื้อเพื่อ พี่น้องญาติ ๆ แล้วได้ดูแลพ่อแม่ และอยู่กับลูก แล้วคิดว่าตั้งใจจะทำสวนนี้ให้ดีที่สุดเพื่อคนอื่นมาเห็น จะได้อยากทำแบบเราบ้าง เขาก็จะได้สุขภาพที่แข็งแรง แบบเรา

พอปฏิบัติตัวอยู่เคร่งครัด อยู่ 2 ปี แม้ไขมันพอกตับ ตับแข็ง ก็หายไป วันหนึ่ง ก็มีอาการ รู้สึกว่ามีอาการอื่นที่สะบักเป็นคราว ๆ ทำอย่างไรก็ไม่หาย จึงได้ปรึกษาอหมอเขียว อหมอแนะนำให้มีฝึกร่างกายเพิ่ม อารมณ์ที่มีคุณธรรม จะไม่เครียด ได้เข้าคอร์ส สุขภาพแบบเชิงลึก ทำอารมณ์ให้เป็นสุขไม่เครียด ซึ่งอาศัยพื้นฐานแห่งคุณธรรม อาการ ดังกล่าวก็หายไป

กรณีศึกษาที่

6.26 ปทุม นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 36 ปี การศึกษา ปริญญาโท อาชีพ ทนตแพทย์

จังหวัด นครปฐม

ถาม: ช่วยเล่าประวัติอาการเจ็บป่วยเมื่อก่อน มีอาการป่วยเป็นอะไรบ้าง

ตอบ: มีหลายโรคหลายอาการค่ะ อาการแรกมีน้ำมูกใส ๆ ไหล เมื่อตื่นตอนเช้าเกือบทุกวัน น้ำมูก
ก็ตาอ่อนข้างเยอะและจาม มาเป็นเวลา 10 ปี (ตั้งแต่ปี 2541) อาการที่สอง ริมฝีปากแห้ง
แตกเป็นขุยตลอดเวลา และอาการที่สามเป็น โรคประจำตัวคือกระเพาะอาหารอักเสบเป็น ๆ
หาย ๆ ทุก ๆ อาการรวมกันประมาณ 10 ปี โรคกระเพาะก็เป็น ๆ หาย ๆ ไม่รุนแรง
ประมาณ 10 ปี (ตั้งแต่ปี พ.ศ.2541) แต่วันที่มีอาการมักจะเป็นช่วงที่สองและปวดจากท้อง
ด้านหน้า ไปยังหลังทั้งคืน รับประทานยาอะไรก็ไม่หายและแทบไม่ได้นอน ทั้ง ๆ ที่ปกติ
ไม่รับประทานอาหารรสจัด ไม่รับประทานเผ็ด เค็ม ไม่ชอบของมันหรือของทอดและ
รับประทานอาหารตรงเวลา

ถาม: แล้วที่ผ่านมารักษาอาการหรือโรคที่เป็นเรื้อรังนี้อย่างไร

ตอบ: ก็รักษาตามอาการ อย่างเช่นรักษาอาการน้ำมูกไหลโดยการรับประทานยาแก้แพ้ จามมาก ๆ
ก็จะมึนศีรษะ บางครั้งทำงานก็ต้องใช้กระดาษทิชชู ใใส่ไว้ที่จมูกไม่ให้มีน้ำมูกไหล เพราะ
ถ้ารับประทานยาลดน้ำมูกจะง่วง หรือปล่อยสัก 2 ชั่วโมงก็จะหายในวันนั้น ๆ การรักษา
อาการริมฝีปากที่แห้ง ก็พยายามดื่มน้ำมาก ๆ แต่ก็ไม่ได้ดีขึ้นเท่าไร พบแพทย์ผิวหนัง
เคยได้รับวิตามินและวาสลีนมาทาที่ช่วยบรรเทาอาการแต่ไม่หายขาด เปลี่ยนลิปบาล์มหลาย
ยี่ห้อที่ช่วยได้แต่ไม่หายขาด ต้องทาลิปมันเกือบตลอดเวลาทั้งวันและผิวแห้งต้องทาโลชั่น
บำรุงผิวทั้งหน้าและร่างกายแบบเข้มข้นทุกวัน และทุกฤดูกาล

การรักษาโรคกระเพาะรับประทานยาลดกรดกลุ่มต่าง ๆ (miracid, nexium,
alum milk) ตามอาการเคยทานติดต่อกันเป็นเดือนก็ช่วยได้บ้างแต่ไม่หายขาด อีกสัก
ช่วงเวลาหนึ่งก็จะมีอาการกำเริบ ปี 2551 อาการโรคกระเพาะกำเริบตั้งแต่สามทุ่มจนถึงเช้า
ปวดจากท้องด้านหน้าไปยังหลังทั้งคืน และรับประทานอาหารไม่ได้ หิวบ้างแต่ทานไม่ลง
ทานได้แค่วันละ 3-4 ช้อน ทั้งยังท้องเสียวันละ 4 รอบและยังปวดท้องจาก
โรคกระเพาะทุกวัน เป็นเวลาติดต่อกัน 6 วัน (อยู่ต่างจังหวัดจึงไม่ได้ไปพบแพทย์) เมื่อ
กลับมาที่หายได้เอง หลังจากนั้นจึงไปพบแพทย์ทางระบบทางเดินอาหาร ได้วินิจฉัยว่าอาจจะ
เป็นโรคลำไส้แปรปรวน

ถาม: โรคลำไส้แปรปรวนรักษาอย่างไร

ตอบ: ได้รับการแนะนำให้ตรวจโดยการส่องกล้องเพื่อดูเชื้อในกระเพาะอาหาร ภายใต้การให้ยาคลายกังวล (under intravenous sedation) และทานยามาเชื่อติดต่อกัน 5-7 วันรวมค่าใช้จ่ายประมาณสองถึงสามหมื่นบาท แต่ช่วงนั้นไม่มีอาการ จึงไม่ได้ตัดสินใจทำการรักษา แต่ก็พกยาลดกรดติดตัวไว้ตลอดทุกวัน อาการก็นาน ๆ กำเริบจนมาเข้าค่ายเดือนมกราคม พ.ศ. 2553

ถาม: การเข้าค่าย ช่วยเรื่องความเจ็บป่วยอย่างไรบ้าง

ตอบ: ช่วยได้ทุกอาการที่เคยเป็นเลยคะ

อาการแรกคืออาการน้ำมูกใส ๆ ช่วงเช้าหายไปในวันที่ 3 หลังจากที่มาค่าย ๆ และเมื่อกลับไปที่บ้านก็ไม่เป็นอีกเลย นอกจากช่วงที่ร่างกายไม่สมดุลบางครั้งดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสลดก็หาย อาการที่สอง ที่เคยมีไข้และน้ำมูกที่มีค่อนข้างมากเมื่อตื่นนอนช่วงเช้า ทุเลาลงมากจนแทบไม่มี ในวันที่ 3 ระหว่างที่อยู่ค่าย ๆ และเมื่อกลับไปที่บ้านก็มีปริมาณลดลงมาก จนปัจจุบันมีบ้าง แต่ค่อนข้างน้อยมากเมื่อเทียบกับก่อนเข้าค่าย ๆ

อาการที่สาม ริมฝีปากที่แห้งแตกเป็นขุยตลอดเวลา ดีขึ้นในวันที่ 3 ระหว่างที่อยู่ค่าย ๆ โดยไม่ต้องทาลิปมัน ตลอดระยะเวลาที่เข้าค่าย ๆ และเมื่อกลับไปที่บ้านอาจทาลิปมันบ้างวันละ 1-2 ครั้ง ปัจจุบันที่จำเป็นต้องทาโลชั่นที่ใบหน้าและร่างกายลดลงมาก เนื่องจากทำงานในห้องที่ใช้เครื่องปรับอากาศ ยังทาโลชั่นอยู่ แต่ลดเหลือเพียง 20% จากของเดิมเนื่องจากผิวไม่แห้งและไม่คัน และโรคกระเพาะอาหารกำเริบในบางครั้งเมื่อทำงานมากเกินไป ซึ่งจะทำให้ร่างกายไม่สมดุลและเป็นกลางดึกเช่นเดิม แต่ก็สามารถแก้ไขได้โดยการนอนพริ้วร้อน โดยทำดีที่ออกซั่วมกับโยคะ ทำบิวดัว ก็สามารถหายได้และไม่เคยต้องรับประทานยาเคมีอีก จนปัจจุบันไม่พบอาการโรคกระเพาะอาหารอีกเสบอีก (ประมาณ 8 เดือนหลังจากค่าย ๆ)

ถาม: ปฏิบัติตามเทคนิคดูแลสุขภาพพึ่งตนวิถีพุทธที่แนะนำจากค่ายข้อใดบ้าง

ตอบ: ก็ทำทั้ง 9 ข้อเลยคะ แต่ขึ้นอยู่กับช่วงเวลา อย่างบางวันทำงานมากปวดข้อมือ ตัวร้อน ๆ กลับมาบ้านก็จะรีบแช่มือแช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นและดีที่ออกซั บางครั้งมีสิ่วขึ้นก็พอกด้วยดินสอพองผสมถ่าน แต่ที่ทำเป็นประจำทุกวันก็คือกดจุดลมปราณและโยคะทำช่วงเช้าก่อนไปทำงานและดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ส่วนดีที่ออกซัก็ชอบคะ ทำประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่กัวซาจะทำน้อยหน่อยไม่ค่อยถนัดคะ แต่ช่วงปวดหัว เคยขูด ๆ ตอนรถติดจนกลับถึงบ้านก็หายได้นะคะ

ถาม: ได้ประโยชน์ต่อตนเองอย่างไรบ้าง หลังจากเข้าค่าย

ตอบ: ประโยชน์สำหรับตนเอง สุขภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นอย่างเป็นองค์รวม ความวิตกกังวลต่อโรคที่เป็นในปัจจุบันและกังวลต่อโรคที่จะเกิดในอนาคตหมดไป หลังจากที่มาค่ายผลการตรวจเลือด ค่าผลแล็บมีค่าผลเลือดดีขึ้น เช่น ค่าน้ำตาลในเลือดลดลงจาก 97 เหลือ 94 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ คอเลสเทอรอล จาก 184 เหลือ 143 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ SGOT 22 เหลือ 16 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ SGPT 44 เหลือ 12 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ค่าใช้จ่ายในการดูแลสุขภาพพลดลง ประหยัดเวลาในการเดินทางไปพบแพทย์เพื่อซื้อยาและลดค่าใช้จ่ายในการซื้อเวชสำอาง เช่นลิปบำรุงครีมบำรุงสำหรับหน้าและร่างกาย และประหยัดค่าประกันสุขภาพ เนื่องจากสามารถพึ่งตนเองได้ จึงไม่ได้ซื้อประกันสุขภาพ จากที่เคยคิดว่าต้องทำงานเก็บเงินไว้เยอะ ๆ เพื่อดูแลตนเองเมื่อเจ็บป่วย ตอนนี้ความคิดเปลี่ยนไป เพราะเชื่อว่าเราพึ่งตนเองด้านสุขภาพได้โดยใช้ค่าใช้จ่ายไม่มาก ใช้วิธีดูแลสุขภาพพึ่งตนเองแนวเศรษฐกิจพอเพียง ประหยัดค่าอาหาร เนื่องจากรับประทานเนื้อสัตว์ ขนมหวานต่าง ๆ ลดลง รับประทานผักได้มากขึ้นทานผลไม้ที่มีประโยชน์ได้ แต่เดิมไม่ทานกล้วยน้ำว้าเลย เดียวนี้ชอบทานเลยคะ ซึ่งการมาค่ายทำให้ได้ฝึกทานของที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย และเป็นของพื้นบ้านด้วยคะ

กรณีศึกษาที่

6.27 หน่อไม้ฝรั่ง นามสมมติ

ชายไทย อายุ 68 ปี

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไร

ตอบ: มีไขมันในเลือดสูงและเบาหวาน ต้องรับประทานยาลดน้ำตาล ไขมัน และพบแพทย์ตลอด

ถาม: แล้วสนใจวิธีการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดแบบหมอเขียวได้อย่างไร

ตอบ: ลูกสาว 2 คน ไปเข้าค่ายที่คอนตอลแล้วกลับมาเล่าให้ฟังว่าดี ดีมาก ๆ มีประโยชน์ อยากให้ลองดูแลสุขภาพตามแนวหมอเขียวดู ไม่อยากให้ทานยาเคมีมาก มันจะสะสมเป็นอันตรายก็เลยลองทำดู

ถาม: แล้วดูแลสุขภาพอย่างไรบ้าง

ตอบ: ก็เริ่มด้วยดื่มน้ำย่านาง ทานอาหารสุขภาพตามที่ลูกสาวจัดให้ แล้วลูกก็ให้ทำดีที่ออกซั่วมด้วย ก็ทำแล้วรู้สึกดีสบาย โล่งขึ้น ลูก ๆ ก็บอกว่าหน้าตาสดใสขึ้นมาก ก็เลยตัดสินใจหยุดทานยาเคมีเดิมที่ทานทั้งหมด

ถาม: แล้วมีอาการผิดปกติอย่างไรบ้างคะ

ตอบ: ไม่มีเลย รู้สึกดี เบาสบาย เริ่มปฏิบัติตัว โดยรับประทานอาหารปรับสมดุลและน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด เมื่อวันที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2553 ซึ่งได้งดรับประทานยา 3 ชนิด คือ ยาละลายลิ่มเลือด ยาลดระดับน้ำตาลในเลือด และยาลดไขมันในเลือด หลังจากนั้นก็ได้ไปตรวจเลือดในวันที่ 25 มิถุนายน พ.ศ. 2553 ผลตรวจพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจาก 122 เป็น 115 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ ค่าผลเลือดดีกว่าตอนที่ทานยาเคมีเสียอีก ก็มีความมั่นใจมากขึ้นและจะดูแลสุขภาพตนเองตามแนวทางนี้ต่อไป

กรณีศึกษาที่

6.28 สาโรช นามสมมติ

หญิงไทย

จังหวัด ปทุมธานี

ถาม: มีอะไรจะเล่าให้ฟังบ้าง

ตอบ: ดิฉันเคยมาเข้าค่ายที่นี่เมื่อเดือนเมษายนที่ผ่านมา โดยการชักชวนจากคุณพจนา ขาวขำ วันแรกที่ดิฉันเหยียบย่างมาที่นี่ มีคำถามผุดขึ้นในใจมากมาย มองหาห้องประชุม โรงอาหาร สถานที่พักค้าง ทราบว่ามีผู้ร่วมเข้าค่ายประมาณ 200 คน ดิฉันคิดว่าจะอยู่กันตรงไหน จะประชุมตรงไหน ต่อเมื่อเริ่มเปิดการอบรม คำตอบจึงค่อย ๆ ตามมา ซึ่งดิฉัน ไม่เคยพบเห็น เช่นนี้มาก่อน ซึ่งเป็นการประชุมอบรมที่ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายและเป็นธรรมชาติจริง ๆ ดิฉันเคยได้ยินชื่อคุณหมอเขียวและเห็นคุณหมอเขียวจากซีดีที่ศูนย์สุขภาพมิชชั่น สระบุรี อาจารย์เปี่ยมบุญ ท่านจะพูดถึงคุณหมอเขียวประจำ และพูดถึงต้นอ่อมแซบว่ามีประโยชน์มาก แต่ท่านไม่รู้จัก ที่บ้านของดิฉันมีจึงนำไปให้ ดิฉันไม่เคยทราบว่าที่นี่มีค่ายสุขภาพและไม่เคยอ่านหนังสือ “ย่านาง” พี่สาวที่อเมริกาโทรมาบอกว่า ได้อ่านหนังสือย่านางของคุณหมอ รู้ว่าย่านางมีประโยชน์มาก ให้ดิฉันทำน้ำดื่ม พี่สาวสนับสนุนให้ดิฉันมาที่นี่ ดิฉันได้สิ่งใหม่ ๆ และสิ่งดี ๆ กับชีวิตมากมายทำให้ดิฉันได้มีโอกาสทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปจากที่นี่ ไปแนะนำผู้อื่นอีกมากมาย พร้อมทั้งซื้อย่านางแจก ทำน้ำยาเอนกประสงค์แจก ทำยาสีฟันย่านางแจก ยังทำน้ำย่านางและอื่น ๆ ถวายให้พระที่วัดที่ดิฉันไปทำบุญได้ดื่มด้วย ขณะนี้มีคนรู้จักย่านางมากขึ้น ทำให้น้ำย่านางในตลาดซึ่งเคยขายกิโลละ 5 บาทขึ้นเป็น 10 บาท บางครั้งก็ขาดตลาดด้วย 9 วันที่ดิฉันอยู่ที่นี่ งดยาไขมัน เมื่อกลับไปถึงบ้าน ดิฉันเริ่มไปเจาะเลือดตรวจ ปรากฏว่าไขมันในเลือดที่

