

เป็นยารักษาโรคยาพระพุทธรูปเจ้าเหมือนกันนะคะ แต่ส่วนมากทุกคนนะ ทุกคนที่เขียนเรื่องน้ำปัสสาวะ ในเมืองไทยจะอ้างอิงหนังสือเล่มนี้นะคะ ทำพิสูจน์ ของท่านบัวได้น้ำ ท่านเป็นพระภิกษุ อยู่แถว ๆ ฟาร์มจระเข้ นะคะ แจงก็ไปได้มาหน้าสันตือโศกนั่นแหละ เพราะจะไปทีไรบ้านน้องเขาอยู่แถว สุขาภิบาลก็เลยไปแถวสันตือโศกง่าย ก็เลยไปซื้อผักซื้อหญ้าคูดูหนังสือคู่มือคุณน้าหม่อมคุณสารพัดเลย ก็ไปได้ที่นั่นแล้วพอมานั่งอ่านอันนี้เมื่อต้นปีนี่ไปทำ Colonoscopy ปรากฏว่าหมอเขาบอกว่าไม่มีแคนเซอร์ แต่ว่ามันแปลกอะไรรู้ใหม่ มันบอกข้างในมันดำ เพราะเรากินน้ำผักทุกวัน น้ำปั่นผักทุกวัน ตอนแรกกิน แต่ Juice แต่ตอนหลังเขาบอกมันต้องโสด Plant by side as a whole. Holistic มันโสด หมายถึงกิน ทั้งใบมันกากมันด้วย ไม่ใช่กินเฉพาะน้ำของผัก กินน้ำมันยูจะ ได้บางส่วนเท่านั้น ยูจะต้องกินผิวกิน เปลือกกินก้านกินอะไรเพราะฉะนั้นเราก็ปั่นรวมกันแล้วกินหมดเลยอย่างนั้นคะ เพราะฉะนั้นกาก มันจะติดอยู่ตามแก้วเราจะเห็น ทีนี้ในลำไส้มันก็ติดเหมือนกันแหละ แล้วทีนี้หนังสือเล่มนี้เขาก็บอกว่าเวลาสวนเข้าไปมันก็จะทำให้น้ำปัสสาวะที่เก็บไว้ยังเก็บนานเกิน 4 ชั่วโมงขึ้นไปยิ่งดี มันก็จะไปสวนล้างลำไส้ โอเค แล้วนี่พอไปทำ Colonoscopy ปรากฏว่าเป็น Internal hemorrhoids (ริดสีดวง ทวาร) แล้วเราก็ถามเขาแล้วทำยังไง เขาก็ไม่ตอบให้แล้วเราก็รักษาตัวเองพออ่านหนังสือเจอที่ดีใจ น้ำปัสสาวะรักษาได้ทั้ง Internal external hemorrhoids เพราะฉะนั้นทุกคนก็จำไว้ด้วยนะคะ แล้วก็ สารพัดโรค มัลติเพิลสเคลอโรซิส (Multiple Sclerosis) เอคส์ SLE Whatever เกาต์ อะไรไม่รู้สารพัด สารพัด ๆ แต่จำไว้ว่าทุกคนต้องตาย ถ้าเพื่อนรักษาไม่หายก็อย่ามาโทษกัน

จิตอาสา: คะ ขอบคุณพี่แจ่งนะคะ ขอบพระคุณคะ

ผู้ฟัง: ขอลาม ขอลามคุณแจ่งหน่อย คือคุณแจ่งบอกว่าคนที่ทานปัสสาวะจะได้ผลนี้ต้อง กินแบบนี้ กินอาหารแบบนี้

คุณรวมพร: ถ้ากินแบบนี้ นะคะจะยิ่งดีที่สุด

ผู้ฟัง: แต่ตอนที่แจ่งไปเมืองไทยที่ตอนไปเมืองไทยไปเชียงใหม่ นะ กินแบบนี้ไหน

คุณรวมพร: กินแบบเมืองไทยเลยคะ

ผู้ฟัง: มันก็ยังได้ผลใช่ไหม

คุณรวมพร: ยังได้ผล ยังได้ผล

จิตอาสา: เรื่องของน้ำปัสสาวะต้องทานอาหารแบบนี้ไหม ในตำราต่าง ๆ ที่พูดถึงเรื่องของการเอาน้ำปัสสาวะมาใช้นี้นะคะ คนที่อ้างอิงนี้ไม่ได้ทานอาหารมังสวิรัตินะคะก็คือเขาก็ทานอาหารทั่วไปนี่แหละ ยิ่งทางนี้ประเทศต่าง ๆ นี่ก็ไม่ใช่ว่าทานอาหารมังสวิรัตินั้นเรื่องของการไม่ใช่อาหารมังสวิรัตินี้ได้ กลุ่มน้อยด้วยซ้ำ มีกลุ่มพวกเรานี้ที่ทานมังสวิรัตินี้แล้วเราก็ตานอาหารจืดด้วย ปัสสาวะเราก็เลยมีรสจืด หอมเหมือนชาได้นะคะ ปรบมือให้ตัวเองด้วยหน่อยว่าตอนนี้สามารถผลิตน้ำ

ปีศาจอะไรจัดหอมเหมือนชาได้แล้วนะคะ เพราะฉะนั้นถ้าใครจะลองชิมก็มี
 โอกาสนี้โอกาสเดียวเท่านั้น ถ้าเลยจากนี้ไปนี่อาจจะเป็นอย่างอื่นไปแล้วนะคะ
 คุณรวมพร: ขออีกนิดนึงนะคะ วันนั้นมีใครก็ไม่รู้มีคำถามเกี่ยวกับเรื่อง Constipation or
 Something นะคะ แล้วก็ Constipation เป็นตลอดชีวิตเลย เป็นตลอดชีวิต ตั้งแต่จำ
 ความได้เลย 4-5 วันจะถ่ายที แล้วก็ป็นเม็ดจี๊แพะ ก็ไม่รู้ว่าชีวิตอยู่มาได้ยังไงป่านนี้
 66 ปี Going on 67 in a few months ก็มันเป็นอย่างนี้ โอ้โห เราก็จะตายแล้วพอมาน
 อ่านทำพิสูจน์นี้แหละท่านบอกว่ากินเช้า กลางวัน เย็น ถ้าจะให้ดีก่อนนอน
 กลางคืนด้วย แจ็งก็กิน เพราะทำอะไรเป็นคนชอบทำแบบมันจะต้องพิสูจน์นะคะ
 เขาทำพิสูจน์อยู่แล้ว ก็ทานไป พอทานไป ๆ โอ้โห มัน Take time มาก เกือบ 2
 อาทิตย์นะคะเกือบ 2 อาทิตย์ ตั้งแต่นั้นมา Everyday ถ่ายเอง Foot long, 2 Foot long,
 ทำพิสูจน์ได้แล้วนะคะ เพราะฉะนั้นถ้าใครสนใจก็ถ้าต้องการดูศึกษารายละเอียดนี้
 หนังสือพวกนี้ค่ะ

(รวมพร คุณเกษม. สัมภาษณ์ 2557, กันยายน 25)

กรณีศึกษาที่

1.27 เกริกศักดิ์ คุณเกษม

ชายไทย อายุ 33 ปี

รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา

ใช้อาหารและการปรับพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ



จิตอาสา: รู้สึกภูมิใจมาที่ได้พูดคุยกับ คุณหมอเกริกศักดิ์ คุณเกษมในบ่ายวันนี้

คุณหมอเจ: เรียกผมง่ายว่า เจก็ได้ครับ

จิตอาสา: คุณมาจากที่ไหนคะ

คุณหมอเจ: ผมมาจาก Clear Water แถว ๆ Tampa ฟลอริดาครับ

จิตอาสา: หมอเจจะมาบอกเล่าแบ่งปันประสบการณ์ซึ่งอาจจะเป็นประโยชน์และพวกเราจะสามารถนำไปใช้ดูแลสุขภาพได้หลังจากจบการอบรมและจะอยู่ที่นี้อย่างไร อย่างแรกช่วยบอกเกี่ยวกับการเรียนทางแพทยศาสตร์ของคุณได้ไหมคะ

คุณหมอเจ: ผมจบแพทยศาสตร์จาก University of Florida เมื่อปี พ.ศ. 2548 และเป็นแพทย์ฝึกหัดทางด้านเวชศาสตร์ครอบครัวที่ University of South Florida ในเมือง Tampa

หลังจากนั้นก็เรียนเกี่ยวกับการฝังเข็ม และไปเป็นแพทย์ฝึกหัดด้านการแพทย์แบบบูรณาการ (Integrative Medicine) กับ Dr. Andrew Weil ผู้ริเริ่มการแพทย์แบบบูรณาการในสหรัฐอเมริกา ปัจจุบันผมทำงานเป็นแพทย์ดูแลผู้ป่วยหนักเรื้อรังระยะสุดท้าย

จิตอาสา: เราเรียกว่า การดูแลผู้ป่วยแบบประคับประคอง (Palliative) เช่น การให้ยาลดความเจ็บปวดแก่ผู้ป่วยมะเร็ง และนอกจากนั้นคุณให้การรักษาแบบไหนอีกคะ

คุณหมอเจ : โดยทั่วไปเราให้ยาทุกชนิดรวมถึงการบำบัดเยียวยาทางธรรมชาติเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยทุกข์ทรมานน้อยลง ผมใช้การรักษาแบบบูรณาการผสมผสาน ใช้การฝังเข็ม ใช้พลังงานบำบัด ใช้การหายใจบำบัด เพื่อช่วยเหลือผู้ป่วย เพราะความเจ็บป่วยนี้ไม่ใช่ป่วยเพราะโรคร้ายเท่านั้น เราต้องดูแลทั้งทางด้านร่างกาย สภาพจิตใจ และจิตวิญญาณด้วย เราจะไม่สามารถประสบความสำเร็จในการรักษาได้หากขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดในสามองค์ประกอบนี้ ถ้าเราดูแลผู้ป่วยเฉพาะแต่เรื่องโรคหรือร่างกาย เราจะไม่สามารถก้าวไปถึงการรักษาที่ทำให้เกิดสุขภาวะที่สมดุลทั้งกายและจิตใจ (Wellness) ได้ ดังนั้นฟังหมอเขียวสอน หมอเขียวสอนดีมาก

จิตอาสา: พอจะบอกได้ไหมคะว่า คุณจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้กับหมอเขียวไปใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยอย่างไรบ้าง เช่นในเรื่องสมุนไพร หรืออาหารหรือคุณกำลังเรียนรู้ฝึกฝนเรื่องอะไรอยู่บ้างในตอนนี

คุณหมอเจ: สิ่งที่สำคัญที่สุดที่หมอเขียวได้บอกคือ การให้ความสำคัญกับเรื่องอาหารซึ่งมีผลอย่างมากต่อสุขภาพ ห้าปีหลังมานี้ในการทำงานที่โรงพยาบาลทำให้ผมได้พบเห็นระยะสุดท้ายของผู้ป่วยโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็ง เบาหวาน หัวใจ ภาวะสมองเสื่อม อัลไซเมอร์ ผู้ป่วย MS (Multiple Sclerosis) สิ่งที่ผมเห็นอย่างหนึ่งคือหลาย ๆ โรคเหล่านี้ เราสามารถช่วยฟื้นฟูหรือป้องกันได้โดยใช้อาหารและการปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิต และเริ่มตั้งแต่เดือนมกราคมที่ผ่านมาผมจึงต้องเริ่มที่ปฏิบัติที่ตัวเองก่อนและได้นำสิ่งเหล่านี้มาใช้ช่วยเหลือผู้ป่วยในที่สุด ดังนั้นเรื่องลักษณะของโภชนาการจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ในสหรัฐอเมริกาสิ่งที่ยาก คือเรามีร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดส์เต็มไปหมด เรามีอาหารทอด เราไม่ทานผักผลไม้ เรามีร้านของชำที่เต็มไปด้วยอาหารแปรรูป ซึ่งมันไม่ใช่อาหารจริง ๆ ที่ร่างกายต้องการ เปรียบร่างกายเราเหมือนรถ ถ้าเติมน้ำมันคุณภาพต่ำรถก็วิ่งได้ไม่ดี การกินอาหารที่ไม่ดีไม่ถูกโภชนาการก็ทำให้ร่างกายเสื่อม ดังนั้นเรื่องโภชนาการจึงสำคัญมากซึ่งผมได้พิสูจน์ด้วยตนเองตั้งแต่เดือนมกราคมที่ผ่านมา ผมรับประทานแต่ผักและอาหาร

สุขภาพ 90 เปอร์เซ็นต์ของอาหารที่ผมทานเป็นอาหารมังสวิรัตินำน้ำหนักผมลดไป 15.9 กิโลกรัม ผมรู้สึกดีขึ้น เมื่อกลับไปมองที่ผู้ป่วยที่ผมใช้วิธีการรักษาแบบผสมผสาน ผมบอกผู้ป่วยเรื่องความสำคัญของอาหาร แต่ปัญหาคือเราไม่ได้เรียนเรื่องอาหารและโภชนาการที่ถูกต้องในโรงเรียนแพทย์ เราได้เรียนแค่การให้อาหารทางสายยางเท่านั้น เราได้เรียนรู้จากหมอกคนอื่น ๆ แต่เพียงว่าเราต้องมีสุขภาพที่ดี แต่มันยาก และเราก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรเพื่อให้มีสุขภาพดีเมื่อมีใครสักคนมาบอกว่าอะไรที่เราควรรับประทานเพื่อช่วยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นได้ เราจึงอยากฟัง ผมว่า 80-85% ของคนที่เป็นโรคเรื้อรังในประเทศนี้ จะเสียชีวิตจากการกินและจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต ซึ่งเป็นตัวเลขที่สูงมาก ลองมาดูโรคเบาหวาน ผมได้ทดลองกับตัวเองเมื่อ 3 ปีที่แล้ว โดยการตรวจน้ำตาลในเลือด และหลังจากนั้นผมก็ทานอาหารมังสวิรัตินำและอาหารสุขภาพที่มีผักเป็นส่วนประกอบหลักติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ น้ำหนักลดไป 6.8 กิโลกรัม ก่อนหน้านั้นค่าน้ำตาลในเลือด 5.7 ซึ่งเป็นค่าที่มีแนวโน้มจะเป็นโรคเบาหวาน มันน่ากลัวมาก แต่หลังจากหกสัปดาห์ที่ได้ทานอาหารมังสวิรัตินำและอาหารสุขภาพ ตรวจพบว่าค่าน้ำตาลในเลือดกลับลงมาเป็น 5.4 ซึ่งเป็นค่าปกติ ดังนั้นเราสามารถกำจัดโรคเบาหวานแบบที่สอง (Type 2 diabetes) ได้ง่าย ๆ ด้วยการกินที่ถูกต้องเท่านั้นเอง

- จิตอาสา: นอกจากอาหารแล้วมีอะไรอีกไหมคะ เช่นในเรื่องจิตใจหรือจิตวิญญาณ
- คุณหมอเจ: อาหารเป็นเรื่องสำคัญจริง ๆ แต่อีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญต้องจำไว้คือ จิตใจ ร่างกาย จิตวิญญาณ เพราะถ้าคุณไม่มีความเชื่อในสิ่งเหล่านี้ แต่จะเชื่อหรือไม่ก็ตามในความเป็นจริงก็คือ จิตใจ ร่างกายและจิตวิญญาณคือส่วนประกอบของความเป็นมนุษย์ จิตใจเป็นส่วนประกอบที่ใหญ่และสำคัญที่จะส่งผลต่อความผาสุก การทำสมาธิ ไทชิ ชิงก โยคะ การฝึกกลมหายใจ ในแต่ละวันจึงสำคัญด้วย จะเห็นว่ามีหลายคนไปออกกำลังกายยกน้ำหนักกันก็ดูแข็งแรงดี แต่สิ่งที่จะช่วยได้จริง ๆ คือ โยคะ ไทชิ ชิงก การฝึกกลมหายใจและการทำสมาธิจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดีได้มากกว่า
- จิตอาสา : สมมติว่าป้าเป็นคนไข้ของคุณ ป้าไม่เชื่อคุณหรือยอมเจ มาบอกว่ากินให้ถูกให้กินอาหารสุขภาพจะกินได้ยังไง ไม่มีรสชาติ ไม่อร่อย ถ้าป้าไม่ยอมทำตาม หมอเจจะทำยังไงคะ
- คุณหมอเจ : เป็นคำถามที่ดีครับ มีคนไข้ถามผมแบบนี้เหมือนกันครับ เขาถามผมว่าทำไมเราต้องเปลี่ยน ผมบอกว่าผมทำงานในโรงพยาบาลมา 5 ปี ได้เห็นคนที่ป่วยมาเยอะ

และถ้ายังไม่เปลี่ยนแปลงในสิ่งที่คุณเป็นอยู่ คุณก็จะกลายเป็นคนป่วยคนหนึ่ง
ของผม

จิตอาสาสรุป: คุณหมอเจคิดว่า อาหารเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด และจิตใจสำคัญยิ่งกว่า ซึ่งจิตใจจะ
เป็นตัวควบคุมร่างกาย จึงต้องมีการรวมประสานกันระหว่างจิตใจและร่างกาย

จิตอาสา: นอกจากองค์รวมของร่างกายและจิตใจมีอะไรอีกไหมคะ ที่จะช่วยให้เราดูแล
สุขภาพได้โดยเฉพาะคนที่อยู่ในสหรัฐอเมริกา

คุณหมอเจ: ปัญหาคือเรามีร้านสะดวกซื้อมากมาย เราไม่ค่อยมีเวลา เราทำงาน เราเครียด บางที
แทบจะไม่มีเวลาทานข้าวกลางวันและมื้อเย็น สิ่งที่สำคัญคือคุณต้องพยายามใช้
ชีวิตให้ช้าลงบ้าง เหมือนที่ผมบอกว่าคุณเครียดมีผลต่อสุขภาพมากเช่นกัน ถ้า
คุณเครียดร่างกายก็ทำงานได้ไม่เต็มที่ อย่างแรกที่จะเป็น คือความเครียดมีผลต่อ
ระบบการย่อย อาหารไม่ย่อย อาเจียนหรือปวดท้อง ขอให้นึกไว้เสมอว่าอาหารเป็น
ส่วนหนึ่งที่สำคัญแต่ไม่ใช่ทั้งหมด ต่อให้เราทานอาหารสะอาดหรือดีเพียงใดแต่ไม่
หล่อเลี้ยง (ปรับ) จิตใจก็จะไม่สามารถมีสุขภาพที่ดีได้ จิตใจมีบทบาทที่สำคัญมาก
ผมเห็นการศึกษานี้เมื่อไม่กี่เดือนมานี้ เขาเอาเครื่องดื่มผสม (Shake) มาให้คนสาม
กลุ่มดื่ม กลุ่มแรกให้ดื่มตัวที่มีพลังงาน 600 แคลอรี กลุ่มสอง 100 แคลอรี กลุ่มสาม
300 แคลอรี โดยกลุ่มผู้ทดลองดื่มทั้งหมด ไม่ทราบว่าคุณกลุ่มได้รับเครื่องดื่มที่มี
พลังงาน 300 แคลอรีเท่ากัน ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ถูกบอกว่าจะได้รับเครื่องดื่ม 600
แคลอรีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น กลุ่มที่ถูกบอกว่าจะได้รับเครื่องดื่ม 100 แคลอรีน้ำหนัก
ลดลง แสดงว่าจิตใจมีผลอย่างมาก ผมยังจำได้ครั้งหนึ่งตอนเป็นนักศึกษา ผมขับ
รถพยาบาลฉุกเฉินได้รับโทรศัพท์แจ้งว่ามีผู้ป่วยเครียดจัด เมื่อเจอผู้ป่วยหมอก็แจ้ง
ผู้ป่วยว่าจะฉีด Normal Saline ที่จะทำให้ผู้ป่วยหายเครียดและจะรู้สึกดีขึ้น พอหมอ
ฉีดเสร็จปั๊บ คนไข้ก็พูดสวนเลยว่า “โอ ฉันรู้สึกดีขึ้นแล้ว” ที่จริง Normal Saline ก็
คือน้ำเกลือธรรมดา ๆ นี่เอง แสดงให้เห็นว่าจิตใจมีส่วนสำคัญมากต่อสุขภาพ เรา
จะละเลยไม่ได้ ต้องใส่ใจให้เกิดความสมดุลทั้ง 3 ส่วนทั้ง จิตใจ ร่างกาย และจิต
วิญญาณ จึงจะทำให้เกิดสุขภาพที่ดีขึ้นได้