สูง 200 กว่า คงเหลือเพียง 172 ดินจึงหยุดยา ดินจึงเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการกินและปฏิบัติตามหนังสือยา 9 เม็ด ระยะเวลา 2 เดือนน้ำหนักตัวจาก 49 กิโลกรัม ลดลงเหลือ 45 กิโลกรัม ซึ่งดินต้องการมานานแล้ว แต่ไม่เคยทำได้เลย ทั้งที่เคยไปถือศีล 8 ปฏิบัติธรรมเป็นเวลา 10 วัน น้ำหนักลดเพียง 1/2-1 กิโลกรัมเท่านั้น หลังจากกลับไปได้ 1 สัปดาห์ ดินล้มลง อยากลองรักษาเองโดยไม่ใช้ยาและไม่ได้ออกไปหาหมอ (เพราะรู้ว่าหาไม่ได้หัก) ทั้งที่เพื่อน ๆ ญาติพี่น้องให้ไป ดินรักษาตัวเองด้วยการทายาหม่อง น้ำมันเจียว กัวซา เช่นน้ำสมุนไพร กดจูด เทาที่จำได้จากคุณหมอ ซึ่งอาการก็ทุเลาและขณะนี้หายเป็นปกติ หลังจากนั้นอีก 1 เดือน ดินปวดฟันอย่างหนัก ซึ่งหมอนัดไปรักษารากฟัน แต่ก็ยังไม่ถึงนัด ปวดจนหน้าชาไปทั้งแถบ ปวดออกตาออกหู แม้จะใช้เส้นตะเพดานก็ยังไม่ได้ ดินไม่ยอมกินยา ใช้ยาสีฟันผงถ่านฟอกที่โคนฟัน ใช้น้ำมันเจียวทาข้างแก้ม กดจูดคอมย่านาง ทำสมาธิ ในที่สุดความปวดก็หาย หลังจากนั้น 2 วัน ดินรับประทานมะม่วงสุก มะม่วงกวน เพียงไม่ถึงครึ่งชั่วโมง ความปวดกลับมาเหมือนเดิม ก็ใช้วิธีเดิมจนหายปวด หลังจากหายปวดมา 2 วัน ก็ลองรับประทานมะม่วงสุก มะม่วงกวนอีกผลออกมาแน่ชัดคือปวดอีก จึงทำให้ดินได้เรียนรู้ว่าเมื่อร่างกายเราบกพร่องและรับประทานอาหารที่ร้อนเข้าไป จะยิ่งเร่งให้เราเจ็บปวดมากขึ้น ซึ่งแต่ก่อนนี้ไม่เคยเรียนรู้มาก่อนเลย ซื้อ DVD จากที่นี่ การกดจูด โยคะ ออกกำลังกาย ได้ให้ญาติซื้อแผ่นและคัดลอกส่งให้เพื่อนและญาติ ซึ่งทำให้เขาเหล่านั้นลดความเจ็บปวดลงไปได้มาก ขออานิสงส์แห่งกุศลทั้งหลายส่งผลให้คุณหมอเขียวมีแต่ความสุข ปราศจากทุกข์โศกโรคภัยอันตรายทั้งปวง

กรณีศึกษาที่

6.29 ปัทมา นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 42 ปี

จังหวัด ศรีสะเกษ

ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไร

ตอบ: รักษาโรคโดยใช้เครื่องช่วยหายใจ 15 วัน แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่า เป็นโรคติดเชื้อในปอด โรคกล้ามเนื้ออุดตันในปอด โรคเส้นหัวใจรั่ว 2 เส้น โรคไตวายและโรคหัวใจ แพทย์แผนปัจจุบันดูแลจนดีขึ้น อนุญาตให้กลับบ้านได้ แต่ได้ตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ก่อนกลับบ้าน พบเนื้องอกที่ตับ แพทย์บอกว่าเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายและกระจายไปที่น้ำเหลือง

และพบเนื้องอกที่มดลูก

ถาม: เจ็บป่วยหลายโรคแบบนี้ คิดอย่างไร

ตอบ: หมกกำลังใจและเหนื่อยอ่อนเพลียมาก แพทย์แนะนำให้ไปโรงพยาบาลศรีนครินทร์หรือศิริราช

ถาม: รู้จักค่ายคุณหมอเขียวได้อย่างไร

ตอบ: มีพยาบาลที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์จังหวัดอุบลราชธานีแนะนำ ก็รีบติดต่อคุณหมอเขียว ขอบใจดูแลสุขภาพตัวเองที่สวนป่านาบุญ อำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

ถาม: ได้เรียนรู้จากค่ายตอนไหน

ตอบ: 1 เดือนต่อมา ได้เข้าค่ายสุขภาพ 5 วัน ตั้งใจศึกษาเรียนรู้และเลือกปฏิบัติตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ

ถาม: ผลเป็นอย่างไร

ตอบ: 5 เดือนต่อมาไปตรวจเอกซเรย์คอมพิวเตอร์ช่องท้อง ผลตรวจไม่พบสิ่งผิดปกติในตับ แต่ยังพบเนื้องอกในมดลูกที่ไปกดทับเส้นเลือดดำ จึงตัดสินใจผ่าตัดมดลูกออก

กรณีศึกษาที่

6.30 สโรชา นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 42 ปี จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไร

ตอบ: มีอาการปวดตามข้ออย่างรุนแรงเป็นประจำ เป็นมา 20 ปี แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นเอสแอลอีจนถึงขั้นแพทย์ให้รับประทานสเตียรอยด์วันละ 12 เม็ด

ถาม: ป่วยมานานและทานยาเยอะขนาดนี้ ค่าใช้จ่ายในการรักษามากไหม

ตอบ: รวมเสียค่าใช้จ่ายในการตรวจรักษาทั้งหมดประมาณ 2 ล้านบาท ล่าสุดเสียค่าใช้จ่ายประมาณเดือนละ 2 หมื่น ต้องทำงานเพื่อหาเงินมาจ่ายค่ารักษาตนเอง แต่ก็ไม่หาย และอาการปวดก็มากขึ้น ๆ

ถาม: มาค่ายสุขภาพหมอเขียว ด้วยความรู้สึกละอย่างไร

ตอบ: ไม่มีทางเลือกแล้ว ทนกับความเจ็บป่วยไม่ไหวอีกแล้ว ทราบว่ามีค่ายคุณหมอเขียวไม่เคยออกจากบ้านไปไหนไกล แต่ก็ไปภาคใต้ด้วยความรู้สึกเป็นที่พึ่งสุดท้าย

- ถาม: แล้วมาใช้แนวทางแบบในค่ายสุขภาพนี้ เป็นอย่างไร
- ตอบ: พอใช้แนวทางแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธรู้สึกด้วยตัวเองว่าอาการดีขึ้น ปฏิบัติต่อเนื่อง 4 เดือน สามารถหยุดยาได้และอาการปวดทรมานหายไป ได้ปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ 3 ปีโดยไม่ได้รับประทานยาแผนปัจจุบันและไม่มีอาการทุกข์ทรมานจากการปวดตามข้ออย่างรุนแรง เหมือนเดิมอีกแล้ว และแทบจะไม่ได้เสียค่าใช้จ่ายอะไรเลย แนวเศรษฐกิจพอเพียงจริง ๆ ประสิทธิภาพสูงแต่ประหยัดสุด ๆ มาที่ค่ายคุณหมอเขียวไม่รับค่ารักษา เป็นหมอศูนย์บาท รักษาทุกโรค ทำให้เราศรัทธาและเห็นแบบอย่างของการเสียสละเกื้อกูลผู้อื่น
- ถาม: ปฏิบัติตามแนวทางเสียสละเกื้อกูลผู้อื่นอย่างไร
- ตอบ: ตอนนี่ก็มาเป็นจิตอาสา เป็นเครือข่ายครู ก. ภาคกลาง ช่วยเหลืองานคุณหมอเขียว เวลาที่มีค่าย ก็ติดตามไปช่วยตามกำลังของตนเอง ตั้งใจบำเพ็ญบุญ เสียสละ เกื้อกูลผู้อื่นตามที่คุณหมอเขียว สอนและปฏิบัติเป็นแบบอย่าง มีเวลาช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น เพราะไม่ต้องทำงานหาเงินมาก ๆ มาจ่ายค่ารักษาตัวเองอีกแล้ว

กรณีศึกษาที่

6.31 หัวหอมใหญ่ นามสมมติ

ชายไทย อายุ 75 ปี จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์

ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไร

ตอบ: แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นความดันโลหิตสูง เป็นมา 10 ปี เบาหวาน เป็นมา 10 ปี ต่อมลูกหมากโต เป็นมา 2 ปี แพทย์นัดผ่าตัดไส้เลื่อน เป็นมา 1 ปี แพทย์นัดผ่าตัดต่อม น้ำเหลืองที่ขั้วปอดโต เป็นมา 3 ปี เก้ดเลือดดำ เป็นมา 1 ปี รักษาด้วยการทานยากับแพทย์แผนปัจจุบันที่โรงพยาบาลศิริราชมาตลอด อาการทรง ๆ ทรุด ๆ มาตลอด

ถาม: เข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฯสวนป่ามานุญ ตั้งแต่เมื่อไร

ตอบ: เมื่อต้นปี พ.ศ.2551

ถาม: ปฏิบัติแนวทางของแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ แล้วเป็นอย่างไร

ตอบ: หลังจากปฏิบัติตัวได้ 1 สัปดาห์ ปัสสาวะได้สะดวกยิ่งขึ้น จึงปฏิบัติตัวต่อเนื่องมาเรื่อย ๆ รู้สึกสภาพร่างกายดีขึ้น

ถาม: ใช้เทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธร่วมกับการแพทย์แผนปัจจุบันใช้ไหม

ตอบ: ใช้ ใช้ร่วมกันปฏิบัติตามเทคนิคแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธและรับประทานยาแผนปัจจุบัน

ไปพบแพทย์ตรวจรักษาที่โรงพยาบาลศิริราชเป็นระยะๆ แพทย์แผนปัจจุบันก็สั่งลดยาแผนปัจจุบันลงตามลำดับ จนถึงเดือนมีนาคม พ.ศ.2553 ได้ไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบันที่โรงพยาบาลศิริราชอีกครั้ง แพทย์ระบุว่าผลการตรวจร่างกายทุกอย่างปกติ

กรณีศึกษาที่

6.32 บุษกร นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 38 ปีจังหวัด อำนาจเจริญ

ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไร

ตอบ: มีอาการเจ็บแปล็บที่ชายโครงด้านขวา ตรวจร่างกายกับแพทย์แผนปัจจุบัน ได้อัลตราซาวด์ แพทย์ระบุว่า พบนิ่วในถุงน้ำดี ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 14 มิลลิเมตร

ถาม: เริ่มมีอาการและตรวจพบตั้งแต่เมื่อไร

ตอบ: ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548

ถาม: ปฏิบัติตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถึพุทธแล้วเป็นอย่างไร

ตอบ: ปฏิบัติตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถึพุทธ หลังจากที่ปฏิบัติต่อเนื่องได้ 8 เดือน อาการดังกล่าว จึงได้หายขาด เมื่อปฏิบัติต่อเนื่องจนถึงปี พ.ศ.2551อัลตราซาวด์อีกครั้งแพทย์ระบุว่า ก้อนนิ่วเล็กลงเหลือ 11 มิลลิเมตร และเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องจนถึงเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 ได้ตรวจอัลตราซาวด์อีกครั้ง แพทย์ระบุว่าไม่พบนิ่วในถุงน้ำดี

กรณีศึกษาที่

6.33 บัว นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 36 ปี จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไร

ตอบ: แพทย์แผนปัจจุบันวินิจฉัยว่าเป็นเบาหวานพบน้ำตาลในเลือดสูงครั้งแรกขณะตั้งครรภ์ 170 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จากนั้นก็รักษามาเรื่อย

ถาม: เป็นมานานเท่าไรแล้ว

ตอบ: เป็นมานาน 5 ปี

- ถาม: เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาไปเท่าไร
- ตอบ: เสียค่าใช้จ่ายในการรักษาทั้งหมดประมาณห้าแสนบาท
- ถาม: มาใช้แนวทางของแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ผลเป็นอย่างไร
- ตอบ: ปฏิบัติมา 4 เดือน ทดลองหยุดยาเบาหวาน ตรวจเลือดพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดปกติ จึงปฏิบัติต่อเนื่องมา 1 ปีแล้ว ตรวจเลือดพบว่าระดับน้ำตาลในเลือดเป็นปกติ

กรณีศึกษาที่

6.34 ชมพู นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 40 ปี อาชีพ รับราชการ อาจารย์พยาบาลจังหวัด ตรัง

- ถาม: ทำไมอาจารย์ได้มาใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงวิถีพุทธ
- ตอบ: มีเหตุผลหลายประการค่ะ ประการแรก เพราะป่วยโรคเรื้อรังหลายโรค รักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบันแล้วไม่หายขาด และเกิดอาการข้างเคียงจากการรับประทานยา propranolol ความดันต่ำ 70/40-80/50 mmHg วิงเวียนศีรษะ เป็นลมบางครั้ง ประการที่สอง ทุกข์ทรมานจากโรค ไม่สามารถทำงานได้ตามปกติ และเป็นมีโรคแทรกซ้อนมากขึ้นเรื่อย ๆ ประการที่สาม ต้องการทดลอง เนื่องจากยังไม่มีทางเลือกที่ดีกว่า แต่เมื่อลองปฏิบัติได้ประมาณ 70 % ของเทคนิคทั้งหมด อาการป่วยจึงเริ่มดีขึ้นเรื่อย ๆ
- ถาม: ป่วยเป็นโรคอะไรบ้าง
- ตอบ: โรคที่เป็นคือปวดศีรษะรุนแรง ปวดเข่าเรื้อรัง ไขมันในเลือดสูง ลิ้นหัวใจผิดปกติ มีอาการปวดสะบักหลังด้านซ้ายเหมือนเข็มทิ่ม โดยเฉพาะเวลาเครียดมาก ๆ ปวดศีรษะขณะมีประจำเดือนและเริ่มมีอาการประจำเดือนไม่มาตามปกติ น้ำหนักเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จึงลดการรับประทานอาหารเหลือวันละ 1 มื้อ แล้วน้ำหนักยังไม่ลด ทำให้มีอาการเครียดจากการลดอาหาร และมีอารมณ์แปรปรวน
- ถาม: ได้นำเทคนิคดูแลสุขภาพพึ่งตนวิถีพุทธไปปฏิบัติอย่างไรบ้าง
- ตอบ: ปฏิบัติเทคนิคทั้ง 9 ข้อ 3 วันต่อสัปดาห์อย่างเคร่งครัด ส่วนในวันอื่น ๆ ปรับเปลี่ยนตามความพร้อมของแต่ละวัน ประทับใจวิธีการที่ทำง่ายไม่ซับซ้อน หาพืชข้างบ้านหรืออุปกรณ์ที่ราคาไม่แพง สามารถทำด้วยตนเองได้ เช่นการดื่มน้ำสมุนไพร โดยดื่มสลับระหว่างน้ำย่านาง น้ำใบเตย น้ำบัวบก แต่ดื่มน้ำย่านางมากที่สุด การกัวซา ขูดศีรษะและขูดหลัง โดยเฉพาะบริเวณสะบักหลังเมื่อมีอาการปวดทำให้มีอาการดีขึ้นมาก รวมทั้งขูด

บริเวณแขนขาด้วย การดีที่อกซ์ ทำสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เมื่อเป็นไข้จะทำวันละ 1 ครั้ง การรับประทานอาหารจะกินตามลำดับโดยดื่มน้ำสมุนไพรก่อน ตามด้วยผลไม้ ข้าวพร้อมอาหารจืด ๆ และถั่วต้ม วันที่ไม่ได้กินถั่วต้มก็จะดื่มนม 1-2 ถ้วยเนื่องจากกลัวขาดโปรตีน ในระยะหลังสุขภาพจึงเริ่มดีขึ้น การโยคะ ช่วงแรกมักจะทำในตอนเช้าแต่ไม่ค่อยมีเวลา ทำให้มีปัญหาเป็นหวัดบ่อย ไม่สดชื่น ไม่มีพลังเท่าที่ควร แต่ช่วงหลังเปลี่ยนมาทำตอนเย็นรู้สึกสดชื่นขึ้นหลังจากเลิกงานในแต่ละวัน เป็นหวัดน้อยลง อาการปวดเหมือนเข็มแทงสะบักหลังดีขึ้นชัดเจน หลังได้ทำโยคะบ่อยขึ้นจะเรอออกมาเวลาทำโยคะ รู้สึกสบายตัวใช้น้ำสัปดาห์ละหนึ่งครั้งทุกวันทำให้การมองเห็นชัดเจนขึ้น รวมทั้งหยอดหูหยอดจมูกเป็นประจำ เมื่อมีอาการเจ็บคอไม่ต้องรับประทานยาแผนปัจจุบันก็หาย พอได้ด้วยดินสอพองผสมกับผงถ่านและน้ำใบตำลึงที่เก็บจากข้างบ้าน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เมื่อปวดเข้าจะพอกบริเวณเข้าทุกวันติดต่อกัน 7 วัน ทำให้อาการปวดเข้าหายไป ศึกษาธรรมะจากซิติ หนังสือ ร่วมกับการฟังและสนทนาธรรมบ่อยขึ้น พยายามจัดสรรเวลาเพื่อเข้าค่ายสุขภาพ ฯ เมื่อฟังหมอเขียวบรรยายทำให้รู้สึกดีมีพลังชีวิตมากขึ้น การรู้เพียรรู้พักพยายามไม่โลภมากในทุก ๆ เรื่องของชีวิต ไม่เร่งรีบตามกระแสสังคมจนเกินไป นอนเพียงพอ ฝึกทำใจไม่ให้เครียด มีความสุขกับปัจจุบัน ถ้ามีสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นก็คิดเสียว่าชดใช้กรรม ทำให้สบายใจดี

ถาม: ผลของการนำเทคนิคดูแลสุขภาพแนวนี้ไปใช้

ตอบ: ได้ผลคือ

- ไม่ปวดศีรษะ
- หายจากปวดเข้าเรื้อรังภายใน 2 สัปดาห์
- ไขมันลดลงจาก 295 เหลือ 186 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ โดยไม่ใช้ยาแผนปัจจุบัน
- ปัสสาวะมีรสจืด ภายใน 2 เดือน ก่อนหน้านี้มีรสเปรี้ยว ขมและเค็ม
- น้ำหนักลดลง 8 กิโลกรัม โดยที่รับประทานอาหารครบตามสูตร 3 มื้อ แต่ น้ำหนักไม่เพิ่มขึ้น
- และไม่ทรมาณจากการอดอาหาร
- ขณะมีประจำเดือน ไม่ปวดศีรษะหรือปวดท้อง
- หายจากอาการปวดสะบักหลังด้านซ้าย
- อารมณ์เย็นมากขึ้น สุขสงบมากขึ้น