จิตอาสา: ขอบคุณค่ะหมอเจ ทราบมาว่าคุณหมอเคยเข้าค่ายสุขภาพของคุณหมอเขียวที่ LA
เมื่อสองปีก่อนหรือคะ คุณทราบเรื่องยา 9 เม็ดใช่ไหม บอกเราได้ไหมว่ามี
อะไรบ้าง นิดหน่อยก็ได้ค่ะ

คุณหมอเจ : ผมจำไม่ได้หมด แต่

จิตอาสา: ใครมีเสื้อที่ด้านหลังมียา 9 เม็ดบ้าง อ่านภาษาไทยได้ไหม

- คุณหมอเจ: ซ้ำมากครับ
- จิตอาสา: ข้อแรกเกี่ยวกับอาหารสุขภาพเพื่อปรับสมดุลร้อน-เย็น ข้อสอง กัวซา
- คุณหมอเจ: ผมทราบครับ เรื่องเกี่ยวกับอาหารที่เราได้คุยกันมาแล้ว ว่ามีส่วนช่วยให้เกิดสมดุลร้อน-เย็น หากเราทานอาหารจนเกิดภาวะร้อนเกิน เช่น การทานพริกไทยมาก มันจะส่งผลกระทบต่อ ย้อนไปเมื่อสองปีที่แล้วตอนเดินทางไปเข้าค่ายหมอเขียวที่ LA ผมน้องสาวและคุณแม่แหวะที่ร้านอาหาร ผมทานเต้าหู้ทอด ผมสั่งอันที่ไม่เผ็ด แต่มันก็ยังไม่เผ็ดมาก แม่ยืนยันว่ามันเผ็ดมากผมทานไม่ได้หรอก แต่ผมก็ทานจนหมด เชื้อใหม่ครับคืนนั้นผมท้องเสีย เป็นไข้ รู้สึกแยจนถึงเช้า ซึ่งเป็นเช้าที่เราต้องเข้าค่าย ผมรู้สึกไม่สบายมาก ๆ ทั้งคืนตอนเช้าคุณแม่มาลงทะเลเบียนเพื่อเข้าค่ายเลยขอความช่วยเหลือนั่นเป็นครั้งแรกที่ผมทำคี้ออกซ์ มีคนกัวซาให้ครั้งแรก หยอดหูด้วยน้ำสกัดย่านาง ขูดศีรษะ มันช่วยได้ ผมรู้สึกดีขึ้น ๆ พอดกเย็นก็มานั่งฟังการบรรยายได้
- จิตอาสา: ข้อที่สามคือการทำคี้ออกซ์ คุณเคยทำแล้ว
- คุณหมอเจ: ครั้งแรกที่คุณแม่บอกว่าเราจำเป็นต้องสวนทวาร ผมบอกแม่ว่า บ้าริเปล่า??? ครั้งแรกที่ทำคี้ออกซ์ก็ตอนที่ผมมาเข้าค่ายครั้งแรก ที่ผมท้องเสีย มีไข้ เขาบอกว่าใช้น้ำย่านางที่มีฤทธิ์เย็นสวนเข้าทางทวาร เพราะว่าผมมีภาวะร้อนมากจากการกินพริกไทยเมื่อคืนก่อน เมื่อคี้ออกซ์ด้วยน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเข้าไปมันจึงสมดุล ช่วยให้เราร่างกายทำงานได้ดีขึ้น มันช่วยได้มากผมรู้สึกสบายทันที ฟังดูแย่ แต่มันดีครับ
- จิตอาสา: ตอนนี้อย่างทำคี้ออกซ์อยู่ไหมคะ
- คุณหมอเจ: ระยะเวลาไม่นานไม่ค่อยได้ทำครับ แต่ทำบ่อยช่วงที่ล้างพิษตับ
- จิตอาสา: ดีค่ะ อย่างน้อยคุณก็ทำเป็น ข้อสี่ ข้อห้าเกี่ยวกับการแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรอุ่น ข้อห้าการพอกทาด้วยผงถ่านและดินสอพอง เคยทำไหมคะ นี่คืออีกหนึ่งวิธีในการถอนพิษ
- คุณหมอเจ: ผมเคยทำมัน ได้ผลดีเป็นการถอนพิษทางผิวหนัง อีกอย่างการแพทย์แผนจีนบอกว่าผิวหนังเป็นส่วนต่อเชื่อมของปอด ผิวหนังหายใจได้ เปรียบเทียบกับเนื้อเยื่อของปอดที่มีรูพรุน ผิวหนังก็เช่นกัน สามารถแลกเปลี่ยน ถ่ายเท ดูดซึมสารอาหารต่าง ๆ ได้ ดังนั้นเราจึงถอนพิษทางผิวหนังได้ เมื่อได้รับพิษแต่ละคนจะมีปฏิกิริยาต่างกัน บางคนเป็นผื่นแดง ซึ่งก็คือการขับพิษออกจากร่างกายตามธรรมชาตินั่นเอง
- จิตอาสา: ข้อที่หกเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโยคะ ต้องขออภัยค่ะ ข้อแรกเกี่ยวกับการดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ข้อเจ็ดการรับประทานอาหารปรับสมดุลซึ่งเราได้คุยกันไปแล้ว ข้อแปดและเก้าคือสิ่งที่หมอเขียวสอนเราเกี่ยวกับกรรมะ ซึ่งจิตวิญญาณเป็น

ส่วนควบคุมทั้งหมดมีผลต่อความเจ็บป่วย และหมอเจ็กก็ได้พูดไปแล้วในเรื่องจิตใจ และจิตวิญญาณ ได้ยินมาว่าคุณและครอบครัวนั่งสมาธิด้วย คุณคิดว่าได้อะไรจากการนั่งสมาธิ

คุณหมอเจ: ผมถูกแม่บังคับให้นั่งสมาธิตั้งแต่เด็ก ๆ ผมโตมากับการเรียนรู้ในการฝึกสมาธิหลาย ๆ แบบ เรามักทำสมาธิกันทั้งเช้าและเย็นครั้งละหนึ่งชั่วโมง ซึ่งช่วยได้มาก และผมได้ไปนั่งวิปัสสนาเป็นเวลา 3 วัน ซึ่งดีมาก ทำให้เราได้รู้จักภายในของตัวเอง การทำสมาธิเป็นสิ่งที่จำเป็น พอเริ่มทำงานจะยุ่งไม่มีเวลา ตอนนี้ผมพยายามนั่งสมาธิให้ได้ 15-20 นาทีในตอนเช้าครับ

คุณหมอเจ: ถ้าคุณให้เวลาวันละ 4-5 นาที นิ่ง ๆ อยู่กับตัวเองจะดีต่อสุขภาพในระยะยาว

จิตอาสา: ขอบคุณหมอเจค่ะ ไม่เคยเห็นครอบครัวที่สอนลูกแบบนี้ โดยเฉพาะเด็ก ๆ ที่เติบโตในอเมริกา เป็นหมอและเติบโตในอเมริกา มีใครสอนแบบนี้บ้างคะ

เสียงตอบ: มีค่ะ

จิตอาสา: ดิฉันชื่นชมคุณพ่อคุณแม่ค่ะ ตัวดิฉันเองก็พยายามสอนลูกสาวทั้งสองคนที่เติบโตที่นี่แบบนี้เช่นกัน หวังว่าลูก ๆ ของดิฉันเป็นคนดี เป็นหมอที่ดีเช่นเดียวกับคุณหมอเจค่ะ อยากจะให้รู้จักคุณพ่อ คุณแม่ของหมอเจค่ะ มากันทั้งครอบครัวกรุณายืนขึ้นได้ไหมคะ คุณพ่อพันธุวัฒน์และคุณแม่ร่วมพรค่ะ

ผู้ร่วมอบรมชาย: ผมขอถามคุณหมอเจว่า คุณบอกว่าไม่ได้เรียนสิ่งเหล่านี้ในวิทยาลัยแพทย์ สิ่งที่ได้เรียนรู้จากหมอเขียวและคุณได้นำไปใช้กับคนไข้ นอกจากเรียนรู้จากหมอเขียวแล้ว คุณได้แนวความคิดนี้จากที่ไหนอีกไหมครับ

คุณหมอเจ: ผมถูกถามมาตลอดว่าผมเรียนรู้สิ่งเหล่านี้จากที่ไหน จากหมอเขียวหรือจากที่ไหนอีก ผมสนใจสิ่งอื่นนอกเหนือจากการแพทย์แผนปัจจุบันเป็นทุนเดิมอยู่ด้วย ผมได้เรียนการนวดบำบัด เรียนการแพทย์ฉุกเฉินและได้รับใบอนุญาตจากรัฐฟลอริดา ผมไปเรียนนวดที่วัดโพธิ์ หลาย ๆ อย่างผลักดันผมให้มาทางนี้ หลังจากรักษาคนไข้มาช่วงหนึ่งผมคิดว่าการรักษาด้วยแพทย์แผนปัจจุบัน ช่วยได้ในระดับหนึ่ง แต่การให้ยาไปเรื่อย ๆ คือปัญหาไม่เกิดผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว ผมกลับมาคิดว่า จะทำอะไรจึงจะช่วยเหลือคนไข้ได้ ก็พบว่าคือสิ่งนี้ สิ่งที่เราได้เรียนรู้ในค่ายหมอเขียวตลอดสัปดาห์ที่ผ่านมา คือสิ่งที่จะช่วยให้เราได้รู้วิธีการที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพ นี่คือเหตุที่ผมใช้การรักษาแบบแพทย์ทางเลือกบูรณาการ ใช้การรักษาแบบแผนปัจจุบัน และวิธีการอื่น ๆ ของแพทย์ทางเลือกผสมผสานกัน เพราะทุก ๆ วิธีการจะเป็นประโยชน์ต่อคนไข้ ไม่สามารถดีทิ้งหรือละเลยวิธีการใดได้

เลย แต่สำหรับโรคเรื้อรัง เราต้องกลับมาให้ความสำคัญกับเรื่องอาหาร เพราะเรา ลืมกันไปแล้วว่า อาหารเป็นยา

จิตอาสา: ขอบคุณค่ะ เหมือนที่หมอเจบอก อาหารเป็นหนึ่งในโลกอย่างที่ผมเคยได้พูด และหมอเจก็เห็นด้วยว่าอาหารสำคัญที่สุดในการดูแลตัวเองให้มีอายุยืนยาว คุณคิดว่า หลักสูตรแพทย์แผนปัจจุบันดีไหมคะ