ถาม: นอนหลับดีผลที่เกิดขึ้นกับองค์รวมของชีวิตเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ: มีผลทำให้สุขภาพกายดีขึ้นตามลำดับ ทำงานได้มากขึ้น ไม่ปวดศีรษะเวลาทำงาน

- สุขภาพจิตดี สงบเย็น มีความสุขกับชีวิตมากขึ้น
- อารมณ์ไม่แปรปรวนบ่อยเหมือนเมื่อก่อน กลับได้โดยไม่ต้องใช้ยานอนหลับ
- พบมิตรดี สหายดี และสิ่งแวดล้อมดี มีกลุ่มเพื่อนที่เข้าค่ายฯ คอยให้กำลังใจมีเพื่อนที่ดี อยู่ในศีลธรรมเพิ่มขึ้น
- ประหยัดค่าใช้จ่ายอาหาร สามารถทำได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว
- มีความหวังในชีวิตมากขึ้นว่าอายุจะยืนยาวสามารถดูแลลูกต่อไปได้
- ครอบครัวไม่เครียดกับภาวะสุขภาพของดิฉัน ทุกคนมีความสุขมากขึ้น

ถาม: เผยแพร่ความรู้สู่ผู้อื่นอย่างไรหรือว่าได้วางแผนการเผยแพร่แนวทางการดูแลสุขภาพพึ่งตน
วิถีพุทธสู่สังคมอย่างไร

ตอบ: ปัจจุบันก็ได้แนะนำวิธีการดูแลสุขภาพกับคนทุกคนที่รู้จัก โดยมีการแจกแผ่นพับ 1 ใบ

- ช่วยเหลือในการจัดหาอุปกรณ์ให้แก่คนที่สนใจ
- เชิญชวนให้เข้าค่ายสุขภาพฯ หมอเขียว และร่วมกันจัดค่ายสุขภาพฯ
- สาธารณสุขในจังหวัดศรีสะเกษ โดยเฉพาะโรงพยาบาลศรีสะเกษ จัดค่ายสุขภาพเพื่อบำบัดผู้ป่วย ส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคโดยใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพฯ เป็นระยะ
- บูรณาการกับการเรียนการสอนหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิชาปฏิบัติการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเจ็บป่วยของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีสะเกษ
- ผลักดันให้เกิดการยอมรับในวงการพยาบาลและนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพของประชาชน

กรณีศึกษาที่

6.35 ชาว นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 25 ปี

สัมภาษณ์เมื่อ 7-13 มกราคม 2553 ณ สถาบันโรงเรียนผู้นำ จังหวัด กาญจนบุรี

ถาม: ไม่เคยเห็นเด็กวัยขนาดนี้มาเข้าค่าย วันแรกที่เห็นดูสดใสก็ถามเพื่อน ๆ ว่าน้องคนนี้ป่วยเป็นอะไร เพื่อนบอกว่าน้องเป็นมะเร็งระยะสุดท้ายตอนอายุ 19 ปี และตรวจพบว่ามะเร็งแพร่กระจายไป 7 ที่ ไซ้ไหมคะ

ตอบ: ค่ะ ไซ้ค่ะ

- ถาม: ตอนนี้อายุเท่าไรแล้วคะ
- ตอบ: ตอนนี้อายุ 25 ปีค่ะ
- ถาม: ก็ผ่านมา 6 ปีแล้วนะคะ อยากให้น้องช่วยเล่าว่าเป็นที่ไหน รักษาตัวเองมาอย่างไรบ้าง และประสบการณ์ที่มาเข้าค่ายสุขภาพฯ 3-4 วัน
- ตอบ: ค่ะ จะเอาตั้งแต่แรกเลยใช้ไหมคะก็ตอนที่ศึกษาอยู่ที่อเมริกา ไม่สบายเป็นหวัดบ่อยค่ะ ไปหาคุณหมอ คุณหมอก็จะให้ยามารับประทาน
- ถาม: ทำอะไรอยู่ที่ไหน
- ตอบ: ตอนนี้ เป็นคุณครูสอนเด็ก ๆ ค่ะ สอนภาษาอังกฤษ แล้วก็อายุ 25 ปี ตอนนั้นเป็นไข้หวัดบ่อย ๆ ตอนหลังเพิ่งมาทราบว่านี่คือ ต้นเหตุของมะเร็ง ไม่ทราบว่าคนที่ เป็นหวัดแล้วไม่หายนี่คือภูมิคุ้มกันลดลง ไปหาคุณหมอที่อเมริกาก็จะให้ยาดีมาก ทานยาสี่ปดาห์แรกอาการก็หาย อาทิตย์ต่อมาก็จะเป็นเรื่อย ๆ แล้วก็มียูวันหนึ่งไป ว่ายน้ำออกกำลังกับเพื่อน คล่าไปเจอก้อนเนื้อที่ต้นขาด้านซ้าย แต่ว่าถ้าดูผิวเผินแล้ว จะดูไม่รู้ว่ามันคือก้อนเนื้อที่งอกออกมา เหมือนกล้ามเนื้อที่เกิดจากการออกกำลังกาย ก็เลยไปตรวจ คุณหมอก็ x-ray แล้วก็เรียกหมอที่เกี่ยวกับทุกด้านของโรงพยาบาล เรียกมา ดูแต่ก็ไม่มีคุณหมอตานไหนดิฉันได้เลย ผลการ x-ray ไม่สามารถวินิจฉัยได้ มีความรู้สึกของตัวเองเป็นมะเร็ง ก็บอกเพื่อนจะกลับเมืองไทยหลังจากเทอมนี้เพราะ มีความรู้สึกว่าเป็นมะเร็ง แล้วเพื่อนก็บอกว่า คิดมากทำไมคิดแบบนั้น อายุน้อยอยู่แล้ว ในบรรดาเพื่อน ๆ ออจะกินอาหารที่ดีกว่าเพื่อน ๆ เยอะค่ะ
- ถาม: อาหารที่ดีคือ
- ตอบ: อาหารที่ดีคือ เพื่อนเขาจะทานจังก์ฟู้ดเยอะกว่าออย แต่ออยก็ทานจังก์ฟู้ดเหมือนกัน เนื่องจากออยทำงานอยู่ที่อเมริกาหนักมาก กลับมาเมืองไทยได้ไปหาคุณหมอที่รักษาตั้งแต่ เด็กที่คลินิกค่ะ เป็นหมอทั่วไปคล่าก้อนเนื้อก็บอกเลยว่ ให้รีบไปโรงพยาบาลศิริราช ตรวจ MRI ค่วน ก็เลยไปตั้งแต่วันนั้น พอพบกับอาจารย์หมอที่ตรวจบอกว่าเป็น ก้อนเนื้อไม่ดีเพราะว่าก้อนเนื้องอกมาในร่างกายเราแล้วใหญ่กว่า 1.5 เซนติเมตร มีความเสี่ยงสูงมาก คือ เป็นมะเร็ง แต่ตอนนั้นเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 15 เซนติเมตร เป็นที่ต้นขาอยู่ในกล้ามเนื้อมันซ่อนไว้ แต่ก่อนหน้านี้จะไป โรงพยาบาลเพื่อตรวจ สุขภาพทุกปี ทุกอย่างจะออกมาดีหมด ไชมัน คอเรสเตอรอล ทุกอย่าง ผลยังเก็บไว้อยู่ รวมทั้ง x-ray ปอดด้วยหมอบอกว่าแข็งแรงหมดเลยคะ แต่หลังจากตรวจพบ คุณหมอก็นัดผ่าตัดวันรุ่งขึ้น เพราะคุณหมอบอกว่าเป็นกรณีที่อันตรายมาก ก่อนผ่าตัดหมอ จะ x-ray ก้อน 1 ครั้ง ปรากฏว่ามันกระจายไปเต็มปอดแล้ว หมอบอกว่าไม่มีอะไร

หรือ ก็ผ่าเอาก้อนเนื้อออกมา พักพื้นอยู่โรงพยาบาล 1 สัปดาห์ เดินไม่ได้ ขยับไม่ได้ ต้องปัสสาวะบนเตียง ทำอะไรบนเตียง คือยกขาขึ้นมาแคะนิดเดียวก็ไม่ได้ ก็เริ่มรู้แล้วว่า ตัวเองต้องเป็นมะเร็งแน่ ๆ แต่คุณหมอก็บอกว่าอย่าเพิ่งคิดแบบนั้น ให้ส่งผลก่อนเนื้อไปตรวจก่อน ปรากฏว่าผลออกมา 2 วันหลังจากนั้น คือ ออยทราบก่อนว่า ออยเป็นมะเร็ง ก่อนที่คุณแม่จะทราบ เนื่องจากว่าออยอ่านผลภาษาอังกฤษเป็น คุณแม่อ่านภาษาอังกฤษไม่เป็นก็พยายามจะเก็บผลนั้นไว้ไม่อยากจะให้แม่รู้ แต่ด้วยความที่คุณหมอมองมาคุยกับคุณแม่ แต่คุณแม่ก็ไม่เชื่อ คุณแม่ร้องไห้ไม่เชื่อ คุณแม่บอกให้ส่งผลชิ้นนั้นกลับไปตรวจใหม่อีกรอบ ปรากฏว่าคุณหมอ confirm ว่า เป็นก้อนเนื้อที่มีอัตราการกระจายเร็วที่สุดในโลกในเมืองไทย ตอนนั้นคุณหมอบอกว่าตั้งแต่เป็นหมอมาเจอออยเป็นคนี่ 5 เท่านั้น ก็คือว่าคนไม่ค่อยเป็นกันคนส่วนมากเป็นตัวอื่นกันคะ แล้วออยก็ไม่เคยเจอใครที่เป็นตัวนี้ หลังจากนั้นที่พบคุณหมอบอกว่าต้องให้คีโม ออยก็ไม่เข้าใจว่า คีโม คืออะไร เนื่องจากอายุก็ยังน้อยไม่เคยค้นคว้าหาความรู้เรื่องพวกนี้ แล้วพอไป search ใน Internet ดูเห็นคีโมเป็นแบบนี้ คนให้คีโมแล้วผมร่วง แบบนี้คุณแม่ว่าไม่เอา แต่ตอนนั้นมีคุณหมอประมาณ 10 ท่าน มาดูอาการเพราะว่าเป็นกรณีที่ใหญ่มาก คุณหมอบอกว่าต้องให้ผู้เชี่ยวชาญหลายด้านมาดูทั้ง 10 ท่าน ก็บอกกับคุณพ่อ คุณแม่ว่า ทำใจถ้าลูกอยากทำอะไรให้ทำ อยู่ได้ไม่เกิน 2 เดือน แน่นนอน เพราะว่าจากประสบการณ์ที่เจอกรณีแบบนี้ เดือนกว่า ๆ ก็เสียชีวิตจากอาการน้ำท่วมปอดแล้ว คือมันกระจายไปทุกที่ หลังจากนั้นพอทราบออยก็ไม่รู้สึกอะไร ออยคิดว่าชีวิตผ่านอะไรมาเยอะแล้ว ไม่กลัว แต่พอเห็นคุณแม่คุณพ่อกินข้าว ไม่ลงร้องไห้ น้ำตาก็เริ่มไหล เราก็คิดว่าเราจะยังไม่กลับมาบ้าน มาเมืองไทยอยู่กับพ่อแม่เลยคะ ก็เลยคิดที่จะสู้ขึ้นมาแต่ตอนนั้นแต่ยังไม่มีความรู้เกี่ยวกับธรรมชาติบำบัดอะไรทั้งนั้น ก็เลยตัดสินใจว่าจะสู้ แต่ก็ยังไม่รู้ว่าจะมีหนทางไหน ปรากฏว่ามีเพื่อนคุณพ่อคนหนึ่งที่เป็นมะเร็งทั้งตัวโรงพยาบาลได้ทำคีโม ทำอะไรทุกอย่างแล้ว โรงพยาบาลส่งกลับมาให้มาเสียชีวิตที่บ้านคะ เพราะหมอบอกว่าอีกวันสองวันก็จะเสียชีวิตแล้ว เพราะว่าขยับไม่ได้ จีวรก็เดินช้าลงเรื่อย ๆ แต่คุณอาคนนี้โทรศัพท์มาคุยกับออยบอกว่า เขาฟื้นขึ้นมาได้แล้ว ตอนนี้อยู่สบายมาก จนเพื่อนบอกว่าไม่อยากจะเชื่อว่าเคยผ่านเรื่องเหล่านี้มา ออยฟังตอนแรกเขาเอาบอลลูนโคลีมาปั่นทำน้ำเอ็มไซม์ ออยก็ทำตามหมดทุกอย่าง หยุดทุกอย่าง ทั้งเนื้อสัตว์ เกลือ น้ำตาล ทำหมดปรากฏว่าก็ดีขึ้น แต่ช่วงนั้นสภาพจิตใจก็ไม่ค่อยดี เพราะว่าเห็นคุณพ่อคุณแม่ยิ่งทำให้รู้สึกไม่มีกำลังใจ เพราะว่าเราต้องการกำลังใจ แต่พ่อแม่กลับคิดว่าเราจะต้องเสียชีวิตแน่ ๆ แต่ปรากฏว่าเพื่อนที่สนิทที่สุดก็คือจอห์น จึง

โทรศัพท์ไปบอกจอห์นว่า ออยจะอยู่ได้อีก 2 เดือนจะโทรมา Say goodbye เขาก็บอก
ว่า อ้าวทำไมล่ะ ก็เลยเล่าให้ฟัง เขาบอกว่าทำไมเราจะต้องไปเชื่อหมอ หมอคือใคร
หมอไม่ใช่คนที่กำหนดชีวิตของเราละ เรานั้นแหละเป็นตัวกำหนดชีวิตเราเอง แล้วรุ่ง
ขึ้น เขาก็บินมาจากอเมริกา มาสอนจิ้ง ฝึกพลัง พวกไทชิ พวกรามวยจีน เพราะจอห์น
มีความรู้ด้านนี้ตั้งแต่เด็ก ฝึกไปเรื่อย ๆ พร้อมกับการปรับอาหาร ร่างกายดีขึ้นเรื่อย ๆ
2 เดือนผ่านไป ไปตรวจปอดดูปรากฏว่าน้ำที่ท่วมปอดแห้งแล้ว เซลล์มะเร็งที่บอกว่า
กระจายเร็วที่สุดในโลก หยุดอยู่ตรงจุดเดิมไม่ไปไหน รู้สึกว่าเรามีสิทธิ์แล้วนะจากสอง
เดือน ก็คิดว่าขอ 6 เดือน ถ้าอยู่ได้ 6 เดือน เราก็มีความสุขแล้ว จอห์นก็บอกว่ามันไม่ใช่
ถ้าคุณไม่อยู่คุณจะทำทุกอย่างให้กับพ่อแม่แล้วก็คนที่รักเราเพราะฉะนั้นต้องอยู่ให้
คนที่เขารักเรา หลังจากนั้นก็เดินทางผิทางภูมาตลอด

ถาม: ตกลงได้ใช้เคมีบำบัดอย่างที่อาจารย์ แพทย์แนะนำไหมคะ

ตอบ: แพทย์บังคับ แต่ออยไม่เอา ออยยังไม่เอา ทำให้คุณหมอในโรงพยาบาลหลายท่าน
ไม่ชอบออย ไม่ชอบทุกครั้งที่เป็นไปหาหมอ คุณหมอก็ไม่อยากจะตรวจ ไม่อยากยุ่งแล้ว เพราะ
หมอบอกว่าคือค่ะ

ถาม: น้องก็เป็นตัวอย่างของคนไข้ที่มีปัญญานะคะ อายุ แค่ 25 ปี สามารถที่จะมีปัญญาที่จะ
รู้ว่า สิ่งไหนดีหรือไม่ดีกับตัวเอง เลือกทางที่ถูกต้องน่านับถือ เพราะว่าบางคนบางครั้งก็
ฝากชีวิตไว้กับคนอื่น ฝากชีวิตไว้กับคุณหมอ ซึ่งบางทีคุณหมอเรียนมาจากตำรา แต่ว่า
คุณหมอไม่เคยเป็นโรคนี้อะไรทุกอย่างมาจากสติดิณะคะ คุณหมอบอกว่า น้องออยจะอยู่ได้
ไม่เกิน 2 เดือน แต่น้องออยอยู่ได้เกิน 6 ปี แล้ว ถ้าน้องออยเชื่อคุณหมอใช้วิธีเคมีบำบัด
น้องออยอาจจะอยู่ได้แค่ 2 เดือน ตามที่คุณหมอตำนายไว้แล้วนะคะ ต้องนับถือน้อง
ออยที่มีปัญญาและรู้ที่จะเลือกวิธีที่จะรักษาตัวเอง เป็นหมอที่ดีของตัวเองนะคะ แล้ว
น้องออยอยู่ได้ 2-3 วันนี่ เปลี่ยนแปลงบ้างไหมคะ

ตอบ: ค่ะ วันแรกที่มาารู้สึกว่าเจ็บกระดูกเพราะว่าหลังจากผ่าตัดก้อนเนื้อ มันกระจายไปที่
กระดูก ก็ผ่าตัดกระดูกอีก 2 ครั้ง แล้วก็กระจายขึ้นมาที่สมอง ตอนนั้นมีก้อนใหญ่กว่า
ลูกมะนาว ประมาณลูกมะนาวขนาดนั้น จำไม่ได้ว่ามันเรียกว่าอะไร คุณหมอบอกว่ามี
ขนาดใหญ่กว่าตอนนั้นสลบไปเลย ชักแล้วก็หมดสติ แล้วคุณหมอนัดอีก 2 เดือน ไปผ่าตัด
ที่ขาเพื่อขูดเซลล์มะเร็ง ทีนี้ก็เริ่มคิดแล้วว่า ที่ผ่านมาระบาดหนักไม่ได้ทานเนื้อสัตว์
แล้วทำไมมันยังกลับมาอีก เรายังเดินไม่ถูกทางแน่ ๆ เลย พอมานั่งอ่านหนังสือหมอเขียว
ก็มีความเชื่อมั่นมาก พอมานั่งได้กัฐา ได้ทำอะไรต่าง ๆ ตอนแรกเดินอยู่บ้านต้องใช้
ไม้เท้า แต่ตอนนี้ดีขึ้นทุก ๆ วัน ร่วมกับการทำหลาย ๆ อย่างค่ะ

- ถาม: แล้วอย่างฝึกที่เราทานสังเกตหรือเปล่าคะว่า เป็นฝึกฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็น
- ตอบ: ที่ผ่านมารับประทานแบบผสมผสาน แต่ส่วนใหญ่จะเป็นฝึกฤทธิ์ร้อนหมดเลยคะ
- ถาม: เราไม่ทานเนื้อสัตว์
- ตอบ: ค่ะ
- ถาม: แล้วเรามีกำลังใจที่ดี
- ตอบ: ค่ะ
- ถาม: แล้วได้ออกกำลังกาย จี๊งก็ทำให้ลมปราณ อย่างที่อาจารย์หมอเขียวได้สอนเรา ในวิธีการกดจุดต่าง ๆ ทำให้ลมปราณไหลเวียนดี มีการขับพิษได้ดี มีการสร้างเซลล์ใหม่ ต้องขอบคุณน้องออยมากที่มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ น้องออยมีความเป็นหมอของตัวเองตั้งแต่แรก แต่ว่ายังขาดผู้นำทาง วันนี้ น้องออยได้ครูที่ดี คือ อาจารย์หมอเขียว น้องออยจะต้องอยู่เป็นกำลังใจให้คุณพ่อคุณแม่ และอยู่เพื่อทำประโยชน์ให้กับเพื่อน ๆ คนอื่น ๆ อีกนานมาก ๆ เลยนะคะ ต้องขอบคุณน้องออยมากคะ แล้วก็รู้สึกว่าน้องออยนอกจากให้กำลังใจตนเองแล้ว ก็รู้สึกชื่นชมเพื่อนน้องออย ชื่อคุณจ่อหันแสดงตัวหน่อยได้ไหมคะ คุณจ่อหันเป็นเพื่อนที่มาดูแลเพื่อนด้วยกันนะคะ ก็ขอให้ทั้งคู่ได้ดูแลซึ่งกันและกันและขอให้มีความสุขที่คืนะคะ อยู่เพื่อตัวเองและสังคม และต้องขอขอบคุณน้องออย และน้องจ่อหันมากนะคะ ขอโอกาสให้น้องออยฝากอะไรนิดนึง น้องออยฝากอะไรถึงเพื่อน ๆ ทำไม่ถึงมีจิตใจที่เด็ดเดี่ยวเข้มแข็งที่จะเข้ามาสู่ธรรมชาติบำบัดแบบนี้ได้ มีอะไรอยู่ไปปฏิบัติธรรมมาบ้างไหมนี่
- ตอบ: เมื่อก่อน ไม่เคยสนใจเรื่องธรรมะเลย แต่พอมาเจอจ่อหันก็พยายามสอนจนรู้สึกว่าการอยู่กับปัจจุบันดีที่สุด ปกติออยจะห่วงอนาคตเรา จะอีกกี่เดือนหรืออีกกี่ปี อดีตเป็นแบบนี้ไม่น่าไปกินแบบนี้เลย ปัจจุบันนี้พยายามฝึกสมาธิและก็อยู่กับปัจจุบัน ไม่กลัวเพราะว่าออยจิตใจที่ออยเป็นมะเร็ง ดีใจที่ว่า ออยได้เปลี่ยนตัวเองจากคนที่ไม่ดูแลตัวเอง มัวแต่ช่วยผู้อื่น แต่ไม่เคยหันกลับมาดูแลตัวเองคะ ก็อยู่กับปัจจุบัน นี่คือเทคนิคที่พยายามฝึกทุกวัน ถ้าตามปัจจุบันไม่ทันบางครั้งเราก็ให้อภัยตัวเองก็กลับมาอยู่กับปัจจุบันเหมือนเดิมคะ ขอขอบคุณคะ

สัมภาษณ์เพิ่มเติมหลังจบคอร์ส

ถาม: มีอะไรที่อยากจะเล่าเพิ่มเติม

ผู้ป่วย: พอมาก็เหมือนเจอคำตอบคะว่า อาการปวดลดลง เมื่อก่อนที่เท้าไม่รู้สึกรึ้นแค่เกิน 5 นาทีก็ต้องนั่งแล้วคะ เพราะว่าไม่มีแรงคะ มะเร็งกินกระดูกไปเกือบครึ่งหนึ่ง แต่ว่าตอนนี้ เดินได้ดีขึ้น เรียกว่าเดินได้คะ

ถาม: แล้วส่วนไหนอีกคะ

ตอบ: ที่ปอดค่ะ ตอนที่ เป็นระยะแรก x-ray พบว่ากระจายไปทั่วปอดแล้ว คุณหมอให้คีโม แต่ก็เลือกไม่เอา แต่ก็มีอาการไอตอนนอนทำให้นอนไม่ได้ ต้องนั่งหลับเอา บางคืนถ้าอยากนอนจริงๆ ก็จะใช้หมอนถึง 2-3 ใบซ้อนกัน ตอนกลางดึกก็จะลุกขึ้นมาไอไม่ได้นอน จอห์นก็ไม่ได้นอนเหมือนกัน ก็ลุกขึ้นมาเป็นเพื่อนกันไม่ค่อยได้หลับเลย แต่พอมาค่ายสุขภาพฯ ออยกลับออกเลยออยได้หยดน้ำมันเจียวลงไปใต้น้ำทานแล้ว ได้ขับเสลดที่มันไม่ได้ออกมาวันที่ 2 ลุกขึ้นมาไออีกครั้งตอนกลางคืน วันที่ 3 จนถึงเมื่อคืนนี้คะไม่ได้ไอเลย

ถาม: ตั้งแต่วันที่ 3 เป็นต้นมา จนถึงวันสุดท้ายเป็นต้นมาสบายมากเรื่องปอด

ตอบ: ค่ะ

ถาม: แล้วเรื่องสมองที่มันดัง ตีต ๆ ละคะ

ตอบ: เรื่องสมองเป็นเสียงนาฬิกาอยู่ในสมอง มันจะรบกวนจิตใจมากค่ะ เพราะว่าเราคิดอะไร มันก็จะตีต ๆ อยู่ในสมองค่ะ แต่ตอนนี้เสียงนั้นหายไปแล้วค่ะ

ถาม: เสียงก็หายไป การเดินก็ดีขึ้น ปอดก็ไม่ต้องไอ อย่างน้อย 3 จุดใหญ่ ๆ ทำให้เรารู้สึกว่าเบาขึ้นก็เปอร์เซ็นต์ค่ะ

ตอบ: ตอนนี้ รู้สึกว่าสบายตัวขึ้นประมาณ 90%

ถาม: 90% นะคะ เห็นไหมคะว่า การมาเข้าคอร์สแค่ 7 วัน คิดว่ากลับจากคอร์สนี้ไปน่าจะปฏิบัติตนได้ ประมาณกี่เปอร์เซ็นต์

ตอบ: ก็ว่า 99%

ถาม: แสวงหามานานว่า ทำอย่างไรที่เราต้องทำเช่นนี้

ตอบ: ค่ะใช่ ค่ะ ต้องขอขอบคุณทุกคนที่ให้กำลังใจออย ที่ออยบอกว่า 99% ก็คืออีก 1% คือกำลังใจจากคนรอบข้าง มันมีผลต่อสภาพจิตใจมาก

ถาม: บางทีเขาก็ไม่เห็นด้วยกับเรา ในบางคนอย่างนั้นหรือเปล่า

ตอบ: ไม่ค่ะ ออยต้องขอขอบคุณกำลังใจที่ออยได้มาจากในค่ายเพราะกลับบ้านมันไม่เหมือนอยู่ในค่ายเพราะว่า พลังที่เราได้จากคนที่เขาอยากให้เราหายหรือว่าคนที่เขาหวังดีกับเรา ตรงนี้คะที่รู้สึกเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่มาก

ถาม: ที่พลังจิตของคนบุญที่มารวมกันทำให้หนูรู้สึกว่าได้อะไรดี ๆ ที่หนูจะได้รับเข้ามาในตัวด้วยแล้วจะฝากอะไรถึงใคร

ตอบ: ขอขอบคุณ คุณหมอเขียว คุณหมอนาและป้านิด และทุก ๆ คนที่อยู่ที่นี่มาก ๆ เลยขอขอบคุณ จากใจจริง ๆ เพราะว่า ตั้งแต่เกิดมาไม่เคยมี 7 วันที่ประทับใจ ขอขอบคุณมากค่ะ

ถาม: หนูอยากรู้บอกว่าไม่มีที่ไหนดีเท่าเมืองไทยอีกแล้ว ไม่ต้องแสวงหา ไปรักษาที่เมืองนอกป่วยหนักก็บินไปที่ค่าเครื่องไปเครื่องกลับสารพัด เพราะฉะนั้นนี่คือตัวอย่างใช่ไหม

ตอบ: ค่ะ แล้วมาที่นี้ออยชอบ คือ เราได้เรียนธรรมะไปพร้อมกับการรักษาสุขภาพ

ถาม: นี่คือจุดหลักเลย มาแก้ถึงรากเลย ค่ะ ขอบคุณหนูออยเช่นกัน ที่ให้สิ่งดี ๆ กับชาวไทยและชาวประเทศไหนก็ตามที่สนใจ เราชาวรักสุขภาพหรือชาวสุขภาพพึงคนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ต้องขอขอบคุณทุกท่านที่สนใจเรื่องนี้ ขอบคุณทุกคนที่มา เราขอให้ทุกคนที่ร่วมงานทุกคนที่สนับสนุน เราชาวบุญด้วยกัน ขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง ชาวบุญทั้งหลายหญิง ขออวยพรให้ท่านมีความสุขสนุกสนานตลอดค่ะและตลอดไป เจริญธรรมสำนึกดี

กรณีศึกษาที่

6.36 ราชนี นามสมมติ

หญิงไทย อายุ 54 ปี ที่อยู่กรุงเทพฯ

ป่วยติดเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เมื่อปีพ.ศ. 2540 โรคตับแข็ง

สัมภาษณ์ที่ โรงเรียนผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี

ถาม: มีปัญหาสุขภาพเรื่องใดมาคะ

ตอบ: เป็นไวรัส บี โดยส่วนใหญ่เฉลี่ยจากการรับเลือดมาณะคะ จากการที่ได้รับอุบัติเหตุหรือว่าอะไรอย่างนี้ ของน้ำเองเกิดจากอุบัติเหตุ เกิดอุบัติเหตุเมื่อปี พ.ศ. 2531 ก็มีเสียชีวิตสามคน สำหรับตัวเองนี้ ไตแตกคะ ปัจจุบันมีไตข้างเดียว เลือดคั่งช่องลม ช่องท้อง แล้วก็สะโพกหัก ที่เห็นเดินกระเผลกเพราะที่สะโพกมีเหล็กณะคะ แต่ไม่รู้ว่ ถูกรางวัลที่หนึ่งหรือเปล่า รับเลือดมาคิดเป็นไวรัสตับอักเสบบี จริง ๆ ก็เริ่มรู้อาการมาบ้างแล้ว แต่ไม่รู้ชัดปี พ.ศ. 2540 ค่ะ ตรงนี้ก็ไม่อยากจะโทษคุณหมอนะคะ เพราะว่าสมัยนั้นกรณีตัวเองเป็นอุบัติเหตุใหญ่ ถ้าไม่เรียกคนมาบริจาคเลือดจะต้องเรียกเพื่อนนะคะ ก็อาจจะเป็นคน โชคดีที่คนมาเยอะมาก แต่ว่าบางคนก็ให้ไม่ได้ เพราะมีเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เอ กับ บี สมัยนั้น ยังไม่มีไวรัสตับอักเสบบี ก็เลยโชคดีได้รับมา แล้วพอมาถึงปี พ.ศ. 2540 ก็มีผ่าตัดถุงน้ำดี จริง ๆ แล้ว กว่าจะเจอหมอเชี่ยวชาญ วิชากรรมเยอะมาก ถุงน้ำดีก็ตัดทิ้ง ก่อนถึงปี พ.ศ. 2540 ผ่าตัดไม่รู้กี่ครั้ง จริง ๆ ในชีวิต ร่วม 10 ครั้งแล้ว ผ่าตัดใหญ่ที่ต้องวางยาสลบ ปี พ.ศ. 2540 พอมาผ่าตัดความที่รู้มาก ก็เลยบอกคุณหมอให้เอาเซลล์ตับมาตรวจ ก็พบแล้วว่าเป็นตับแข็ง ณ ตอนนั้นก็ไปถึงออสเตรเลียแล้ว ก่อนที่จะฉีดอินเทอโพรอนปี พ.ศ. 2540 ปัจจุบัน

นิดไปแล้ว 145 เซ็ม 1 ปีเต็ม ๆ แต่ว่าประหัดโดยการที่สั่งยาโดยตรงแล้วก็นิดเอง
 ขณะนั้นก็รู้สึกตัวเองเหมือนกันว่ามีกรรมมากทำไมจะต้องพญาไปที่วัด จะไปวัดบ่อย
 มาก ก็พญาไปนิด ขณะที่นิด ก็คิดเราทำกรรมอะไรมา เราต้องมา นิดยาตัวเอง ใน 1 ปี
 ผลก็คือไม่หาย เอ็นไข่มทุกอย่างยังอยู่เหมือนเดิม ไวรัสก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม หมดเงิน ไปฟรี
 หลังจากนั้นมาก็ตัดสินใจว่าไม่สนใจแล้วตรวจก็ครั้งค่าตัวก็สูงอยู่ดี ไม่เห็นมันลงเลย 1 ปี
 ที่นิดยาอยู่ มันไม่ลงเลยก็เลยไม่เอาแล้วไม่นิดอีกแล้วไม่สนใจผลเลือดอีก ก็ไปแต่วัดแล้ว
 ก็ทำงานไปด้วย คือ 10 ปี เต็ม ๆ ไม่สนใจเรื่องของไวรัส เรื่องของตับเลย ตับมันจะแข็ง
 จะอะไรก็ช่างมัน ชีวิตมันก็แคตาย เอาเวลาที่เหลือไม่ต้องไปเสียเงิน เอาเวลาที่เหลือให้กับ
 ตัวเอง ให้กับธรรมชาติกว่า พอปลายปี พ.ศ. 2550 ถือว่าเป็นกรรมของเราอีก ที่มาอีกครั้ง
 หนึ่ง ก่อนที่จะเจอหมอเขียวเพื่อนก็ชวนไปตรวจ อุลตราซาวด์มดลูก โดยประมาณ 10
 เซ็นติเมตร ปลายเดือนธันวาคมได้ผ่าตัดปีกมดลูกและผ่าตัดมดลูก ด้วยความรู้มากอีก
 อยากรู้อีกว่าตอนนี้ตับเป็นอย่างไ ก็ให้หมอตรวจอุลตราซาวด์เช็กเลือด เอ็นไข่ม
 ก็เป็นศูนย์ โชคดีอีกแล้ว เจอว่าตับเป็นก้อนนะคะ อุลตราซาวด์ออกมา 4 ก้อน 7 มีสองก้อน
 ด้วย คุณหมอหน้าไม่ดีเลย แต่ตัวเองนิ่งมาก ขณะที่ดูอุลตราซาวด์ดูใจตัวเองเหมือนกัน
 ค่ะว่ารู้สึกยังไง ไม่ได้ปรงนะคะว่าจะเป็นมะเร็งหรือว่าเป็นอะไร ก็เฉย ๆ จะเป็นอะไร
 ก็ช่างมัน อันนี้เราก็กวางนะคะ เราต้องวางให้ได้ ตัวนี้นะคะ คุณหมอสีหน้าไม่ดีเลย
 หมอบอกพุงนี้คุณริบมานะ มาตรวจที่ซิสแกนว่ามันเป็นอะไร ก็มาทำที่ซิสแกนวันรุ่งขึ้น
 ก็ผลออกมาว่าไม่ใช่มะเร็ง ไม่ใช่แคนเซอร์ เป็นตับแข็งเฉย ๆ คุณหมอบอกว่าคุณต้อง
 ให้อาหารอีกครึ่งหนึ่งนะ อันนี้ก็เป็นเรื่องที่ตัวเองตัดสินใจพลาดอีกแล้ว จะให้ก็ให้ เท่าไหร่
 รู้ไหมคะเข็มละหมื่นหนึ่งพัน นิดอาทิตย์ละหนึ่งเซ็ม นิดทั้งหมด 6 เดือน 24 เซ็ม คือนิดแค่
 6 เดือนพอนะ แล้วมาดูแลสุขภาพก็ สั่งยาอีกอันนี้ถูกแล้วนะคะ หมื่นหนึ่งพัน สั่งบริษัทยา
 โดยตรง โดยเช็คผลเลือดกับ โรงพยาบาลแค่นั้นเองก็นิดไปหกเดือน ช่วงที่ 6 เดือน นิดยา
 พลังชีวิตไม่มีเลย มันเหนื่อยขึ้นมามันเหมือนจะตายยัง เคยถามพระเลยว่าคนกำลังจะขาด
 ใจตายมันเป็นอย่างไรหรือเปล่า พระบอกมันแรงกว่านี้อีกโยม มีแรงกว่านี้อีกหรือ แค่นี้เรา
 ก็รู้สึกที่เราแทบจะรับไม่ได้อยู่แล้ว ช่วงแรก ๆ มันไหลนะคะ มันไหลไปสู่เวทนาที่มัน
 รู้สึกว่า เราเหนื่อยมาก เราจะตายแล้ว แล้วเรายู่คนเดียว แล้วก็ดูแลตัวเอง หลังจากนั้นก็มี
 พระแนะนำ อย่าไปสนใจมันสิ แคร์รับรู้เฉย ๆ คุณมันเป็นอย่างอื่น ก็เริ่มทำแบบนั้น แล้วมัน
 ก็ดีขึ้นนะคะ มันจะเป็นอะไรก็ช่างมัน มันจะเหนื่อยก็ช่างมัน มันเป็นอะไรก็ไม่สนใจ
 ใช้ธรรมะเป็นตัวช่วย ก็ดำรงชีวิตมาตลอด 20 ปี พอนิดยาครบ 6 เดือน มีการตรวจเลือด
 เป็นระยะ ก็ไม่ลงอีก ค่าประมาณ 60 กว่า 70 กว่า เป็นอย่างนี้มาตลอดค่าทุกตัวของตับมัน