คุณหมอเจ: สิ่งที่ผมได้เห็นและหวังในสิ่งที่ Dr. Andrew Weil ได้พยายามทำในการผสมผสาน แพทย์ทางเลือกกับแผนปัจจุบัน เรื่องโภชนาการจะสำคัญขึ้นเรื่อย ๆ ในหลักสูตร การแพทย์และหลักสูตรพยาบาลวิทยาต่อไป เราคงจะได้เห็นผู้คนใส่ใจและเข้าใจใน เรื่องโภชนาการที่ถูกต้องมากขึ้น มันอาจจะช้าหน่อย แต่ก็ได้เริ่มต้นแล้ว ผมหวัง เป็นอย่างยิ่งว่าเราจะสามารถสื่อสารข้อมูลที่ดีเหล่านี้ออกไปได้ เพราะนี่ คือสิ่งที่ ถูกต้อง

จิตอาสา: ขอบคุณมากค่ะ หวังว่าจะได้พูดคุยกันอีกนะคะ

(เกริกศักดิ์ คุณเกษม. สัมภาษณ์ 2557, กันยายน 25)

(การสัมภาษณ์นี้เป็นภาษาอังกฤษแปลเป็นภาษาไทยและเรียบเรียงโดย : คุณน้ำพราวเพชร เมธาคณวุฒิ)

กรณีศึกษาที่

1.28 พ่อแดง

ชายไทย

จังหวัดสงขลา

โรคเส้นเลือดในสมองแตก



จิตอาสา: อาจารย์แดงและอาจารย์อู๋ หรือพ่อแดงกับแม่อู๋นะคะ ซึ่งเป็นผู้ที่เรียกว่าเข้ามาใน เรื่องของแพทย์วิถีธรรมเป็นเวลานานตั้งแต่ สิงหาคม 2550 จนกระทั่งปัจจุบันนี้ อยากให้อาจารย์อู๋นะคะเป็นคนได้นำกล่าวว่พ่อแดงเป็นอย่างไร สั้น ๆ เลยนะ คะ ถึงได้มาหาคุณหมอเจียว โดยครั้งแรกที่เจอกันเอารูปถ่ายมาให้ดิฉันดูว่าสามี ดิฉันเป็นอย่างนี้ เกิดอะไรขึ้นกับพ่อแดงคะ

อาจารย์อู๋: สาเหตุที่ว่มาแพทย์ทางเลือกเพราะว่าไม่แน่ใจว่พ่อแดงเขาจะมีชีวิตอยู่นานไหม โดยตัวดิฉันเองก็ขวนขวายที่จะหาความรู้ตรงนี้ที่จะมาดูแลพ่อแดง แต่จุดที่สำคัญ

ที่สุดก็คือเศรษฐกิจเพราะว่าค่ารักษาโดยใช้แพทย์แผนปัจจุบันค่าใช้จ่ายมันสูงมาก
อาทิตย์หนึ่งอย่างน้อยก็ 3,500

จิตอาสา: คุณพ่อแดงป่วยเป็นโรคอะไรคะ

อาจารย์อู๋: เป็นเส้นเลือดในสมองแตกค่ะ ทีนี้เมื่อมาศึกษาเรื่องเกี่ยวกับแพทย์ทางเลือกแล้วก็รู้ว่าสิ่งที่พ่อแดงเป็นจริง ๆ นั่นก็คือ การใช้ร่างกายที่ทำงานมากเกินไปจนล้าแล้วตัวดิฉันเองก็คิดว่าแพทย์ทางเลือกก็เป็นทางออกทางหนึ่ง เมื่อมาศึกษาจริง ๆ ก็พบว่าพ่อแดงก็เป็นอย่างที่ว่านั่นคือเรื่องการบริโภคอาหารซึ่งเมื่อเราศึกษาในแพทย์แผนปัจจุบัน จะพบว่าเขาจะให้กินเนื้อนมไข่ แต่ว่าแพทย์ทางเลือกไม่ใช่ ให้กินอาหารที่ร่างกายต้องการเพียงพอแล้วก็ไม่สั่งสม

จิตอาสา: ค่ะ ทีนี้ในเรื่องของพ่อแดงที่อาการที่หนักที่คุณหมอบอกว่าจะมีอายุอยู่ได้แค่

อาจารย์อู๋: 3 วันค่ะ

จิตอาสา: 3 วันนะคะ อาการเป็นยังไงคะตอนนั้น

อาจารย์อู๋: อาการก็คือเส้นเลือดแตกที่ก้านสมอง

จิตอาสา: ที่ก้านสมอง

อาจารย์อู๋: ที่ก้านสมอง เท่ากับไข้ไข้ 2 ฟองแล้วก็ถ้าไม่ผ่าตัดก็กินไข้ก็จะเสียชีวิตแล้วดิฉันก็กำลังเลใจอยู่ หมอเขาบอกว่าลองยานี้ใหม่ที่จะละลายลิ่มเลือด แต่ว่าก็ไม่แน่ใจเพราะว่าเป็นยาตัวใหม่ (เมื่อปี 2549) แต่ว่าดิฉันก็เลือกอย่างหลัง

จิตอาสา: คือไม่ผ่า

อาจารย์อู๋: ไม่ผ่า แต่ว่าใช้วิธีว่ากระตุ้นความรู้สึกรักของพ่อแดงโดยใช้ดนตรีบำบัด

จิตอาสา: ใช้ดนตรีบำบัดก่อนที่จะเจอคุณหมอเขียว

อาจารย์อู๋: ค่ะ

จิตอาสา: ทำให้ชีวิตที่ 3 วันนั้นนะก็ยืดมาได้ตั้งแต่ 2549 ถึง 2550

อาจารย์อู๋: ค่ะ

จิตอาสา: แล้วอาจารย์อู๋ได้ไปเข้าค่ายที่ดอนตาลเมื่อตุลา 2550 แล้วนำอะไรมาช่วยพ่อแดง

อาจารย์อู๋: สิ่งที่น่ามาก็คือเกี่ยวกับเรื่องอาหารค่ะอันดับแรกก็คือปรับเรื่องอาหารก่อนเพราะว่าอาหารของคุณหมอนั้นเป็นอาหารธรรมชาติที่อยู่ใกล้ที่สุด มีประโยชน์สูงสุดแล้วก็ประหยัดสุดเอามาใช้ก็ปรับอาหารของพ่อแดงแล้วก็ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แล้วก็ใช้การโยคะ แล้วก็ใช้การดีที่อกซ์

จิตอาสา: ดีที่อกซ์

อาจารย์อู๋: การดีที่อกซ์ การกดจุด การแช่ การพอก ระยะเวลาแรกนี้การประคบนั้นเราใช้เยอะ

จิตอาสา: แล้วใช้การประคบ

อาจารย์อู๋: การประคบด้วยลูกประคบนี้เราจะใช้เยอะเลยคะ แล้วก็ที่สำคัญคือใช้ธรรมะ ธรรมะนี้ไม่ใช่ใช้เกี่ยวกับตัวพ่อแดงเพราะว่าใช้กับตัวดิฉันเองที่ทำไมใจไม่ได้ ที่ทำไม ไม่ได้ เพราะว่าจะต้องดูแลพ่อแดงแล้วก็ต้องใช้เงินมากจนกระทั่งดิฉันท้อแท้ มาก แล้วก็โทรไปบอกลูกสาวว่าคุณแม่นี้ตัดสินใจว่าจะไม่มีชีวิตอยู่แล้วนะ ลูกสาว ดิฉันจึงบอกดิฉันว่าอนาคตของลูกอยู่ที่คุณแม่คนเดียวประโยชน์เองทำให้ดิฉันนั้น สู้คะ ก่อนที่จะพบค่ายหมอเขียวนี้ ดิฉันท้อแท้มากคะ พอไปพบคุณหมอ คุณหมอ พุดประโยชน์หนึ่งที่ดิฉันถือว่าเป็นประโยชน์ของดิฉันตอนนี้คือ อย่หาหวังเกินกว่า ฤทธิ์แรงที่เราทำได้ เวลาดิฉันจะทำอะไรดิฉันคิดถึงตรงนี้ แล้วก็คิดถึงที่คุณหมอบว่า ไรจะหายหรือไม่หายนั้นอยู่ที่วิบากกรรมคะ ดิฉันเอามาปรับ ปรับใจตัวเองไม่ได้ ปรับใจคนไข้เลย เพราะว่าไม่อย่างนั้นคือตัวเองจะไม่มีแรงสู้ตรงนี้ แล้วก็เริ่มใช้ ธรรมะมาปฏิบัติแล้วก็มาบอก แต่ของพ่อแดงนี้เขาวางแล้วแต่ว่าคนที่ไม่วางนี่คือ ตัวดิฉัน

จิตอาสา: คนดูแล

อาจารย์อู๋: ค่ะ แล้วพอดิฉันมาตรงนี้เสร็จแล้วก็พยายามทำให้ดีที่สุดแต่ว่าในข้อรู้พักรู้เพียรเรา ก็เมื่อก่อนคือดิฉันจะทำงานตลอดเลยคือหวังว่าทุกสิ่งจะต้องหาย จะต้องหายแต่ว่า จริง ๆ มันไม่ใช่ แล้วก็ศึกษาข้อมูลนี้ใจจะลึกเลยคะ แต่ว่าสิ่งที่ได้ประโยชน์ของ หมอเขียวก็คือการ โยคะ กอดจุด กายบริหาร ตรงนี้จะช่วยตัวดิฉันเองกับพ่อแดงได้เยอะ

จิตอาสา: ช่วงนั้นได้ข่าวว่าอาจารย์นี่กอดจุดให้สามวันละ1 ชั่วโมงทุกวัน เดียวนี้ยังทำหรือว่า ห่างไปแล้วคะ

อาจารย์อู๋: ค่ะ ตอนนี้อย่างทำคะยังทำ เพราะว่าทำตอนเวลากลางคืนก็คือเราจะกอดจุดแล้วก็นวด นะคะ นวดให้แล้วก็ใช้กายภาพบำบัดด้วยคะ ตอนนี้อย่างใช้แต่ว่าตอนเช้า ตอนเช้า จะเป็นการฝึกให้พ่อแดงได้เดินคะ แล้วก็ที่สำคัญก็คือลูกสาวส่งเทพธรรมะมาให้ ทุกครั้งที่ว่าเข้าอยู่ด้วยกัน เราก็จะเปิดเทพธรรมะแล้วก็ทำให้รู้สึกที่เราโลกมาก ๆ นั้นเราวางเรื่อย ๆ วางเรื่อย ๆ วางเรื่อย ๆ ค่ะ แล้วทำให้เห็นสังขารที่ว่าชีวิตเราแค่นี้ เองเราไม่ต้องการอะไรมาก แต่ในบั้นปลายของตัวดิฉันคิดว่าก่อนที่จะตาย ก่อนที่ จะวางร่าง จะทำประโยชน์ให้แผ่นดินเหมือนกับที่พ่อหลวงให้คะ

จิตอาสา: ตั้งใจว่าอย่างนั้น

อาจารย์อู๋: ค่ะ

จิตอาสา: ทีนี้ตอนนี้ กลับมาถามถึงเรื่องของข้อที่นอกจากข้อ 6 แล้วนี่ข้อ 1 ใช่ไหมคะที่ว่าเมื่อกี้ ข้อ 8 คือธรรมะ

- อาจารย์อู๋: ค่ะ ธรรมชาติ
- จิตอาสา: แล้วข้อ 1 อาหารเป็น 1 ในโลก แล้วก็มาเรื่อง โยคะ กายบริหาร
- อาจารย์อู๋: ค่ะ แล้วก็สงบทุกข์
- จิตอาสา: แล้วทุกข้อนี้ใช้หมดไหมคะ
- อาจารย์อู๋: ใช้หมดค่ะอาจารย์
- จิตอาสา: น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด กัวชาแนนอน ดีที่ออกซาก็ใช้มากอยู่ แซ่เมื่อเท้าก็ใช้ หยอด
ประคบอบอาบใช้ทุกข้อเลย รู้พั่งรู้เพียร
- อาจารย์อู๋: ค่ะ
- จิตอาสา: จากเดิมที่อาจารย์ทุกข้มากขณะนี้ความทุกข์จากการรู้ว่าคนผู้ที่เป็นที่รักป่วยหนัก
อย่างนี้เปอร์เซ็นต์ของความทุกข์มันลดลง ไปสักกี่เปอร์เซ็นต์คะ
- อาจารย์อู๋: ถ้าถามดิฉันก็คือ ลดลงนี้ประมาณสัก 80% อีก 20% ก็ยังหวังว่าจะพยายาม แล้วก็ที่สำคัญก็คือ นำส่วนของพ่อแดงเป็นนี่เอาไปเผยแพร่คะ แล้วก็แต่ตัวดิฉันเองก็ไม่ได้
โฆษณาว่าตัวเองเก่ง แต่คนที่เขาเป็นเขาก็จะมาหาเราก็เพียงแต่ชี้แนะว่าทำแบบนี้
ทำแบบนี้เหมือนกับที่หมอบอกว่าโยนหินถามทางคะ แล้วก็บอกบอกเขาแล้วก็ที่
สำคัญคือทำตัวอย่างให้เห็นแต่บางคนเขาก็มองว่าเรานี้เพี้ยนคะ เขาก็มองว่าเพี้ยน
เขาว่าอะไรบ้างที่กินแต่ผักอย่างเดียว
- จิตอาสา: เดียวนี้ไม่ทานเนื้อสัตว์กันเลขทั้ง 2 คน
- อาจารย์อู๋: อย่างดีก็มีปลา พวกหมูไก่พวกนี้ไม่ได้ทานคะ
- จิตอาสา: แล้วในชีวิตประจำวันนี้อย่างนี้ตลอดมาตั้งแต่ปี 2550 เลยใช้ไหมคะ
- อาจารย์อู๋: ค่ะ
- จิตอาสา: แล้วเห็นพัฒนาการของพ่อแดงจากเดิม เดินได้แค่ไหนคะช่วงแรก ๆ
- อาจารย์อู๋: คือจากที่นอนที่ ที่นอนที่แล้วก็ลุกนั่งไม่ได้
- จิตอาสา: นอนที่คือเดินไม่ได้เลย แล้วฝึกนั่งให้ได้
- อาจารย์อู๋: นั่งให้ได้ แล้วก็ฝึกยืนให้ได้
- จิตอาสา: ฝึกยืนได้
- อาจารย์อู๋: แล้วก็ฝึกเดินอาศัยการพยุง ต้องอาศัยการจับด้านหลังคะ เพราะว่าในลักษณะของ
คนไขที่เป็นเส้นเลือดในสมองแตกแล้วมันจะมีการซึม เมื่อก่อนพ่อแดงเดินได้
ตลอด แต่ว่าพอช่วงระยะเวลาหนึ่งก็คือมันมีการซึมที่จุดเดิม ทำให้กล้ามเนื้ออ่อน
แรง แต่ว่าดิฉันก็เริ่มต้นใหม่ไม่เคยท้อก็รู้ว่าสาเหตุโรคนี้เป็นแบบนี้แต่ว่าดีกว่า
ที่เราไม่พยายามเลยนะ พ่อแดงนะสิ่งที่พัฒนามากก็คือการพูด

- จิตอาสา: พัฒนาขนาดไหน ไหนลองทดสอบให้ดูหน่อยสิคะ
- อาจารย์แดง: ร้องเพลงนะร้องเพลง โอ้ละหนอ ดวงเดือนเอย พี่มาไว้รักเจ้าสาวคำดวง โอ้ว่าดีก็แล้วหนอพี่ขอลาล่วง ออกพี่เป็นห่วง รักเจ้าดวงเดือนเอย
- จิตอาสา: หอมกลิ่นเกสร เพราะพ่อแดงนี่เป็นคุณครูที่สอน
- อาจารย์แดง: คนตรีไทย
- จิตอาสา: เพลงคนตรีไทย ก็เลยรู้สึกตัวนี่จะเป็นตัวที่ทำให้เรามีความสดชื่นขึ้นใช่ไหมคะ
- อาจารย์แดง: ครับ
- จิตอาสา: แต่สมองความจำอะไรนั่น พ่อแดงไม่มีปัญหาใช่ไหมคะ
- อาจารย์อุ๊: ตอนนี้เริ่ม เริ่มดีขึ้นค่ะ แล้วก็ที่สำคัญก็คือจากที่บอกอาจารย์ว่า เรามีการ โยคะ การที่ว่า แขน้มือแล้วก็แช่เท้า ขาที่ว่าเคยเกร็งนะขาก็กล้ามเนื้อเข้าสู่ภาวะปกติค่ะ มือที่เคยเกร็งก็ดีขึ้นที่บอกว่าโยคะมีส่วนช่วยได้เยอะ
- จิตอาสา: กล้ามเนื้อที่มันเกร็ง ๆ ต่าง ๆ นี่โยคะจะช่วยได้เยอะเลย
- อาจารย์อุ๊: ช่วยได้เยอะเพราะว่าไม่มี โดยมีความเชื่อ นะคะฉันเชื่อว่าสมองของคนใช้นี้ไม่มีเครื่องอะไรที่จะสั่งได้นอกจากการกระทำ แล้วฉันก็จะให้เขาพยายามทำอะไรหลาย ๆ อย่างที่ทำให้ได้ด้วยตัวเอง โดยที่ว่าตัวฉันไม่ต้องช่วยเขาอะ มันก็จะพัฒนา
- จิตอาสา: แล้วตอนนี้เวลาอยู่ที่บ้านนี่พ่อแดงได้ช่วยตัวเองในเรื่องอะไรบ้างในการดูแลตัวเอง
- อาจารย์อุ๊: แปร่งฟัน โคนหมวด แล้วก็แต่งตัวเอง
- จิตอาสา: โอ้ ดีขึ้นเยอะ
- อาจารย์อุ๊: แล้วก็พับผ้า
- อาจารย์แดง: พับผ้าด้วย
- อาจารย์อุ๊: ช่วยพับผ้า ช่วยเช็ดโต๊ะ แล้วก็ช่วยไปเอาอาหารมา
- จิตอาสา: โอ้เดี๋ยวนี้เอาอาหารมาตั้งโต๊ะได้ด้วย
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ แล้วก็ช่วยเอาอาหารมา แล้วก็ช่วยเปลี่ยนวาล์วถึงแก๊สให้ค่ะ แล้วก็อย่างก๊อกน้ำพวกก๊อกน้ำที่ใส่วงแหวนนี้ พ่อแดงจะช่วยทำให้เพราะว่าให้เขารู้ว่าเขามีศักยภาพนะพ่อแดงนะ
- อาจารย์แดง: ครับ
- อาจารย์อุ๊: แล้วก็รับโทรศัพท์คอยเฝ้าบ้านบอกว่าใครมาหา
- จิตอาสา: คือวันนั้นก็ถาม โทรไปถาม รับโทรศัพท์ที่อาจารย์อุ๊อยู่ไหมคะไปสวน ไหนว่าไปสวนสิคะ
- อาจารย์แดง: ไปสวน

- จิตอาสา: ไปสวน ไอ้โห ชัดกว่าวันก่อนนั่นอีกแสดงว่าพัฒนาการดีขึ้นมาก
- อาจารย์อุ๊: แล้วที่ที่สำคัญคือเราเป็นครูนะ
- อาจารย์แดง: ครีบ เป็นครู
- อาจารย์อุ๊: การเจ็บป่วยครั้งนี้เป็นประสบการณ์ที่จะให้เราได้รู้ว่าพวกเราละเลย เรามัวทำแต่
งานเรา ไม่เพียงพอกับชีวิตค่ะ กิเลสทำให้เราจมเท่าไรก็ไม่รู้จักเต็ม ไม่รู้จักพอ
หลังจากที่ดิฉันพบหมอเขียวดิฉันรู้เลยว่าเรากินเท่านี้ก็พอค่ะ
- จิตอาสา: อะไรให้พอนะคะ
- อาจารย์อุ๊: ให้พอดีให้พอเพียง อย่างของในหลวง
- จิตอาสา: ใช่เป็นคนพอเพียง
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ ดิฉันก็ใช้หลักตรงนี้แล้วก็จากที่ดิฉันพลิกผ่านชีวิตมาได้มาก ก็คือ ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ
ที่เราใช้จ่ายเยอะเราลดลงค่ะ ลดลงอย่างมากเลยค่ะ
- จิตอาสา: เกินครึ่งไหมคะ
- อาจารย์อุ๊: มากกว่าครึ่งนะอาจารย์
- จิตอาสา: ก็เลยสบายใจในเรื่องงบประมาณ
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ แล้วที่ที่สำคัญก็คือ เราสามารถดูแลสุขภาพด้วยตัวเองแล้วก็อย่างยั่งยืนแล้วก็
พึ่งตัวเองได้
- จิตอาสา: ดูแลสุขภาพด้วยตัวเองได้อย่างยั่งยืนแล้วพึ่งตนได้ ใจของเรียบง่ายที่อยู่ใกล้แล้วใน
บ้านปลูก
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ ทุกสิ่งค่ะ
- จิตอาสา: ทุกสิ่งที่มาทำสมุนไพรรุทธีเย็นสด ทำอาหาร
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ เพราะว่าแล้วที่ที่สำคัญก็เก็บแจกค่ะเก็บแจกเพื่อนไม่ได้ขาย
- จิตอาสา: มีการแจกจ่ายแบ่งปัน
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ
- จิตอาสา: ก็เลยมีมิตรข้าง ๆ บ้านเต็มไปหมด
- อาจารย์อุ๊: ค่ะ ที่สำคัญคือให้จิตวิญญาณ จิตวิญญาณของการให้ไม่ใช่จิตวิญญาณของการ เป็น
ผู้รับ
- จิตอาสา: อาจารย์อุ๊อยากจะบอกผู้อื่นผู้ชมผู้ฟังในเรื่องนี้อย่างไรบ้างคะ เรื่องจิตวิญญาณของ
การให้นี้ค่ะ
- อาจารย์อุ๊: ถ้าเราให้นี้เราให้มากเราก็รับมากเราวางหลาย ๆ อย่างในชีวิตเราจะไม่ได้อะไรเลย
นอกจากความดีความชั่ว แผ่นดินนี้เราก็เอาไปไม่ได้ไม่มีใครที่ว่าตายไปแล้วก็กำ