ไม่ลงเลย ตัวเองก็คิดว่า สงสัยมันดับแข็ง มันก็เป็นอย่างนี้แหละ คงช่วยอะไรไม่ได้ก็ช่างมันเถอะ โชคดีที่เรามาแล้วคุณหมอรักษา เดือนธันวาคมปลายปี พ.ศ. 2551 ก่อนที่จะมาคอร์สเดือนกุมภาพันธ์ ปีนี้พ.ศ. 2552 คุณหมอบอกว่าไม่ต้องฉีดยา จะอย่างไรก็ได้ให้มาตรงนี้ ก็มาใช้วิธีตรงนี้บำบัด แต่ตัวเองยังไม่มั่นใจแนวนี้ แต่ก็ไหน ๆ เราก็ฉีดจะครบแล้ว รู้สึกว่าเหลืออีกประมาณ 4 เข็ม หรือ 5-6 เข็ม มันก็ยังคงหมดเงินอีก สี่ถึงห้าหมื่นบาท ตัดสินใจไม่ฉีดอีกแล้ว ค้างไว้อย่างนั้นเลย มาเข้าคอร์สที่สวนป่านาบุญ เดือนกุมภาพันธ์ มาในขณะที่สภาพที่ไม่มีแรงนะคะ เหนื่อยมาก ทำอะไรก็เหนื่อย ตอนแรกมีคอร์ส เพียง 5 วัน วันแรกมาถึงเย็นแล้ว อยู่แค่ 3 วันเอง พลังชีวิตฟื้นเลย มันมีกำลังกลับมาหมด แต่ต้องบอกเคล็ดนิดนึง ตัวเองตัดสินใจกินตั้งแต่แรก ๆ ที่มาเลย ซึ่งพื้นเดิมที่มาเจอหมอเขียวก็มีทานเป็นระยะบ้างอยู่ แล้วเวลาไปวัด แต่ไม่ได้ตั้งใจมาก แบบว่าไม่ได้ทำมาตลอด แต่พอมาคุณหมอเขียวก็ทานเลย ช่วงแรกที่มานะคะ 3 วันนี่มันเหมือนคนที่แข็งแรง กลับมาเหมือนเดิม แล้วหลังจากนั้นก็พยายามดำเนินชีวิตตามนี้ มีย่านางเป็นพระเอกเลย ชีวิตนี้ เชื่อว่าย่านางนี้ขาดไม่ได้ ถึงแม้จะมีราคาแค่ 5 บาท แต่คิดเงินเห็น มีค่ามาก พยายามที่จะถนอมเอาไว้ใช้ตลอด เห็นคุณค่ายิ่งกว่าทองคำด้วยเพราะมีประโยชน์กับเรามาก หลังจากกลับจากคอร์สคุณหมอเขียว เข้าวันที่ 5 เดินทางกลับ น้ำหนักลงไปทั้งหมด 5 กิโลกรัม ที่นี้ประสบการณ์ช่วงแรก ๆ ตอนออกมาจากคอร์สนะคะ จนถึงที่ได้เจอประสบการณ์ด้วยตัวเองก็คือ พอออกมาจากตอนตาลบูบไปตรงมุกดาหารไปซื้อปิ้งตรงนั้นมีตลาดอะไรนะอินโดจีนไซ้ใหม่ไปซื้อของ ไปถึงก็เจอ सबปะรดเลยเป็นของโปรด เราไม่ได้กิน सबปะรดมาตั้งหลายวัน เลยซื้อกินโดยไม่ได้พิจารณาว่า सबปะรดนะมีสารพิษจากเคมีแรงมาก พอกินเข้าไปแค่คำเดียวคลื่นลงคอเสียงหายไปเลยเสียงหายไปไหน ไม่ใช้แค่แหบนะคะ เสียงไม่มีเลย พูดอย่างนี้แห้ง (ทำเสียงแห้ง) เป็นอย่างนี้ละ ก็ตกใจเหมือนกันแต่ก็มีสติที่จะรีบไขประตุรด ยื่น ๆ อยู่ที่ประตุรด ก็ไปรดแล้วเอาน้ำเจียวที่พกมาจากตอนตาลรีบดื่ม พอดื่มเข้าไปประมาณครึ่งขวดนะคะ เสียงก็เริ่มกลับมาสัปดาห์ก็เริ่มเป็นปกติ ก็โอเคก็ไม่มียะไร นี่คือนิสัยที่ตัวเองกลับออกคอร์สมาแล้วจะปฏิบัติคอยแก้ไขตัวเองตลอด สังเกตแล้วแก้ ประสบการณ์จากตรงนี้ที่มันมีมาเรื่อย ๆ นะคะ พอเดินทางมาถึงระหว่างทาง เราก็จะคุยกันสี่คนว่าเราจะทานอะไรกันดีวันนี้ ออกกันมาจากคอร์สเรารู้แล้วว่าเราต้องระวังอาหาร ที่นี้ต้องบอกนะทุกคนต้องระวังนะ ไปสั่งส้มตำ เราจะกินอะไร เดินทั่วก็ไม่มีอะไรจะกิน เจอส้มตำที่วัดอะไรก็ไม่ทราบ เป็นวัด ก็เข้าไปสั่งส้มตำให้เขาล้างครก แล้วก็บอกว่าเอาแค่มะเขือเทศเขาก็งั้น ๆ มองหน้าเหมือนกัน ใส่อะไรนี่คือ ไม่ทราบใส่น้ำตาล มะนาวอะไรอย่างนี้

กรณีศึกษาที่

6.37 เด็กชาย นามสมมติ

เด็กชายไทย ซึ่งเด็กอายุ 11 ปี เป็นโรคไข้เลือดออก

สัมภาษณ์ วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2552 ณ ศูนย์การเรียนรู้เกษตรธรรมชาติวังสมบุรณ์ จังหวัดสระแก้ว

ถาม: ลูกอายุเท่าไรครับ

ตอบ: 11 ปี ค่ะ

ถาม: ลูกเรียนชั้นไหนครับ

ตอบ: ป.4 ค่ะ

ถาม: ลูกชายป่วยเป็นอะไรหรือ

ตอบ: เป็นไข้เลือดออกค่ะ

ถาม: ตอนนั้นมีตัวร้อนไหม

ตอบ: มีค่ะ ร้อนมาก ตาเหลือง แล้วก็ตาลอย

ถาม: แล้วคุณหมอว่าอย่างไร

ตอบ: หมอบอกไข้เลือดออก

ถาม: ช่วยเล่ารายละเอียดเพิ่มเติมให้ฟังหน่อย

ตอบ: วันนั้นลูกตัวร้อนมาก เลยพาลูกเข้าโรงพยาบาล หมอบอกว่าเม็ดเลือดต่ำมาก ไม่มีเม็ดเลือดแดงเลย ทีนี้เขาบอกมาให้แม่ทำใจ ทำได้ยังไง ลูกก็ตี ๆ อยู่เนื่อก็ดูกับหมอแล้ว ทีนี้ไม่สบายใจ เลยโทรมาหาพี่ฟองศรีที่ปฏิบัติงานอยู่ตรงนี้ แล้วพี่ฟองศรีได้ชวนพี่ฟ้าใส และพี่จิมมีไปโรงพยาบาล แล้วไม่รู้ว่าจะทำอย่างไร ลูกตาลอยแล้ว มีแต่ร้องไห้ หมอบอกว่า ทำใจได้แล้ว แต่ก็ร้องไม่ได้ ทีนี้พี่จิมมีไปแก้ลมปราณให้ ไม่รู้ว่าแก้ตรงไหน คือจันมีแต่ร้องอย่างเดียว กลัว ๆ ว่าลูกจะตาย ทีนี้ พี่ฟ้าใส ก็เอาน้ำย่านาง ผลไม้ปั่นนี้แหละ เอาไปให้กิน แล้วบอกว่าตั้งสตินะลูก ตั้งสติให้ดีนะ เจ็บจำอะไรได้ไหม ลูกชายชื่อเจ้ง เจ้งตอบจำได้ แต่ตาเหมือนคนที่ว่าสมองไม่รับแล้ว คือเลือดต่ำมากเขาจะส่งที่โรงพยาบาลสระแก้วต่อ ทีนี้พี่จิมมีก็เลยไปแก้ลมปราณให้ค่ะ แก้ให้ประมาณ สัก 5 นาที เขาบอกว่า ข้างหลังของน้องเจ้ง ตรงข้างซ้ายเป็นแข็ง ๆ ว่าม้ามแข็งหรือว่า อะไรนี้แหละ จะทำอย่างไร ได้แต่ร้อง กลัวลูกตาย แล้วทีนี้พี่ฟ้าใสก็บอกว่าแก้ลมปราณไปนะ เดี่ยวพี่ช่วย ไม่ต้องคิดอะไรมาก ทีนี้พี่ฟ้าใสก็บอกว่า ให้กินน้ำย่านางเยอะ ๆ กินไปสัก 5 นาทีก็ไม่ดีขึ้น มันแย่แล้ว ทีนี้ อย่งไร พี่ฟ้าใสก็เลยเอาดีที่ออกซ์ให้ ดีที่ออกซ์ในห้องน้ำนะคะ พอดีที่ออกซ์ได้ สัก 10 นาที ก็ฟื้นขึ้นมาพูดได้ บอกพี่จิมมีผมหายแล้ว ทีนี้พี่จิมมีก็แก้ลมปราณกด ๆ จุดตามแขน ทีนี้เขา

บอกว่าเจ็บฟันแล้ว ก็ทำใจไม่ได้ เหมือนลูกตายแล้ว ตอนที่พี่จิมมีกับพี่ฟ้าใส ยังไม่เข้าไป หมอบอกทำใจนะ เดี่ยว ๆ หมอจะช่วยเอาไปที่โรงพยาบาลสระแก้วต่อ ก็รอป่านี้นี้แหละ ให้พาคูณหมอบอกเข้าไปก็ทำใจ พอดีที่ออกซึกก็หาย พอประมาณ 4 โมงเย็น ก็บอกว่าคุณหมอครับผมหายแล้วจะกลับไปที่คุณย์ ๆ ไปหาหมอเขียวแล้ว ผมรอดตายแล้ว บอกว่า อะไรลูกไปไม่ได้เดี๋ยวนะ หมอยังไม่ปล่อย ไปไม่ได้ยังไงเดี๋ยวผมเดินไปเดี๋ยวนี้แหละ เขาเถียงหมอพอมาหนึ่งทุ่มเขาก็อยากออกจากโรงพยาบาลกลับมาที่นี่ พอหมอบอกว่าไม่แน่ใจกลัวเลือดหนูนันไม่ดีขึ้น เจ็บพูดว่าผมดีแล้วผมดีเต็มร้อย พอตื่นเช้ามา หมอถึงก็ปล่อยมา พอกลับมาที่คุณย์ของเรานี้มาหาคุณหมอเขียวเขาเดินมาเลยว่า หมอครับผมหายแล้ว ผมไม่ตายแล้ว ผมขอบคุณมาก เขาว่าอย่างนี้ ก็ดีใจมากที่ลูกฟื้นคืนมา ก็เหมือนกับที่เขาตายไปแล้วละ ปัจจุบันนี้ก็ดูแลลูกด้วยทำน้าย่านางให้กิน ถ้าเขาไม่สบาย ก็ไม่เคยพาไปหาหมอ นับตั้งแต่จากที่มาเข้าที่คุณย์กับหมอเขียวแล้ว ไม่เคยไปโรงพยาบาลเลย แล้วเขาไม่ป่วยด้วย เพราะว่าที่บ้านรักษาด้วยน้าย่านาง ดูแลลูกด้วย ถ้าเป็นไข้เราจะกัวชาคะ มียาหม่อง ยาเขียว เราจะมีพร้อม ถ้าแม่ไม่สบายเขาก็ทำให้แม่ เพราะว่าหมอเขียว พี่ฟ้าใส พี่จิมมี สอนให้เขาเป็นหมอในตัว ตั้งแต่นั้นมาทุกวันนี้เขาดูแลตัวเองได้เก่งมาก กินอาหารระมัดระวังมาก เพราะเขากลัวความตายเขาบอกว่าเขาไม่กล้า ทุกวันนี้ครอบครัวเราก็กินน้าย่านางแทนน้ำ ก็ขอขอบคุณหมอเขียว คุณพี่จิมมี และพี่ฟ้าใส อาจารย์โสภิตา ที่เข้ามาตรงนี้ และขอขอบคุณสถานที่นี้ด้วยนะคะ ถ้าไม่มีตรงนี้ ก็ไม่มีวันนี้ สำหรับครอบครัวหนูคะ ขอขอบคุณมากคะ

ผู้สัมภาษณ์พูดเสริม: ก็ขอขอบคุณ คุณแม่ และลูกเจ้ด้วย นะ ที่เป็นคุณหมอดูแลตัวเอง ทุกคนคงได้ความกระจ่างแล้วว่าลูกเขารอดมาได้อย่างไร วิธีชีวิตอย่างตอนนี้อยู่เขาทำอะไร คุณย์บาทรักษาทุกโรค ถ้าปลุกเองจะฟังตนเองได้ไหมคะได้นะคะ

กรณีศึกษาที่

6.38 สัตตบงกช นามสมมติ

หญิงไทย 76 ปี

สัมภาษณ์ ณ สวนป่าอนุญ วันที่ ป่วย 19 กรกฎาคม 2552 โรคเส้นเลือดตีบในสมอง

อาการ เป็นอัมพฤกษ์ แขนขาไม่รู้สึก ยกไม่ขึ้น นิ่งซิก

ถาม: อยากจะให้ อาอินเล่าให้ฟังหน่อย อาอินเป็นอะไรกับยาย

ตอบ: เป็นลูกสาวคะ

ถาม: มาดูแลแม่นี้ แม่เป็นอะไรมาคะ

ตอบ: เป็นเส้นเลือดตีบในสมองค่ะ

ถาม: ไปตรวจที่ไหน

ตอบ: โรงพยาบาล นครพิงค์คะ

ถาม: หมอบอกว่าเป็นอะไรคะ

ตอบ: เขาว่าเป็นเส้นเลือดตีบในสมอง แล้วก็ทีซีแสกนดูเขาบอกว่ามันมีเหมือนจุดเล็ก ๆ ในสมอง หมอบอกว่ามันเกิดจากเซลล์ที่ตายมาหลายปีแล้วไม่ได้เป็นแค่ช่วงนี้ เมื่อก่อนคุณยายเป็นเบาหวานและความดันเบาหวานสูงถึง 400 ก็ทำลายเซลล์สมองไปเยอะเลย ความจำก็จะเสื่อมลง ขี้หลงขี้ลืม แต่ก่อนที่จะมีอาการ ยายจะมีความเครียดความกลัวนะคะ ความกลัวเป็นเหตุแห่งการทำให้ป่วยค่ะ เพราะว่าคุณยายกลัวตกมากเลยช่วงนั้นพอดีไปอยู่เชียงใหม่ค่ะ ขึ้นไปบนคอยพอดี เชียงใหม่ก็มีทากเยอะ ที่นี้คุณยายก็เลยกลัวทาก ที่นี้มันก็ทำให้รู้สึกวากกลัวก็ทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ พอนอนไปกลางคืนก็ปวดหัว แล้วพอเช้ามานี้ ขยับซิกนี้ไม่ได้เลย มันเป็นไปเองเลยคะ

ถาม: เป็นที่แขน ขา หรือทั้งซิก

ตอบ: ค่ะทั้งซิกเลย ก็เลยพาไปโรงพยาบาล อยู่ 4 คืน 5 วัน ก็ออกมา ไปรักษาต่อที่แพทย์แผนไทย แต่รู้สึกที่ไม่ถูกกัน เพราะคุณยายมีความร้อนมาก ความร้อน ทำให้เผาไหม้แล้ว ๆ นี้ เป็นกระดำเลยคะ ตกกระแถวผิวหนังหน้าผากอะไรอย่างนี้คะ แล้วก็ช่วงมีนี่ก็ขยับไม่ได้ แต่พอคุณยายเปลี่ยนแปลง ระยะเวลาที่เราการรักษาด้วยแพทย์ทางเลือกนี้คะ ด้วยการกินน้ำย่านางนี้คะ