เมื่อมีแต่แบท้งสิ้นเราวาง เราวาง เราวางในที่สุดเราก็จะสงบ แต่ว่าอย่างที่บอก อาจารย์ค่ะถ้าเราไม่เพียรพยายามทำ เราก็จะไม่ได้อะไรเลยค่ะ แล้วก็ตัวดิฉันก็อยากจะบอกว่าเพราะว่าพบจิตอาสา พบหมอเขียว ถึงพลิกผันชีวิตของดิฉันเป็นแบบนี้ก่อนที่จะเราจะถูกความลุ่มจมของชีวิตทำให้อับปางคะตอนนี้ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีความสุขนะ

จิตอาสา: พ่อแดงก็มีความสุขมากนะคะ

อาจารย์อู๋: ค่ะ

อาจารย์แดง: มีความสุขครับ (ขยับปากแต่ไม่ค่อยมีเสียง)

จิตอาสา: ดีใจนะ

อาจารย์อู๋: ดิฉันก็คิดว่าทำไมสบายของพ่อแดงนั้นไม่ใช่ว่าเป็นจุดวิกฤติเลย แต่ว่าเป็นจุดดีที่ทำให้เรารู้ว่า เราพบสังขรณ์ในชีวิตคะชีวิตของคนเราไม่แน่ อย่าหลงทำงานจนลืมดูแลตัวเองคะ แล้วเราก็จะได้ใช้ชีวิตเราอย่างมีความสุขคะ

จิตอาสา: เห็นแผลที่คอของพ่อแดงนี้ แปลว่ามีการเจาะคอ ใช่ไหมคะ

อาจารย์อู๋: ค่ะ

จิตอาสา: เจาะด้วยเรื่องอะไรคะ

อาจารย์อู๋: เจาะเพราะว่าเขาต้องการที่จะดูดเสมหะออกคะ

จิตอาสา: แล้วพอเจาะแล้วพูดได้ไหมคะ

อาจารย์อู๋: พูดไม่ได้คะ

จิตอาสา: พูดไม่ได้ ที่นี้ทำยังไง

อาจารย์อู๋: หลังจากที่ไปอบรมของหมอเขียวมาแล้ว ก็หมอส่งเทคนิคไปตามไปถามหมอที่หมอบอกว่ากดตรงนี้

จิตอาสา: กด

อาจารย์อู๋: กดจุดตรงนี้ (ที่คาง)

จิตอาสา: ตรงนี้

อาจารย์อู๋: ค่ะ แล้วก็ฝึกแลบลิ้นคะ ฝึกอ้าปากแล้วก็ตรงกดจุดจะช่วย ช่วยได้คะ

จิตอาสา: แล้วนานไหมคะถึงจะพูดได้

อาจารย์อู๋: กลับมาจากที่ค่ายหมอประมาณ 15 วัน

จิตอาสา: 15 วันที่ปฏิบัติกรไปทั้ง 15 วันนั้นเลย

อาจารย์อู๋: พอกลับมาถึงก็คือไฟแรงทำเลยคะ

จิตอาสา: พอ 15 วันที่ได้ผลเลย

อาจารย์อู๋: ได้ผลละ ยา 9 เม็ดก็คือ หมายความว่าพอกลับมาถึงก็ฉีดยา
 จิตอาสา: เต็มที่
 อาจารย์อู๋: ทำเต็มที่ละ
 จิตอาสา: ก็เลยยังไม่ต้องจาก โลกนี้ไป
 อาจารย์แดง: ครับ
 จิตอาสา: ได้มาอยู่ดูโลกอีกอย่างสดชื่น เดินได้ด้วย
 อาจารย์แดง: เดินได้
 จิตอาสา: แล้วคำแรกที่พูด
 อาจารย์แดง: ไม่กินเต้าหู้
 จิตอาสา: ไม่กินเต้าหู้แสดงว่าก่อนนั้นเต้าหู้ต้องกินมาเยอะเลยอย่างนั้นหรือเปล่า
 อาจารย์แดง: ครับ
 จิตอาสา: ถ้าตอนนี้กิน ไหมหะเต้าหู้
 อาจารย์แดง: กิน
 จิตอาสา: เห็นถึงความผาสุกของผู้ป่วยแล้วก็ทำให้เห็นว่าวิธีการของคุณหมอเขียวนี่ ช่วยให้
 คนมีความสดชื่นผาสุกด้วยตัวของผู้ป่วยเองและผู้ดูแลที่ไม่ต้องใช้เงินแม้บาทเดียว
 ก็ยังมียารักษาโรคที่หมอบอกว่า 3 วันตาย อยู่ได้มา 7 ปีแล้วแล้วอยู่ได้อย่างคนมีความ
 ผาสุกแล้วก็ประหยัดเงินมากกว่าครึ่งของที่เขยจ่าย นี่ก็อะไรคะท่านผู้ชมผู้ฟัง นี่
 คือสุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง แล้วอาจารย์อู๋เองซึ่งเป็นแม่บ้านก็มี
 ความผาสุก ว่าได้นำศาสตร์ของพระราชามาใช้ ใช้ไหมหะอาจารย์ชอบพระคุณ
 อาจารย์มากเลยนะคะ สาธุ

(พ่อแดงและอู๋. สัมภาษณ์ 2556, กุมภาพันธ์ 8)

กรณีศึกษาที่

1.29 ชนัญญา แซ่ก๊วย

หญิงไทย อายุ 62 ปี

อาการปวดที่ไหล่ ปวดสะบักปวดไหล่ปวดคอ

สวัสดิ์ละ ฉีดยาชื่อ ชนัญญา แซ่ก๊วย อายุ 62 ปี ตอนนี้เป็นแม่บ้านคะ ไม่มีอาชีพ เป็นแม่บ้าน
 แล้วก็รู้จักกับหมอเขียวนี่เมื่อ 3 ปีที่แล้ว ก็มีเจ้าของร้านทองคะ เขาป่วยแล้วเขาเคยไปรักษากับหมอ

เขี้ยวมา เขาก็โทรมาบอกว่านี่มีหัตถกรรมมากมาย มีการอบรม กินฟรีอยู่ฟรี แล้วก็สอนให้เราเป็นหมอตัวเองนะคะ แพทย์วิถีธรรม เสร็จแล้วก็เข้าไปอบรมอยู่ที่ปฐมมโศกได้แค่ 2 วัน ตอนนั้นยังไม่ค่อยแจ่มแจ้งนักเพราะว่าอยู่ตอนนั้นถือศีลอยู่ก็เลยไม่ค่อยได้เข้าไปบำบัดที่แท้จริง เคยดื่มปีศาจมาครั้งหนึ่ง แต่ตอนนั้นอาการมันไม่ได้มีป่วย แต่อยากศึกษาเฉย ๆ แล้วก็อยู่แค่ 2 วัน แล้วจากนั้นก็ ละไปเลย 2 ปี 3 ปีนะ ถ้าจำได้

แล้วช่วงเมื่อ 2 เดือนที่แล้วนี่ก็อยู่ที่ฮ่องกงค่ะ พอตีมันมีอาการปวด ปวดที่ไหล่ ปวดสะบัก ปวดไหล่ ปวดคอ 2 ข้างเลย ทั้งหมดทั้งทาทั้งหาหมอมามาแล้ว เข้าโรงพยาบาลมาแล้ว พอออกมามันก็หายไปพักหนึ่งแล้วก็ปวดอีก ช่วงระหว่างที่เดินทางไปฮ่องกงนี่นั่งเครื่องบินทรมาณมากเลยและไปถึงที่ฮ่องกงก็นอนไม่ได้อยู่ 3 คืน กลางคืนนอนไม่ได้ต้องลุกขึ้นมา นั่งฟังกับกำแพง แล้วพอวันรุ่งเช้ามาอีกวันหนึ่งหลานที่อยู่ฮ่องกง 3 ขวบครึ่งค่ะขอเล่นแท็บเล็ตก็เลยให้เขาเล่น เขาเล่นการ์ตูนเล่นอะไรของเขาเสร็จแล้วพอช่วงที่เขาว่างลงไปนี่ เขาเลิกแล้ว ก็ไปเจอ ไปวางปุ๊บนี่เครื่องมันก็ไปติดตรงยูทูปยูทูปหมอเขี้ยว เรื่องมหัตถกรรมของปีศาจะพอนั้นปุ๊บความระลึกได้ความจำเกิดนึกได้ว่าเราเคยนี้มา ทำไมเราถึงทิ้งไปเราไม่เห็นคุณค่าของมันเลยพอไม่เจ็บป่วยนี่มันก็ลืม พอครั้งนี้เจ็บป่วยกินยามาแล้วก็ไม่หายอะไรก็ไม่หาย นึกได้ก็ฟังหมอเขี้ยวสักพักหนึ่ง ไปย้อนระลึกถึงที่เราเคยฟังมาเหมือนกันแต่ว่าทิ้งไปแล้ว ตอนนั้นก็เลยไปเข้าห้องน้ำ ก็ไปปีศาจแล้วก็ดื่มหมดเลย แล้วก็ไม่ได้ใส่ใจลืมแล้วสักชั่วโมงหนึ่งผ่านไปชั่วโมงที่ 2 จากที่บวมตรงนี้ (เอามือแตะบ่าข้างซ้าย) มันยุบ มันยุบนะมันยุบแล้วก็มันเอี้ยวคอได้นี้ มันเอี้ยวคอได้มันหายปวดไปเยอะมากเลย จากนั้นก็ดื่มปีศาจะมาก็เป็นเดือนแล้วอาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้นที่เคยเป็นเส้นนะค่ะปวดหลังปวดเอ็นดีขึ้นแข็งแรงขึ้น แล้วก็เลิกยาทุกชนิดเลย ยาอะไรก็ไม่เอาแล้วจากนั้นก็กลับมา ก่อนจะกลับนี่เสิร์ชหาในทั้งเฟซบุ๊กทั้งในยูทูปว่ากลับมาจะต้องเข้าโครงการหมอเขี้ยวให้ได้เลยตั้งใจไว้ว่าจะไปที่มุกดาหารถ้าไม่มีที่อบรมในกรุงเทพ เสิร์ชหาแล้วโทรไปที่มุกดาหารเจ้าหน้าที่เขาบอกว่าอยู่กรุงเทพก็มาที่ปทุม (สวนป่านาบุญ 3) มีวันที่ 4-7 โอ้โฮ ดีใจมากเลย โทรมาก็สมัครเลยคะ ว่าไม่ต้องไปถึงมุกดาหารแล้ว แล้วก็ยังได้พาเพื่อนอีก 3 คนซึ่งเป็นผู้ป่วย ป่วยมากด้วย ก็มาได้บำบัดครั้งนี้ด้วย 3 วันนี่เขาก็ดีขึ้นเยอะมากเลย ก็ได้บุญและกุศล ย้อนกลับไปนิดนึงตรงที่ฮ่องกงพอตัวเองดื่มแล้วดีขึ้น 3 วันที่ลูกสาวไม่ต้องนอนหลังให้แล้ว ไม่ต้องทายาให้ ก็บอกลูกสาวว่า ลูกสาวก็เป็นทีสะบักแล้วก็ปวดหลังเขาปวดมานานแล้วก็เลยให้เขาดื่ม แต่เขายังไม่เชื่อเขาก็เลยไปเปิดดูในยูทูปว่างานวิจัยมีจริง เสร็จแล้วจากนั้นก็ดื่ม ดื่มแล้วอาการเขาดีขึ้น ลูกสาว พอกลับมาเมืองไทยก็รีบโทรหาพี่สาวที่อยู่จังหวัดน่าน เป็นกระดูกทับเส้น แล้วก็ป็นอัมพฤกษ์ เดินเขาเดินไม่ได้ เดินได้แค่ 5 นาทีเขาก็จะล้มคะ ก็เลยโทรไปบอกเขาว่านี่ของโครงการหมอเขี้ยวจะให้ดื่มปีศาจะ เขาจะต้องผ่าตัดคะ แล้วก็ตอนนี้เดินไม่ได้ พอบอกปุ๊บเขาดื่มเลยเขาไม่คิดอะไรแล้วเพราะว่าคนเราป่วยถึงที่สุดแล้วมันไม่มีที่พึ่งแล้วคะเขาดื่มเลยนะ เขาดื่มเสร็จ

เย็น ๆ เขาโทรมาบอก เขาบอกไม่น่าเชื่อนะที่เขาปวดมากนี่เขากลาย เขากลายนะเขาบอกเขาคิดมีมา 3 รอบแล้วเขากลายแล้วจากที่เขาปัสสาวะไม่ออกนี่ ตอนนี่เขาปัสสาวะ โลงขึ้นเพราะว่าเขาจะถ่ายไม่ออกปัสสาวะก็ไม่ออก อุจจาระก็ไม่ออกค่ะ ปัสสาวะดีขึ้น เขาเลยดีที่ท็อกซ์ค่ะ บอกให้เขาดีที่ท็อกซ์ด้วยเขาก็เลยดีที่ท็อกซ์ตอนนี้ที่สาวทำงานบ้านได้ แต่หมอที่จะผ่าตัดที่ผ่านมานี้ก็เลยเลื่อนไปที่ศิริราชค่ะ ไปปีหน้า คุณอาการ ก็เลยตอนนี้ซื้อทั้งซีดีซื้อทั้งหนังสือซื้อทั้งอะไรนี่ก็จะส่งไปให้พี่สาวไปบำบัด ก็ขอให้เขาหายจะได้ไม่ต้องผ่าตัด เขาก็ดีใจมากเลยโทรมาเมื่อวานนี้บอกว่าเขาคิดขึ้นเยอะมากเลยนะบอกหมอเขียวด้วยว่านี่เขาอยากบำบัดต่อว่าอาจจะไม่ต้องผ่าตัดนะค่ะ แล้วก็อีกเรื่องหนึ่ง ตอนขามานี่แขนนี้เข้าเกียร์รถไม่ได้เลยนี่ละยกได้แค่นี้ปวดมากเลยพอมายู่นวันนี้วันที่ 4 แล้วนะค่ะ วันที่ 3 นี้ก็เดิมจะยกได้แค่นี้คะตอนหมอสอน ตอนนี่ยกได้แล้ว มันจะค้างอยู่แค่นี้ไม่ได้ค่ะ ช่วงค้างตรงนี้ไม่ได้มันจะเจ็บกล้ามเนื้อตรงนี้พอมายู่นที่นี่ตอนนี่มันยกได้แล้วนะค่ะแล้วก็ไหลที่ปวดก็หายนี่หายแบบเหลือประมาณสัก 20% หรือ 10% ค่ะ เพราะมันเป็นมานาน อยู่ที่นี่ก็ไม่ได้ทานยาอะไรเลยนอกจากสมุนไพรแล้วก็กินอาหารตามของโครงการแล้วก็แหม่มือแช่เท้า จากที่เท้าเป็นเหน็บชากับปวดฝ่าเท้า นี่คะเป็นเส้นนี้ตอนนี่กดดูแล้วมันไม่เจ็บแล้วค่ะ มันดีขึ้น แล้วก็นิ้วข้อมือนี่ก็ดีขึ้นคะจากที่นิ้วแข็งมันจะกำรวมไม่ได้ ตอนนี่มันดีขึ้น ดีขึ้นมากเลย ก็ขอบคุณมากนะค่ะ ก็ขอบคุณคุณหมอเขียว มาเข้าโครงการที่นี้ได้รับความกรุณาอย่างยิ่ง เขาเรียกว่าพรหมวิหาร 4 มีครบเลยนะค่ะความเมตตา กรุณา มุทิตา มีหมดเลย แล้วก็ท่านก็ยังสอนเรื่องของธรรมะ ไม่ได้สอนเฉพาะเรื่องเดียวของการบำบัดโรคที่ยากแก่การบำบัดรักษา บางครั้งปัจจุบันก็ยังยากถ้าเรารักษาถูกทาง หมอเขียวนี้พอได้ยินชื่อแล้วนี่ก็ศรัทธา ศรัทธามานานแล้วนะแต่ก็ยังไม่ได้ปฏิบัติจริง ๆ ครั้งนี้เต็ม ๆ เลย 4 วันนี่ถือว่าได้ปฏิบัติจริง ๆ จัง ๆ แล้วก็ลึกซึ้ง เรื่องของในธรรมะด้วย สอนให้รู้ว่าชีวิตคนเรานั้นให้ป่วยแต่กายอย่าป่วยใจนะค่ะเอาธรรมะเข้าช่วย เราต้องมีพลัง พลังใจ พลังใจนั้นสำคัญ เราต้องต่อสู้นะค่ะ มีอีกเรื่องหนึ่งที่ลืมคือเรื่องของสายตา สายตานี้จะบ่อน้ำตาแห้งหยอดตามาตลอดขั้บรถนี้แป๊บเดียวนี้ก็แสบตาต้องจอดรถแล้วก็หยอดน้ำตาเทียม แล้วก็ถึงจะไปได้ หลังจากที่ได้อาบน้ำสวมนี่ล้างตาด้วยล้างหน้าด้วยนะค่ะ ก็ตอนเช้าน้ำตานี้ก็จะเซ็ดตาเลยล้างตาตลอด ตอนนี่ไม่ต้องใช้น้ำตาเทียมแล้วนะค่ะ แล้วก็อ่านหนังสือ อ่านหนังสือได้ เมื่อก่อนนี่จะอ่านหนังสือไม่ได้ แป๊บเดียวมันจะแสบตาเดี๋ยวนี้อ่านได้เป็น 3 ชั่วโมงขึ้น ถือว่าใช้ได้นะค่ะ เรื่องสายตาดีขึ้นแล้วก็สุขภาพดีขึ้น ยาที่เราไม่ต้องเสียตังค์ ไม่ต้องเสียเงินแต่ว่ามันเห็นผลจริง ๆ เลย ก็ขอบคุณมาก ๆ ค่ะ พี่เลี้ยงที่นี้ก็ดีมาก อาหารการกินทุกอย่าง แล้วก็ไม่ว่าเป็นหมอเป็นทุก ๆ คนที่นี้ยิ้มแย้มแจ่มใสทุกคน มาแล้วก็สบายใจกลับนี่เบาตัวเลยคะ ก็ขอบคุณมากนะค่ะสวัสดิ์ทุก ๆ ท่านที่อยู่ในโครงการของหมอเขียวคะ ขอบคุณนะค่ะ

(ชัญญญา แซ่ก๊วย. สัมภาษณ์ 2557, ตุลาคม 7)