ถาม: ตั้งแต่มารักษาที่นี่ทำอะไรบ้าง

ตอบ: ทานอาหารฤทธิ์เย็น สูตรฤทธิ์เย็น ก็ต้องดื่มน้ำย่านาง ทานอาหารตามขั้นตอน บางทีมีน้ำปั่นผักให้ด้วย มีผลไม้ มีข้าวกับข้าวอะไรอย่างนี้คะ สำหรับถั่ว สงสัยร่างกายไม่ค่อยต้องการ คุณยายก็จะดื่มน้ำถั่วไม่กินเนื้อถั่ว แล้วก็ดื่มน้ำชุปตาม ก็ปฏิบัติมาเรื่อย ๆ และก็มีการกัวชาด้วย

ถาม: เออ อาหารนี้รสมันเป็นอย่างไร รสอร่อยเหมือนทั่วไปไหม มันเป็นอย่างไร อร่อยไหมยารสเป็นยังไง

ตอบ: รสอร่อยดี

ถาม: อร่อยแบบจัด ๆ หรือจืด ๆ

ตอบ: แบบจืด ๆ (หัวเราะ)

ถาม: อ้อ อร่อยแบบจืด ๆ นะ อาหาร มันจืดหน่อยนะ

- ตอบ: ใช่
- ถาม: ใช่เกลือปรุงอย่างเดียว กินได้ไหม
- ตอบ: ใช่เกลือ ใด้อยู่ค่ะ
- ถาม: กิน ใด้นะ
- ตอบ: กิน ใด้สบายเลย
- ถาม: เก่งเหมือนกันนะ อาหารมันรสจืด แต่ไม่น่าเชื่อนะว่ารสจืดมันก็ช่วยเราได้
- ตอบ: ใช่ ไม่ได้กินอะไรเลยกินแต่เกลืออย่างเดียว
- ถาม: ที่นี้นอกจากกินอาหาร กินน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แล้วทำอะไรอีกบ้างในการรักษา อันนี้ เดี่ยวให้อินช่วยอธิบายก็แล้วกัน
- ตอบ: ค่ะ ก็จะมีการกัวชานะคะ ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็นบ้าง บางทีก็น้ำย่านาง เหยาะน้ำมันเจียว ลงไปบ้าง ใช้ผ้าขนหนูกดไปตามเส้นลมปราณต่าง ๆ ตรงไหนที่เป็นจุดที่มีอาการไม่ สบายนะคะ มันจะเป็นช่วงคอ ช่วงบ่า ที่จะรู้สึกเกร็ง เจ็บอย่างนี้ค่ะ แล้วก็ตามคอ ตามอะไรอย่างนี้ เราก็จะขุดลงตามเส้นลมปราณนะคะ ก็ใช้วิธีนี้มาเรื่อย ๆ สักพักหนึ่ง ก็มีการฝังเข็มเพิ่ม ตามจุดฝังเข็มต่าง ๆ อะโรอย่างนี้ ก็เลยทำให้ รู้สึกว่า ทำอย่างนี้ ก็มั่นใจ นะคะว่า อาหารแบบนี้ช่วย ใด้ และวิธีการมันก็เรียบง่าย ๆ นะคะ
- ถาม: แล้วมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างที่เราเห็นว่าต่างจากเดิม ของแม่ที่แต่ก่อนที่ว่าไม่สบาย หรือว่ามีอะไรที่มันต่างไปจากเดิม แต่ก่อนเป็นอย่างไร เดี่ยวนี้เป็นอย่างไร มีอะไรบ้างที่ ต่าง
- ตอบ: ต่าง ก็คือ แต่ก่อนก็เดินไม่ได้ นะคะ ช่วงหลังมา ขาก็เริ่มขยับ ยกขา ยกอะไร ใด้แล้วค่ะ ก็ เริ่มหัดเดินหัด อะโรอย่างนี้ นะคะ ฉะนั้นเริ่มทำกายภาพให้ ช่วงแรก ๆ เราก็มีการช่วยไป เรื่อย ๆ เพราะว่าคนป่วยก็ยังช่วยตัวเองไม่ได้ ตอนหลังมาก็เริ่มขยับ เราก็มีการดูแลอย่าง ต่อเนื่อง แล้วก็ตรงที่เปลี่ยนแปลง คือ กระที่เคยกานี้ค่ะ มันก็จางลงเรื่อย ๆ นะคะ ก็รู้สึกว่า อาหารก็ช่วย ใด้เยอะ จากที่เห็น ๆ ก่อนหน้านี้มันจะเป็นกระสีเข้มมากเลย เข้มจนเกือบจะ ดำแล้วค่ะ ตอนนี้น้ำมันจาง ๆ ลงเยอะเลยคะ เห็นการเปลี่ยนแปลง ถ้าเรากินอาหารฤทธิ์เย็นนี้ ความร้อนจะลดลงไปทำให้ผิวก็ดีขึ้น ผมที่เคยกอนะคะ ช่วงนั้นมันจะหงอกเยอะนะคะ ก่อนที่จะมานี้ค่ะ แสดงว่า ความร้อนมันขึ้นเยอะ ตอนนี้นี่ผมดำจริง ๆ ช่วงนี้รู้สึกว่า ผม หงอกมันไม่ขึ้น คือมันหายไปเพราะเขากินอาหารฤทธิ์เย็นนะคะ
- ถาม: ผมคำสนิทเลขนี้ เออ แปลว่า ดินะ ก้าวหน้า ใด้ดีที่ออกซ์ด้วยหรือเปล่า
- ตอบ: มีบางครั้งที่คุณยายรู้สึกว่า มันอึดอัด ก็จะช่วยด้วยการดีที่ออกซ์ด้วยส่วนนี้ แต่คุณยาย จะกลับไม่อยู่ เวลาดีที่ออกซ์ก็จะระบายออกไปเลยคะก็ถือว่าช่วยระบาย ทิ้งยาไปเลยคะ

- ยาที่เป็นยาพวกละลายลิ่มเลือด ยาความดัน เบาหวาน ก็ไม่ได้กิน คือทิ้งยาไปแล้ว ที่มากิน ก็คือ มากินยาของคุณชายเอง คือดื่มน้ำปัสสาวะทุกวัน ตอนเย็น ก่อนนอน แล้วก็ตื่นเช้า ประมาณ ตี 4 คุณชาย ก็จะตื่นตีสามหรือตีสี่นะคะ เสร็จแล้วก็จะถ่ายเป็นปกติ
- ถาม หยุดยาแบบนี้ ได้เจาะเลือด วัดความดันใหม่ มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างไหม
- ตอบ ก็มีการวัดความดัน แล้วก็น้ำตาลด้วย น้ำตาลนี่ปกติจะคะ ไม่มีน้ำตาลขึ้นเลย
- ถาม ตอนนีंपกติแล้ว
- ตอบ ค่ะ ความดันก็มีนิดหน่อย แต่ยังรู้สึกสบาย
- ถาม เท่าไหร่ ความดันมีประมาณเท่าไร
- ตอบ จำไม่ได้ อามอหนามาวัดให้
- ถาม ความดันต่ำกว่าเดิม หรือสูงกว่าเดิม หรือว่าเท่าเดิม
- ตอบ ความดันต่ำกว่าจากแต่ก่อน
- ถาม ความดันลดลงนะ
- ตอบ ค่ะ เกือบปกติ ก็เลยมาทัวซาให้บ้างที่หัว อาจจะยังมีความกลัว ความวิตกกังวลอยู่บ้าง ในคนป่วย เขากลับล้ม เลยทำให้ความดันยังสูงอยู่บ้างเล็กน้อย
- ถาม แต่ร่างกายโดยรวมสบายคืออยู่
- ตอบ ค่ะสบายดีค่ะ โอเค โดยภาพรวมดูแล้ว พัฒนาการดีมาก
- ถาม ใช้เวลาเท่าไรที่เริ่มกระดิกเท้าได้
- ตอบ มาอยู่ที่นี้สักครึ่งเดือนค่ะ เริ่มขยับ เริ่มที่อยากจะฝึกเดิน ตอนนั้น เริ่มขยับขา จากนั้นก็ค่อย ฝึกจับบนกระท่อม จับราว เรายเองก็ช่วยด้วยระดับนึง ช่วยยก แล้วค่อย ๆ ฝึกเท้าข้างซ้าย ข้างขวา เพื่อให้มีกำลัง เราก็ช่วยกายภาพเกือบเดือน ก็เริ่มจะเดินได้ พอเดือนหนึ่ง เราก็ ทำราวให้คุณชาย เริ่มฝึกเดิน ขณะนี้ที่เดินได้ รวมเกือบ 2 เดือนแล้ว ถือว่าพัฒนาการเร็ว มาก เทียบกับคนอายุขนาดนี้
- ถาม อายุเท่าไรครับ
- ตอบ 76 ปีแล้ว ค่ะ
- ถาม 76 นะ ปฏิบัติครึ่งเดือนก็เริ่มมีความรู้สึกแล้ว ก็เริ่มขยับได้มากขึ้นนะ แต่พอหนึ่งเดือน ก็เริ่มที่จะเดินได้
- ตอบ ค่ะเริ่มฝึกเดิน เริ่มฝึกเดิน แต่ก็ยังไม่คล่อง เราต้องคอยพยุง
- ถาม เริ่มเดินคล่องมาก ๆ นี้ประมาณ เมื่อไหร่
- ตอบ เดือนครึ่งค่ะ
- ถาม ตอนนีก็ได้ 2 เดือนแล้ว รู้สึกอย่างไรที่แม่กลับมาเดินได้

ตอบ รู้สึกดีใจค่ะ รู้สึกคิดว่า เราก็มีความมั่นใจ คุณยายบอกมั่นใจมาหาหมอเขียวแน่นอน
ศรัทธาว่า จะมาทางนี้เลย โทรศัพท์มาปรึกษาหมอ อาหมอบอกให้กลับไปรักษาที่สวนป่า
นานูญ คุณยายก็ดีใจมีพลังชีวิตขึ้นมาทันทีเลยค่ะ เมื่อรู้ว่าจะมารักษากับอาหมอเขียว
เราคิดว่าถูกทางค่ะ ก็คงจะรักษาอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ก็มั่นใจว่าถ้าเราดูแลอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ
พวกความดัน เบาหวานคงไม่กลับมาแล้ว ก็ดูแลสุขภาพอย่างนี้ คิดว่าฟื้นได้ คงต้องระวัง
ไปเรื่อย ๆ เพราะอายุก็มากขึ้นแล้ว

กรณีศึกษาที่

6.39 พิธิษฐ์ วงศ์เมืองแสง

ชายไทย อายุ 23 ปี

สัมภาษณ์ ที่สวนต่างพื้น จังหวัดอำนาจเจริญ

ถาม: แนะนำตัวเองก่อนเป็นใคร มาจากไหน

ตอบ: ผมชื่อพิธิษฐ์ วงศ์เมืองแสง ชื่อเล่นก็ เดวิดครับ ตอนนี้อยู่วารินชำราบ

ถาม: เรียนจบชั้นไหน

ตอบ: ตอนนี้อยู่ปริญญาตรีที่มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เพิ่งจบ

ถาม: สาขาอะไรครับ

ตอบ: สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์ครับ

ถาม: อ้อ สาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์นะ

ตอบ: วงเล็บนิดนึง (หัวเราะ) ว่า เกียรตินิยมอันดับหนึ่งนะครับ

ถาม: จบเกียรตินิยมอันดับหนึ่งนะนี่ แล้วชีวิตจบเกียรตินิยมอันดับหนึ่ง เห็นว่าไปทำงานที่
กรุงเทพฯ

ตอบ: ครับ ก็คือจบแล้วไปทำงานที่กรุงเทพฯ เงินเดือนก็สตาร์ท ห้าหมื่นแปดครับ

ถาม: อ้อ สตาร์ทที่ห้าหมื่นแปดคนะ ไปทำงานที่กรุงเทพฯ แล้วเป็นไง

ตอบ: แต่ว่าไปไม่รอด (หัวเราะ)

ถาม: ทำไมไปไม่รอด

ตอบ: เพราะว่าสุขภาพไปไม่ไหวครับ ก่อนหน้านั้นป่วย ๆ มานานแล้ว ป่วยตั้งแต่อายุ 13 ปี

ถาม: ป่วยตั้งแต่อายุ 13 ปี

ตอบ: ป่วยตั้งแต่อายุ 13 ปี ตอนนี่ก็ 22 ข้าง 23 ปี ครับ ก็ตอนนั้นเริ่มแรกคือไปเตะตะกร้อ (หัวเราะ) ตอนนั้นมีวิชาพลศึกษาเลยเตะตะกร้อ ปกติเราก็ไม่ค่อยเป็นคนเล่นกีฬาอยู่แล้ว พอไปเล่นก็เลยสนุกจึงเตะใหญ่เลย แล้วคราวนี้เราไม่ได้ซ้อมด้วยครับ มันก็เลยกล้ำเนื้อ อักเสบ มันจะมาอักเสบบ่อยตรงขาพับด้านในนี่ครับ ตรงนี้นะครับ พออักเสบบีบ แม่ก็พาไปหาหมอ ที่นี้หมอก็ตามสูตรครับ ก็คือก็ให้ยาแก้อักเสบมา แล้วที่นี้กินไปมันก็ไม่หาย กินไปชุดแรกก็ไม่หาย ไปเอาชุดสองมาอีกก็ยังไม่หายอีก เราก็เดินขาลาก ๆ ไปช่วงนั้น พอผ่านไปประยะหนึ่งแทนที่จะหายกลับไปเป็นที่อื่นด้วย (หัวเราะ) คือที่นี้จะไปลงเช่าแล้วที่นี้ลงเช่าทั้งสองข้างพอลงเช่าบู๊บก็วิ่งไปเท่าที่มี เหมือนเวลาเราเดินจะรู้สึกเจ็บเหมือนเราเหยียบเข็ม่นะครับ เวลาจะเดินลงสั้นเท้า มันจะเหมือนเราเหยียบเข็มแปล๊บ ๆ เลย แล้วเท่าก็จะบวมด้วย ใส่รองเท้านักเรียนก็ไม่ได้มันจะบวมมากครับ แต่ก็กินยามาตลอดต้องอดทนมาตลอดครับ คือกินยาทั้งที่เป็นอย่างนั้น เราไม่รู้จะทำยังไง แม่ก็พาไปรักษาฝังเข็มบ้าง บางทีก็ไปอบสมุนไพร แล้วก็ไปหาพวกหมอเป่าหมอน้ำมันตะไคร้ (หัวเราะ) ไปหามาหมดแต่มันไม่ดีขึ้นครับ แต่มันจะมีข้อสังเกตคือจะดีขึ้นในช่วงระยะเวลาแป๊บเดียว แล้วมันก็กลับมาเป็นใหม่อีก พออักเสบบานาน ๆ แล้วคราวนี้ไปหาหมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคเส้นเอ็นยึดติดครับ คืออาการเอ็นในร่างกายของเรามันยึดติดได้เร็วกว่าคนปกติ เวลาเราไปนั่งหรือเวลาอยู่อิริยาบถได้นาน ๆ แล้วเราไม่ขยับมันจะติดขึ้นมาแล้วเราจะลุกยาก เดินยาก แต่ว่าหมอบอกว่าไม่มีวิธีรักษา ไม่รู้โรคนี้เป็นขึ้นมาได้อย่างไร ก็บอกทำให้กินยาครับ แล้วก็พยายามกายภาพบำบัดครับ ก็มันเป็นมานานผมก็เลยปลง ๆ มันไป เพราะว่ามันเป็นมานานก็เลย ปลง ๆ มันไป ก็ทำตัวเหมือนคนปกติธรรมดา แล้วก็ใช้ชีวิตไป กินยาตลอด แต่ว่าความเจ็บ มันก็เจ็บอยู่ครับ แต่ว่าเราก็ตนไปทนมาตลอดจนเรียนจบครับ เราก็คิดว่า เออ ทำงานต่อละกัน ที่แรกก็ว่าจะรักษาตัวเองก่อน แต่ว่า พอดีที่เขาเปิดบริษัทใหม่ เขาก็บอกว่าจะมาช่วยหน่อย บริษัทเปิดใหม่ ไม่มีคนเลย ไปทำงานก่อน ก็ไปทำงานอยู่กรุงเทพฯ ได้ 4 เดือนนะครับ อาจจะเป็นเพราะว่าอากาศมันไม่คืนะครับ มันก็เลย หรืออะไรหลาย ๆ อย่างนะครับ ที่กรุงเทพฯ ทำให้อาการมันยิ่งหนักขึ้น หนักขึ้น พอถึงจุดหนึ่งมันก็ไม่ไหวแล้วครับ พอดีไปดาวกับแม่ใหม่ รู้จักกับคุณแม่ พอดีมีคอร์สสุขภาพเลยชวนผมมาเข้า ที่แรกก็ไม่เชื่อหรอกครับว่ามันจะรักษาหายได้อย่างไรเพราะผมไปหามาหมดทุกที่แล้วครับ

ถาม: เห็นว่ากินยามา 9 ปี แล้วใช้ไหม

ตอบ: กินยามา 9 ปี แล้วจะหายเพราะกินผักได้อย่างไร

ถาม: ยามีคที่แพงที่สุดราคาเท่าไร

- ตอบ: ตอนนี้ที่กินอยู่ที่เม็ดละ 50 บาท ครับ
- ถาม: เม็ดละ 50 บาท กินทุกวันเลยนะ
- ตอบ: ครับ กินทุกวัน
- ถาม: ก่อนมาคอร์สนี้ละ
- ตอบ: ครับ ยานี้ก็ไม่ได้เป็นตัวเดียวตลอด หมอจะเปลี่ยนมาให้เรื่อยเพราะว่ายานี้เป็นยาที่เป็นโรคที่ยังไม่มีการรักษาให้หาย ก็เลยเป็นยาที่ถูกวิจัยขึ้นมาใหม่แล้วก็ยัง ไม่มีการทดสอบผลข้างเคียงกับคนนะครับ เพราะยาพวกนี้บางทีผลข้างเคียงจะมีระยะยาวมาก เขาก็ไม่สามารถทดสอบได้ เพราะเป็นยาที่ออกมาใหม่ ก็เลยปล่อยให้กลายเป็นหนูให้เขาด้วยก็เป็นหนูลองยาให้เขา ก็ไม่รู้ว่ากินเข้าไปจะเป็นอะไรบ้าง
- ถาม: กินเข้าไปมันหายดีไหมล่ะ
- ตอบ: ไม่หายหรอกครับ มันก็เจ็บ มันก็กด ๆ แล้วมันก็มีอาการคลื่นเนื้อคลื่นตัว ถึงแม้ว่าเรากินเข้าไป มันจะไม่ปวด แต่มันจะยังตึงอยู่ครับ แต่ก็ไม่กินก็ไม่ได้ คือครั้งหนึ่ง ผมก็ลองไม่กิน 3 วันเท่านั้นนะครับ แทบคลานเลยครับ
- ถาม: แทบคลานเลยนะ
- ตอบ: ครับ เพราะมันปวดมาทุกข้อเลยครับ ทีนี้พอแม่บอกมีคอร์สนี้ ก็เลยลงมาเลย ทีแรกก็กลางวันเลย ลาเลย 5 วัน เป็นบริษัทของพี่ ก็เลยลาได้เยอะ ก็เลยลาไปเลย 5 วัน ก็ลองมากินดู เราก็ไม่กินยา รู้สึก 3 วันแรกนี่ คือสงสัยฤทธิ์ยายังครอบอยู่เพราะว่ามันยังไม่ค่อยปวดเท่าไร พอวันที่ 3 นี้ โอ มันมาแล้ว ถึงเราจะกินแบบนี้อยู่นะ แต่เราก็ทนเอาละครับ เลือกว่าอย่างไร มันจะได้รู้ว่า มันจะดีขึ้นหรือเปล่าครับ คือถ้าเราไปกินยามันเหมือนเราไปเบรคอาการไว้นะครับ ไซ้ใหม่ครับ แล้วเราจะไม่รู้ว่าจะดีขึ้นหรือมันจะแยกลงตรงนั้นมันจะวัดไม่ได้ เราต้องอดทนเอาครับ ก็เลยตัดสินใจไม่กินเลย ก็กินสูตรเย็นตามหมอเขียวตลอด แต่ว่าวันที่ 4 มันก็เบาขึ้น ค่อยดีขึ้น ดีขึ้น ดีขึ้นมาเรื่อย ๆ จนถึงขณะนี้ไม่ได้กินยาเลย คือไม่กินมันเลย มันก็เทียบเท่ากับไม่กินยาเลยครับ แต่ว่าอาการข้างเคียงมันจะไม่มีนะครับ มันจะไม่คลื่นเนื้อคลื่นตัว มันจะเบา ถึงมันจะตึงจะปวดนิดหน่อย แต่ว่ามันก็ไม่เหมือนกินยานะครับ กินยามันเหมือนไปกดไว้ ไปกดประสาทไว้นะครับ มันจะรู้สึกหนักตัวครับ พอเรามาแบบนี้ด้วย มันจะเบาเนื้อเบาตัว พอเราไม่ได้กินเนื้อไม่ได้กินอะไรนอกจากย มันก็ฟื้นได้เร็ววันละครับ เพราะบางทีบางครั้ง ผมปวดเข่าอย่างนี้ ผมก็กินแบบนี้ละครับ ตื่นขึ้นมามันก็หายไปเอง ไม่รู้ว่ามันหายไปได้อย่างไร มันปวดบ้างไม่ปวดบ้าง มันก็ค่อย ๆ ซ่อมไปนะครับ คุณหมอบอกว่า พอมันดีขึ้นแล้ว มันก็จะดีขึ้นเรื่อย ๆ เพราะว่าร่างกายของคนเรา มันจะมีคุณสมบัติซ่อมแซมตัวเองอยู่แล้วนะครับ ถ้า

เราไปดูรูปร่างกายของเราโดยการเอาขาไปกดไว้ นะครับ รูปร่างของเรามันก็จะไม่ได้ซ่อมตัวเองสักที นะครับ ก็เหมือนเราไปหลอกร่างกายตัวเองว่าดีแล้ว แต่จริง ๆ แล้ว มันไม่ได้ดีเลย ถ้ามันไม่ใช่การรักษาโรคที่ต้นเหตุ นะครับ มันก็เป็นการแค่ระงับไว้ นะครับ เราก็ไม่ได้รักษาที่สาเหตุมันจริง ๆ สักที นะครับ พอมาถึงวันนี้ ก็พบทางออกแล้วครับ หลังจากที่มันไม่มีทางไป นะครับ มันมีดมนมาเก่าปี มีดมนมาหมด แล้วก็รู้สึก ว่าชีวิตไม่เอาอะไรแล้ว เพราะว่าเงินหามา ก็ไม่มีความสุข เพราะว่าเราเห็นคนอื่นเขามีความสุข แล้วทำไมเราทุกข้ออย่างนี้ เออทั้งที่เราเรียนมาก็จบมา มีงานทำอย่างดี เงินก็มี แต่ทำไมทรมานจังเลย ไม่มีความสุขเลย

ถาม: สิ่งที่ไม่มีก็คือความสุข

ตอบ: มีทั้งเงิน มีทั้งงาน มีครบหมดคนนะ แต่ไม่มีความสุข สุดท้ายก็เลยตัดสินใจลาออกเลย ตอนนั้นก็ว่าต้องรักษาตัวเองให้หายก่อนครับ เรื่องอื่นค่อยว่ากัน ตอนนั้นสุขภาพต้องมาอันดับหนึ่ง

ถาม: สุขภาพต้องมาอันดับหนึ่ง

ตอบ: ครับ

ถาม: เห็นว่าครั้งหนึ่งนี่ พอเสร็จคอร์สสุขภาพเสร็จ ต้องกลับไปเคลียร์งานไปส่งงานก่อนจะลาออกใช่ไหม แล้วกินอยู่อย่างไร ร่างกายเป็นอย่างไรที่ไปเมืองหลวงนี้

ตอบ: ผมก็พยายามกดกิเลสเต็มที่เลยครับ มันมีแต่ของอร่อย ถ้าเรามองไปตลาดตามร้านอาหารนี่ มันไม่มีอาหารที่เราจะกินได้เลย อาหารในเมนูนี้ ไม่มีอะไรที่เราจะกินได้เลย ผมก็เลยสั่งต้มจืดผักนึ่ง เอาไว้กิน ก็กินพอให้มันอิ่มท้องก็พอครับ ถ้าให้เรากินอร่อยๆ ให้เราไม่กินดีกว่า ก็เรารู้ว่าถ้าเรากินเข้าไปเราเจ็บแน่นอนครับ เราเลยไม่กินดีกว่ากินอย่างอื่นเอา กินกล้วยกินอะไร ให้มันอยู่ท้องไป ที่โน่นมันก็ร้อน นะครับ พอเรากลับมาสวน นะครับ ก็คือ อากาศจะดีมากเลยครับ เพราะว่ามันเป็นธรรมชาติ มีต้นไม้เยอะ พอเราไปที่โน่น รู้สึกว่าร้อนมากครับ คือพอเราจับหน้าเรา มันจะร้อนมากเลยครับ ยิ่งไปวันแรกนี่ หน้าจะร้อนมากเลย เพราะว่าที่ปักช้อนแปดด้วยครับ มันร้อนมาก กว่าที่จะเคลียร์งานเสร็จ ร่อแร่กลับมาเลยครับ เกือบเอาตัวไม่รอดครับ แต่ที่นี้พอกลับมาตรงนี้ปุ๊บแล้ว ตื่นขึ้นมา ก็เออดีขึ้นแล้วครับ ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ถาม: กินอาหารสุขภาพวันเดี๋ยวนี้นะ ที่ดีขึ้นเลย

ตอบ: ครับ กำลังกลับคืนมา นะครับ

ถาม: อยากให้เล่าชีวิตของคนในเมืองสักหน่อยว่า มีชีวิตอยู่เป็นอย่างไร มีชีวิตน่าอยู่ไหม

ตอบ: ชีวิตคนในเมืองหรือครับ ส่วนใหญ่ที่ไปทำงานกรุงเทพ ถ้าเป็นพวกผมที่จบมาใหม่ก็ไปเป็นพวกมนุษย์เงินเดือนครับ ก็เป็นชีวิตในรูปแบบเดียวกันหมดแหละครับ เป็นบ๊อค ๆ

คือเรียนมาจบมา หางาน หาเงิน ก็ทำงานออฟฟิศตื่นมา 8 โมงเช้า ก็ไปทำงาน บางทีก็ไม่ได้กินข้าวเช้านะครับ ผมนี่แต่ก่อนแต่ไหนแต่ไรมา สุขอนามัยจัดว่าแย่มากเหมือนกัน กินนอน ขับถ่ายไม่ตรงเวลาเลย แล้วยังต้องอยู่หน้าจอคอมด้วยครับ ก็นั่งนานด้วยแหละ ที่สาเหตุที่เป็นที่มันไม่หายดีก็คือ เรานั่งนานด้วยครับ ยิ่งเป็นงานที่เกี่ยวกับคอมมันต้องนั่งอยู่ตลอดวันเลยครับ แล้วต้องใช้สมองด้วย แล้วก็เครียดเยอะด้วยครับ เพราะว่ามันใช้สมองเยอะครับ การคิดเขียนโปรแกรมแต่ละโปรแกรม นะครับ

ถาม: แล้วนอนดึกไหม

ตอบ: ดึก ดึกนี่ดึกมากครับ ดีสอง ดีสาม คือระบบมันรวนไปหมดนะครับมันไม่สมดุลอะไรสักอย่างครับ วิธีแก้คือเราต้องปรับสมดุลให้มันสมดุลมากที่สุด ก็คือนอนตรงเวลา ถัดตรงเวลาคับ ทุกอย่างมันก็ค่อย ๆ ดีขึ้น ตามลำดับครับ

ถาม: แล้วอาหารการกินที่กินมาเรื่อย ๆ นี้ แต่ก่อนกินแบบไหน

ตอบ: ตอนก่อน ชอบมากคือ คะน้ำหมูกรอบนี่ มาเป็นอันดับหนึ่งเลย

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม : โห ร้อนมาก คะน้ำก็ร้อน หมูกรอบก็ร้อน น้ำมันก็ร้อน แล้วก็จะมีการไทยที่เขาใส่ในนั้น โอ้ย ร้อนมหาศาลเลย คะน้ำหมูกรอบนี่

ตอบ: ไม่รู้จะสั่งอะไร ผมชอบสั่งแบบจะกินอะไรก็กินอยู่อย่างนั้นด้วยครับ สะสมมาเยอะมาก ถ้าอาหารไม่ต้องพูดถึง กินรสมันตลอด แม้ก็ชอบบำรุงลูก หาของหวานมาให้กินเยอะเลย

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม : อ้อ กินของหวาน

ตอบ: เห็นลูกไม่สบาย แม่ก็ยิ่งบำรุงใหญ่ บำรุงของหวาน เราก็กินไปด้วยเล่นคอมไปด้วยยังมัน

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม : คอมพิวเตอร์ก็ร้อน นอนดึกก็ร้อน

ตอบ: นี่คือเหตุ ร้อน ๆ มันไม่ไหว เลยต้องเปลี่ยนตัวเองครั้งยิ่งใหญ่เลย ต้องเปลี่ยนทุกอย่างเลย

ถาม: มาวันแรก ๆ กินอาหารเป็นอย่างไรบ้าง

ตอบ: โห ขณะกินแทบน้ำหูน้าตาจะไหล จากแต่เดิมเคยกินอร่อย ๆ แต่มันมาถึงขนาดนี้แล้วก็ต้องเสียดู

ผู้สัมภาษณ์ พูดเสริม : เสียดู นะ

ตอบ: ครับ เสียดู มันไม่มีทางไป มันตันแล้ว เพราะว่า ผมทำได้หมดทุกอย่างเลย ก็คือถ้าหา ผมจะทำทุกอย่างเลยครับ ฟังเข้มอะไร ผมทำมาหมดแล้ว ถ้ามีโอกาสเป็นไปได้ผมก็จะลองครับ ก็ชีวิตของเราเนอะ สุขภาพของเรา ความสุขของเรา มีอะไรจะถามอีกครับ

ถาม: ตอนที่รู้สึกท้อแท้ มีการดูแลจิตใจตัวเองอย่างไร

ตอบ: ก็ทำเป็นไม่สนใจอะไร ก็ทำเป็นว่า เวลาเราปวดมาก ๆ อย่างนี้ เราก็ไม่สนใจ ก็ไปทำอย่างอื่น ไปเล่นคอม

ถาม: เล่นคอม

ตอบ: ก็คือเป็นการหนีปัญหาซะครับ เราก็ไม่สนใจมัน เราก็ไปทำอย่างอื่น แต่สิ่งที่เราทำมันทำให้อาการหนักขึ้นอีก อาจเป็นอัมพาตได้เลยครับ เพราะว่า เคยมีอาจารย์ท่านหนึ่งท่านสอนอยู่โรงเรียนที่ผมไปเรียน เป็นโรคคล้ายกับผมซะครับ แต่ตอนนี้ท่านขยับแทบไม่ได้ อยากไปบอกทางแก้ไขให้ท่าน เพื่อท่านจะมีทางออกมั้งครับ ก็ท่านขยับไม่ได้เลย มันดึงไปหมด นอนหงายนี่ก็สั้น เมื่อสามสี่ปีที่แล้ว ผมยังเห็นท่านเดินได้อยู่เลยครับ แต่ว่าตอนนี้ท่านไปไม่ได้แล้ว และถ้าผมมาซักว่านี่ อีกสามสี่ปีผมก็เป็นแบบนั้นแน่นอนครับ

ถาม: อาจารย์สอนคอมพิวเตอร์เหมือนกันหรือ

ตอบ: ครับ

ถาม: ทำใจได้อย่างไรกับโรคที่เป็นอยู่

ตอบ: ส่วนใหญ่เราจะปลงมากกว่า เราจะยอมรับว่าคือเป็นเวรเป็นกรรมเรา วิบากเรามากกว่าเราก็ยอมรับมันไปครับ ไม่เคยคิดจะฆ่าตัวตายนะ

ถาม: วันหนึ่งนี่ไปดูสวนน้ำเต้นแล้วแล้วคิดอย่างไร

ตอบ: ก็เกิดจุดประกายเลยครับ เพราะว่าเราดูแล้ว เราคงจะต้องเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองซะครับ เพราะว่า ถึงเราจะหายแล้ว ถ้าเรากลับไปทำอย่างเดิมอีก กลับไปทำงานตรงนั้นอีก มันต้องมีสิทธิ์เป็นขึ้นมาอีกแน่นอน เพราะว่ามันต้องทำงานนาน มันต้องใช้สมอง

ถาม: ไม่หวังเงินหรือ

ตอบ: ครับ

ถาม: ทางนั้นเงินดีนะ

ตอบ: ไม่หวังแล้วครับ เพราะว่า คิดว่ายังไงชีวิตก็สำคัญกว่าครับ

ถาม: ชีวิตสำคัญกว่าเงิน

ตอบ: ครับ ชีวิตสำคัญกว่า ถึงได้เงินมากมายเราเจ็บเราป่วยเราไม่มีความสุขก็ไม่มีประโยชน์ครับ ผู้เราทำแบบพอมีพอกิน ใช้ชีวิตให้มีความสุขดีกว่า ไม่ต้องมีเงินมากก็ได้ เรามีความสุขในแบบที่พอเพียงซะครับ ก็คือพอดีพอกี่มีที่ดินอยู่ เลยคิดว่าถ้ามีโอกาส ถ้าตัวเองหายดีนี้ มีแรงเราก็จะไปทำสวนครับ ก็จะมาศึกษาที่สวนต่างพื้นที่ละครับว่าจะไปทำอย่างไรดี จะมาขอความรู้อะไรพวกนี้ครับ

ถาม: ทำยี่อยากฝากอะไร

ตอบ: อยากจะฝากก็คือ ยุคนี้ะครับ ไม่รู้เป็นอย่างไร มีแต่พวกสารพิษ สารเคมีอะไร สิ่งยั่วยุอะไร มากมาย ผมก็เป็นห่วงพวกน้องรุ่นใหม่ โดยเฉพาะลูก ๆ หลาน ๆ ของพี่น้องทุกคนซะครับ ก็คือถ้าเกิดว่า ผมไม่ได้มาเข้าตรงนี้ ผมยังไม่รู้เลยว่าผมจะเป็นอย่างไร ถ้าเกิด

แล้วคนอื่นที่เขาไม่รู้ละ คนอื่นที่เขาไม่รู้จักวิธีป้องกันตัวเองแบบวิธีการเลือกอาหารนี้ เขากินไปเขาก็ต้องป่วย บางทีผมเห็นคนที่อยู่ข้างนอก ผมยังคิดสงสัยเขาเพราะว่า เห็นเขากินอย่างนั้น ก็รู้ว่าสักวันหนึ่งเขาก็ต้องป่วยแน่นอนนะครับ ก็เลยอยากฝากว่า ถ้าเกิดเรามีญาติ ก็ต้องฝาก ๆ บอกไว้ด้วยนะครับ เพราะว่าบางทีมันจะได้านิสงส์กับเราด้วยครับ เพราะว่าคนอื่นจะได้มีวิธีรู้จักรักษาตัวเอง แล้วก็ลูก ๆ ของเขา เฉพาะเด็กยุคนี้เป็นเด็กยุคของคอมพิวเตอร์ ก็จะติดกันมากเลยคอมพิวเตอร์นี้ โดยเฉพาะมันจะมีพวกเกมส์อะไร มาล่อใจเยอะแยะทำให้เด็กนี้ ไม่อยากออกหน้าจอคอมพิวเตอร์เลย นี่ครับคือ มีโอกาสที่จะเป็นโรคเหมือนผมเยอะเหมือนกัน เพราะว่าคอมพิวเตอร์นี้ เป็นสาเหตุหนึ่ง เหมือนกันครับ เพราะว่าเกมส์นี้ไม่ใช่จะสนุกอย่างเดียว ก็เกิดความเครียดได้ด้วย เพราะว่าเราต้องการเอาชนะหรือไม่ก็แข่งขันกับคนอื่น ยิ่งเกมส์ออนไลน์ เด็กก็คิดจอมแวม ถึงขนาดเล่นจนตายซื้อคเคาเครื่องคอมพิวเตอร์เลยก็มีหรือไม่ก็ได้กินน้ำ 3 วัน 3 คืน มันอันตรายมากขนาดนั้นเลยแบบว่า มันจะเป็นโลกสังคมของมันเลย ถ้าเกิดเด็กเข้าไปตรงนั้นปั๊บ จะออกมาเยอะมากเลยครับ ฝากใครที่มีลูกมีหลาน ก็ถ้าเข้าไปตรงนี้แล้วมันจะออกมาเยอะครับ ผมเห็นเด็กหลายคนแล้วครับ เข้าไปแล้วไม่คุยกับพ่อแม่ เขาจะเข้าไปอยู่ในโลกนั้นเลยนะครับ มันจะออกมาเยอะมากครับ ก็ฝากตรงนี้ด้วยนะครับ แล้วก็ฝาก เรื่องสุขภาพนะครับ ห่วงสุขภาพน้อง ๆ มากครับ ก็เพราะว่า ทุกวันนี้ก็มีพวกอาหารขยะเยอะเหมือนกัน ยิ่งบะหมี่กึ่งสำเร็จรูปเด็ก ๆ จะไม่เข้าใจหรือว่ามันมีโทษอย่างไร ผมก็ไม่เชื่อ แม่ผมบอก ผมก็ยังไม่เชื่อเลย ก็ยังกินมาตลอด จนคุณหมอมานพุดให้ฟัง อธิบายว่ามันอันตรายอย่างนี้ เราจึงเชื่อนะครับ เพราะว่าอาจจะด้วยคุณหมอมิวิตูมากกว่า มันน่าเชื่อถือมากกว่า คือถ้าแม่บอกเราจะเชื่อใช่ไหมครับ เป็นลูกนี้เราจะเชื่อ แต่พอเป็นคุณหมอบอก ก็คือเชื่อครับ

ผู้สัมภาษณ์ พุดเสริม : ขอบใจ เดวิดมากนะที่มาเล่าประสบการณ์ ชีวิตผ่านพ้นความทรมานมาได้ อย่างไร ปวดตึงตามกล้ามเนื้อ ตามตัว 9 ปีนี้ ไม่ใช่ธรรมดาเลยนะครับ ชีวิตนะแค่เราปวดอะไร สักวันสองวัน เราก็รู้สึกทรมานแยะแล้วนะ นี่ยุคกับความทรมานมาได้ ความปวดนี้มันทุกข์ทรมานที่สุด ก็อยู่สู้มาได้ 9 ปี แล้ววันดีคืนดี ก็มีบุญนะ ปกติเราจะไม่รับคนนอกมาเข้าค่าย อาดาวและแม่ไหม ก็มาขอบอกว่า ขอคนนึงเถอะหลานผม ขอคนนึง ขอคนนึง เอ้า คนนึงก็คนนึง ลองดูสิว่าเราจะสู้ไหวไหม ยิ่งคนหนุ่มนะ จะสู้ไหวหรือ ปรากฏว่าเดวิดก็สู้ได้นะ กินอาหารจี๊ดนะ ผ่านด่านที่เรียกว่าด่านอรหันต์ ด่านนี้ใครผ่านได้ ก็ถือว่าสุดยอดนะ และเดวิดก็ผ่านได้ ก็ได้รางวัลในชีวิต เหมือนกับที่คนอื่น ๆ ที่ผ่านด่านได้

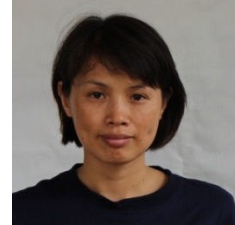
7. บันทึกการสอบนักศึกษาแพทยวิถีธรรม ในค่ายพระไตรปิฎก วันที่ 17-23 เมษายน 2558

7.1 บันทึกการสอบเข้าเป็นนักศึกษาแพทยวิถีธรรม

กรณีศึกษาที่

7.01 Khan Noon

อายุ 33 เพศ หญิง ชาวไทยใหญ่



กราบอาจารย์หมอเขียวที่เคารพและพี่ๆจิตอาสาทุกคนที่มาช่วยค่ายนี้ เจริญธรรมสำนึกดี ค่ะ ชื่อปิ่นค่ะ มาจากประเทศอินโดนีเซีย ถ้าพูดพ่อแม่เกิดที่พม่า ตอนอายุ15ปีได้มีโอกาสมาใช้ชีวิตอยู่ในประเทศไทย จนถึงอายุ32ปี ปัจจุบันอายุ33ปี พึ่งย้ายไปประเทศมาเลเซีย แล้วไปต่ออินโดนีเซีย ตอนนี้เป็นแม่บ้านว่างงานไม่ได้จบที่ประเทศไทย อยู่พม่าก็ได้เรียนหนังสือไทยมีอาจารย์ท่านหนึ่ง รับสอนหนังสือไทย แล้วพามาเมื่อไทยก็มาศึกษาด้วยตนเอง แล้วก็มาเรียนทำไม ปกติเป็นคนที่ชอบสุขภาพเรื่องของธรรมชาติ ตอนแรกที่เคยได้ยินชื่ออาจารย์หมอเขียว คิดว่าคงเป็นเรื่องของสุขภาพอย่างเดียว แต่พอวันหนึ่งได้มีโอกาสเข้าไปในยูทูป แล้วเจออาจารย์หมอเขียว คิดว่าคงเป็นเรื่องสุขภาพ พอเปิดเข้าไปดูมันไม่ใช่แค่นั้นเข้าไปแล้วรู้สึกใช่เลย รู้สึกว่าเป็นธรรมชาติที่ต้องการให้ความรู้ด้านสุขภาพด้วย ตอนนั้นก็บอกกับตัวเองแล้วว่าจะไปเป็นแพทยวิถีธรรม นักเรียนแพทยวิถีธรรมให้ได้ แล้วหาข้อมูลแล้วมาสมัครเข้าค่ายเมื่อพร้อม แล้วเข้ามาเดือนธันวาคมปลายปีที่แจ้งไป วันที่10-15 ธันวาคม ที่ชะอวดแล้วก็กลับไปมาเลเซีย อีกแล้วก็กลับไปอินโดนีเซียมาอีก เกือบจะไม่ได้มาแล้วค่ะค่ายนี้ก็สามีกี่จะได้ไปเกาหลี ก็ไม่อยากจะไปแต่ถ้าเขาจะพาที่ต้องไป บังเอิญวิชาไม่ได้ก็เลยโชคดีได้มาทำตรงนี้อีก นึกในใจว่าวิชาอย่าผ่านเลย เพราะอยากมาที่นี่มากกว่า เป้าหมายที่อยากเรียนแพทยวิถีธรรม เรื่องแรกๆเรื่องหลักๆคือ ต้องการศึกษาระบบของพระพุทธเจ้าให้ละเอียดมากขึ้นแล้วเป้าหมายอีกอย่างจะนำความรู้ไปในอนาคตเพราะในปัจจุบันนี้ยังไม่พร้อมในปัจจัยต่างๆ ก็จะสะสมเรียนรู้ไปก่อนเรียนไปเรื่อยๆ มีความมุ่งหมายจะนำความรู้นำไปใช้ที่บ้านเกิดเพราะว่าในเรื่องของ ธรรมชาติที่บ้านนั้น เขาธรรมชาติแบบคนเฒ่าคนแก่ พื้นบ้าน เท่าที่รู้ไม่ถึงไหน เรื่องสุขภาพไม่ได้เลย ยินดีตอนรับมติดู่มุกุ่มใหม่ เอาศีลก่อนนะ ปฏิบัติมาแล้วรู้สึกพัก ปฏิบัติแบบหยาบๆทั่วไปก็ทำ ด้วยความเคยชิน แต่ก็ทำให้ละเอียดมากขึ้น ยินดียอมรับมติดู่มุกุ่มสำหรับหม่อมิตรศหายดีค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.02 กนกวรรณ อุดมทรัพย์

เพศหญิง



กราบนมัสการพระคุณเจ้า กราบคารวะอาจารย์หมอเขียวที่เคารพเป็นอย่างสูง เจริญกรรม
 นักเรียนทุกท่านนะคะ ดิฉัน กนกวรรณ อุดมทรัพย์ มาจากขอนแก่น ที่มาสมัครใหม่เข้าค่าย
 จุดประสงค์ในตอนแรกก่อนที่จะมาเข้าค่ายนะคะ ทำงานอยู่ที่คูโบ เคยมีอาการไม่ค่อยสบาย ได้เข้า
 อินเทอร์เน็ตหาข้อมูลสถานที่ ได้เข้าไปเจออะไรที่ดี ๆ ก็คลิกเข้าไป ก็เจอหมอเขียว เอ๊ะ!! หมอเขียวนี้
 คือใคร สามปีผ่านไปไม่ได้อยู่ในความสนใจนะคะ หลังจากสามปีผ่านไปก็เข้ามาดูอีก อ่าน
 รายละเอียด ไปอ่านคูวิทยานิพนธ์ หลายอย่างมันก็ตรงกับเรา เรื่องสมดุร่อนเย็นอะ ไรอย่างนี้ค่ะ ก็
 ไปอ่านทุกอย่าง คูคลิปตั้งแต่เรื่องดื่มน้ำยานางปรับสมดุล แล้วก็กินอาหารปรับสมดุล มีพิษร้อน
 พิษเย็นอะ ไรอย่างนี้ค่ะ แล้วก็เลยเริ่มปรับตาม คือปกติเป็นคนกินอาหารรสจัดเลยปรับตั้งแต่วันนั้น ตั้งแต่
 ดื่มน้ำหลังจากคูคลิปแรกของอาจารย์ เราก็ดื่มน้ำ ขนาดอาจารย์ท่านยังดื่มและมันก็หาย อะ ไรอย่างนี้ค่ะก็
 เลยลองดื่มและที่เคยเป็นภูมิแพ้มา 23 ปี หลังจากรักษาตามยา 9 เม็ดที่ศึกษาตามแพทย์วิถีธรรมอาการของ
 เราที่ดีขึ้นจนอาการหายไป แล้วก็ตัดสินใจว่าจะมาเป็นนักเรียนเมื่อธันวาคมปีที่แล้ว ตั้งใจว่าจะมาพัก
 ร้อนสัก 4-5 วัน ก็จะมาเข้าค่ายด้วย พอมาเข้าค่ายแล้วได้กับบรรยากาศที่เราไม่เคยพบ แบบมันอบอุ่น
 พบกัลยาณมิตร พบมวลหมู่มิตรสหายดี ๆ สิ่งแวดล้อมดี ๆ และโดยเฉพาะธรรมชาติของอาจารย์มัน
 แปลก แล้วทำไม ทำไมชอบบอกไม่ถูก สามารถทำให้เราชัดเจนเลย จากที่เราเป็นคนยึดมั่น ถือ
 มั่น เป็นคนรักความสบาย ชอบปิ้งโน่นนี่นั่น ตามชีวิตที่เคยอยู่เมืองนอกมา พอได้ฟังอาจารย์เราก็
 สามารถ ลด ละ เลิกได้ทุกอย่างจากที่ก่อนเข้าค่ายนะคะ ปกติเคยกินไก่ เนื้อหมู เนื้อวัวที่เลิกลามานาน
 แล้วเกือบ 2 ปี ก่อนที่จะมาเข้าค่ายนะคะ แต่ไก่ยังมีกินอยู่ พอเข้าค่ายเราก็เลิกไปเลย ยังกินไข่อยู่บ้างค่ะ
 แต่ก็ลดลงได้เยอะ อีกอย่างอาการเจ็บไข้ได้ป่วยก็หายไปเยอะ เพราะได้ยา 9 เม็ดค่ะ ถือศีล 5 ได้ใหม่
 ก็ได้ค่ะ ตอนนี้เป็นศีล 5 แบบหยาบ ๆ อาจจะมีบ้าง แต่เรื่องการฆ่าสัตว์ การลักเล็กขโมยน้อยไม่มี
 ยังมีเรื่องกินเนื้อ กินปลา กินไข่ นี้ละค่ะ เข้ากลุ่มเพื่อนได้ใหม่ ได้สบายอยู่แล้ว หากหาความยุติธรรม
 จากที่นี่ไม่ได้ก็ไม่มีที่ไหนในโลกแล้ว ขอขอบคุณค่ะ

กรณีศึกษาที่

7.03 นายเกรียงศักดิ์ คิลกปุละพงษ์

อายุ 46 ปี เพศชาย



กราบคารวะอาจารย์หมอเขียว และเจริญธรรมสำนักดีพี่น้องผู้รักสุขภาพทุกท่านครับ ผมนายเกรียงศักดิ์ คิลกปุละพงษ์ จบชั้นมัธยมปีที่ 6 นะครับ อายุ 46 ปี ที่ผมมาตรงนี้ เพราะผมเคยป่วยหนัก มาเรียนรู้ครั้งแรกเนื่องจากมีจิตอาสาของอาจารย์หมอเขียว ไปที่สถานปฏิบัติธรรมนครนายกอันนี้เป็นจุดเริ่มต้น ที่ผมอยากมาเรียนรู้เรื่องสุขภาพ ก็เลยตามมาในคอร์สสุขภาพ ก็พบว่าทางนี้เป็นทางที่จะรักษาสุขภาพตนเองได้ จึงเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ และก็สามารช่วยเหลือผู้อื่นได้ เป็นไปตามที่ ตั้งใจไว้ตรงนั้น เพราะว่าตอนเด็ก ๆ ตอนนั้นผมเรียนอยู่ ม. 4 ผมเคยไปอ่านหนังสือแพทย์ชนบท ในหลักสูตรที่เรียนก็จะมีหนังสืออ่านเล่น พอผมอ่านแล้วรู้สึกว่ายอมรับได้ ผมเองอยากจะเป็นหมอ แต่จะเป็นได้รีเปล่า? ต้นคือจุดเริ่มต้นที่จุดไฟให้ตัวเองอยากเป็นหมอเพราะว่าชอบช่วยเหลือคนอื่นตั้งแต่เด็ก ๆ นี่เป็นจุดเริ่มต้น พอได้มาเรียนรู้ที่ตัวเองป่วยและก็เรียนรู้อา ๑ เม็ด และเรียนแพทย์ทางเลือกของอาจารย์หมอเขียวแล้วนี้ ทางนี้เป็นทางที่ถูกต้องที่ตัวเราเองจะต้องมาเรียน เมื่อปี พ.ศ. 2554 อาจารย์หมอเคยเกริ่นว่าจะเปิดการเรียนแพทย์ไปด้วย ช่วงนั้นผมก็ได้ไปช่วยงานจิตอาสาหลาย ๆ แห่ง ช่วงนั้นผมก็ไม่ได้มา มาอีกครั้งเมื่อปีที่แล้ว เมื่อปี พ.ศ. 2553-2554 ก็ยังมาคอร์สสุขภาพธรรมดา เมื่อปี พ.ศ. 2557 และมีเพื่อนบอกว่ามีการเรียนค่ายพระไตรปิฎกและอาจารย์หมอเขียวสอน ในเรื่องธรรมะด้วย ซึ่งผมก็เรียนในเรื่องธรรมะมาพอสมควร เพราะผมเรียนถึงเปรียญ 9 ประโยค และผมได้สึกออกมาเพราะผมต้องการที่จะทำงานช่วยเหลือคนได้ทั่วไป จึงสึกออกมาเพื่อจะทำตรงนี้ทุกวันนี้ ก็ยังทำอยู่ดูแลเรื่องสุขภาพหลาย ๆ แห่ง ในวัดไปตั้งแต่เหนือจรดใต้ อันนี้คือจุดประกายตั้งแต่แรกตอนเด็ก ๆ ที่อยากจะเป็นหมอ เหตุที่มาเรียนแพทย์ทางเลือกแพทย์วิถีธรรมเรา จะเห็นว่าแพทย์ในโรงพยาบาลทั่วไปขาดคุณธรรม ซึ่งตรงนั้นผมไม่ฝืนที่จะเป็นเลย พอมีแบบนี้ทำให้มีความรู้สึกว่าจะมาเรียน อยากมาเรียนเพราะว่ามันได้ทั้งทางด้านจิตวิญญาณของความเป็นหมอ ที่จะดูแลตนเองและผู้อื่นด้วย อันนี้คือจุดประกายที่อยากจะมาเรียนนะครับ และก็เรื่องศีลห้าอันนี้ผมปฏิบัติทุกวันและก็เข้มงวดขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนพระ ก็คือไม่มีทีวี ไม่มีกาต้มน้ำ ไม่มีแอร์ นอนกับพื้น สำหรับเรื่องอาหาร ผมเป็นคนทำงานเยอะ ดูแลสุขภาพคนอื่นเวลาจัดคอร์ส จะกินมือเดียวไม่ได้ เพราะบางทีผมปวดให้คนป่วยถึงเที่ยงคืน เพราะเริ่มทำตั้งแต่เช้าแปดโมง การทำงานในวัดจะต้องทำทุกอย่างหลาย ๆ เรื่อง ตั้งแต่แปดโมงเช้าถึงเที่ยงคืน ทำให้กินอาหารแค่มือเดียวยังไม่ได้ จึงยังเป็นสองมืออยู่ ขอบคุณครับ