กรณีศึกษาที่

1.30 จิตรา รัก

หญิงไทย อายุ 49 ปี

ประเทศออสเตรเลีย

แข็งแรง

สวัสดีค่ะ ฉันชื่อจิตรา รัก อายุ 49 ปีไปอยู่ที่ออสเตรเลีย ไม่ได้ทำงานอยู่บ้านเฉย ๆ แล้วก็ได้อินข่าวสารทางอินเทอร์เน็ตว่าค่ายหอมเขียวเป็นหมอดูแลตัวเอง ได้ยินข่าวก็เลยบอกให้แฟนมาเป็นหมอให้ตัวเองเข้าค่ายหอมเขียว แล้วก็ตอนแรกก็เข้าไป เข้าไปดูก็เห็น อาจารย์หอมเขียวบอกว่ากินฉี่ก็เลยได้ยินก็ไปดูในยูทูปหรือว่าอินเทอร์เน็ตแล้วก็ฟัง ๆ ไปบอกว่ากินฉี่ตัวเองก็เลยเข้าไปกินฉี่ตัวเองวันแรก ตอนนั้นก็กินมาได้ 3 เดือนกว่าแล้ว ก็รู้สึกว่าคุณภาพดีแต่ไม่ได้เจ็บไข้อะไรหรอกไม่ได้เป็นโรคอะไรแต่มีความที่คิดว่าดีที่ได้เดินทางมาปฏิบัติทางนี้ ก็ถือว่ามีบุญผู้หนึ่งแล้วก็จิตใจก็ได้มาทางนี้ ไม่มีโรคอะไรเลยแต่ที่อยากจะมานี้อยากจะเอาไปรักษาสามี เพราะสามีป่วยหลายโรคเพราะว่าก็เคยเอาปัสสาวะให้สามีกิน แต่ปัสสาวะที่คุณหอมเขียวที่บอกให้ว่ายานี้เป็นยาที่ดีมาก ๆ ที่บอกว่าไปใส่ขวดแล้วเขย่าหรือกระแทกนะคะเราก็ให้สามีทานไปได้ 1 วัน แล้วสามีเขาบอกเขารู้สึกดีขึ้น แต่ไอ้เราก็กลัวบาป ไอ้เราก็เลยไม่กล้า กลัวว่าเราจะไปทำบาปกับเขาหรือเปล่าอะไรอย่างนี้ ก็เลยโธ้ย ดายแล้ว ก็เลยหยุดให้เขากินเพราะว่าเขาก็ไม่กล้ากิน นั่นแหละ ถ้ากลับไปนี่ก็จะไปเอาหนังสือที่เป็นภาษาอังกฤษให้เขาอ่านเอง พอเขาอ่านเองแล้วเขาก็จะเข้าใจเอง ถ้าเขามีบุญจริง ๆ เขาก็จะรักษาในยา 9 อย่างของคุณหอมเขียวนี้คะ คุณแลกก่อนที่จะมาค่ายเลย 1. ก็คือดื่มน้ำ 2. ก็คือหยุดตา 3. ก็คือหยุดหู 4. ก็คือกั้วชา 5. ก็คือกดจุดลมปราณ แล้วก็ 6. ก็ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด 7. ก็กินอาหารที่สมดุล ที่ไม่มีเนื้อสัตว์อะไรนี้ ก็เลิกมานี้ได้ 3 เดือนแล้ว แต่ยังไม่เลิกไม่ได้ก็คือเป็นปลานิด ๆ หน่อย ๆ อาหารพวกนี้ที่เคยกินรสจัดหรืออะไรก็ลดลงมา ๆ ก็ยังไม่ละ หมดก็ค่อย ๆ ละไปอย่างนี้นะคะ ไม่มีหมอกคนไหนที่จะช่วยเราได้้นนอกจากตัวเราเอง ยาที่หอมเขียวตั้งขึ้นมาทั้ง 9 เม็ดนี้แหละเป็นยาที่ดีที่สุด ไม่ต้องไปกินยาของคุณหมอที่ตามโรงพยาบาลอะไรอย่างนี้ ก็เหมือนอย่างแฟน เรา ยังไม่ได้เป็นอะไรเลยเขาก็บอกให้กินรอ กินรอเขาก็หายานุ่นยานี่มาให้กิน ก็เลยบอกว่าตอนนี้ฉันไม่กินแล้ว ฉันจะลองของคุณหอมเขียวก่อนพอลองของคุณหอมเขียวก็รู้สึกว่าคุณดีขึ้นคะ ก็อยากเล่าประสบการณ์คะให้ทุกท่านที่ยังไม่เคยมาค่ายนี้ถ้าเห็นในยูทูปหรืออะไรก็อยากจะขอให้ทุกคนมารักษาเป็นหมอรักษาตัวเองด้วยคะ

(จิตรา รัก, สัมภาษณ์ 2557, ตุลาคม 7)

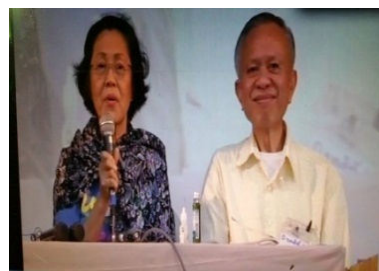
กรณีศึกษาที่

1.31 ธรรมศักดิ์และเดือนใจ ศรีรัตนกร

ชายไทย อายุ 74 ปี และหญิงไทย อายุ 69 ปี

ประเทศสหรัฐอเมริกา

โรคหัวใจ คอเลสเตอรอลสูง



สวัสดิ์ครับท่านอาจารย์หมอเขียวที่เคารพ พี่น้องทุกท่านที่มีเกียรติทุกคน ผมมีโอกาสได้มาแวะเยี่ยมอาจารย์อีกเป็นครั้งที่ 2 นะครับ ผมชื่อหมอธรรมศักดิ์ผมอยู่ที่อเมริกาที่รัฐเท็กซัสนะครับที่สหรัฐอเมริกาผมได้มีโอกาสได้พบท่านอาจารย์หมอเขียวครั้งแรกที่ท่านได้ไปเยี่ยมพวกเราที่อเมริกาปีที่แล้วครับ พอดีเป็น โชคดีของพวกเราอย่างยิ่งที่ต่างประเทศนี้ ได้มีโอกาสได้พบปะอาจารย์หมอเขียว ๆ ซึ่งเป็นที่เคารพของพวกผมครับ ความจริงนี้ภรรยาผมนี้เขาได้พบอาจารย์หมอเขียวครั้งแรกแต่พอดีผมไปอินเดีย ผมไปพม่าเลยไม่ได้ไปร่วมค่ายของอาจารย์หมอเขียวแต่ที่ท่านได้มาเยี่ยมพวกเราที่อเมริกาก็ได้มีโอกาสได้ต้อนรับได้บริการท่านอาจารย์ได้ฟังธรรมะของท่านอาจารย์ครับผมจะเล่าย่อ ๆ ให้ฟังนะครับ ผมไปที่อเมริกาครั้งแรกเมื่อ ค.ศ. 1969 นะครับประมาณ 43 ปีมาแล้วตอนนั้นพอดีเราไปศึกษาวิชาแพทย์ ผมเป็นหมอเด็กก็เลยมีโอกาสไปศึกษาต่อ พอดีตอนนั้นเกิดสงครามอินโดจีนก็เลยทำให้เขาขาดหมอเลยอยู่ที่นั่น พอดีผมพาครอบครัวไปด้วยแล้วเกิดมีลูกขึ้นมาลูกก็ขอร้องให้ผมอยู่อเมริกาต่อ ความจริงผมอยากกลับมาเมืองไทยนะครับแต่ลูกเขาขอร้องให้เรียนหนังสือก็เลยเรียนจบแล้วก็ยังไม่ได้อีก แต่ก็ได้กลับมาประเทศตลอดเวลา นะครับที่นี้เล่าถึงว่าผมนี่อยู่อเมริกาก็เป็นหมอบุ๊กเบิกครั้งแรกนะครับก็เลยว่าจะต้องทุกอย่างนี้มันลำบากไม่เหมือนอย่างปัจจุบัน พอมัน 40 ปีต่อมานี้ทุกอย่างมันเจริญ สมัยที่แรก ๆ ที่ผมไปอเมริกานี้เขายังดูถูกพวกเราอยู่นะครับแต่เขาไม่ดูถูกพวกเราเพราะว่าประเทศไทยนี้เป็นฐานทัพของเขาเขาถึงยกย่องประเทศไทยนะครับ นอกนั้นก็ประเทศโดยมากที่ประเทศเอเชียด้วยกันนี้เขาดูถูกนะครับอเมริกาแต่เขาต้องอาศัยบ้านเราไปทำสงครามกับที่เวียดนามอันนี้เป็นเรื่องที่เราภาควิชาที่เรากำลังไปอยู่อเมริกา เขานับถือพวกเรานะครับพวกคนไทยนี้ที่ไปอเมริกานี้เขาไม่ได้เหยียดหยามเราเลยเขาดูถูกพวกฟิลิปปินส์ชาติอื่นนะครับแต่ไม่ใช่คนไทย เราเป็นแขกของเขาที่ไปอเมริกาครั้งแรก ไม่ได้เป็นแบบที่แรกที่เรานี้ไปนั่น เขาเชิญเราไป เพราะฉะนั้นเราต้องภาคภูมิใจประเทศไทยเรานี้ได้สร้างชื่อเสียงให้กับประเทศเขาด้วยขอโทษครับจะเล่าย่อ ๆ ก่อนนะครับก็เลยไปฟังอาจารย์หมอเขียวท่านได้มีโอกาสได้มาเยี่ยมพวกเราที่อเมริกาเมื่อปีที่แล้วนะครับ

ผมได้มีโอกาสต้อนรับอาจารย์หมอเขียว ผมได้ฟังภรรยาผมครับเอาที่ภรรยาผมได้ไปเล่าเรียนจากอาจารย์หมอเขียวมา ผมได้ปฏิบัติมาก่อนที่จะได้พบอาจารย์หมอเขื่อนะครับผมได้ศึกษาแล้วก็

ฟังธรรมของอาจารย์หมอเขียว ท่านอาจารย์หมอเขียวนี้ผมเป็นคนหนึ่งที่เคารพนับถือนะครับผมได้ปฏิบัติมาตั้งแต่ปีที่แล้วมาแล้วนะครับ เดี่ยวนี้ร่างกายผมนี่เดิมทีเดิวนี่ผมอ้วนกว่านี้เยอะนะครับเดิวนี่ สมัยก่อนแรก ๆ ผมก็ยังคงกลัวตายเพราะอะไรรู้ใหม่เพราะเราต้องไปตรวจทุกอย่างใช้ใหม่ ลูกชายผมก็เป็นหมอเหมือนกัน ผมก็เล่าให้ลูกชายฟังว่า ตอนเย็น ๆ นี่ตอนห้าโมง ทำไมพ่อหิวข้าว หิวข้าวนี้อาการหิวข้าวอันนี้มันเป็นโรคหัวใจได้นะครับคือเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงด้านล่างหัวใจคือความจริงนี่คนที่ เป็นโรคหัวใจไม่จำเป็นต้องเจ็บหน้าอกอย่างเดิวนะครับ เจ็บแขนก็ได้ ปวดท้องก็ได้ หิวข้าวนี้

พอดีลูกชายผมก็บอกไปตรวจไปทำเทส ผมก็ไปทำเทสมาตอนแรกหมอก็บอกว่าไม่เจอนะครับเขาพยายามให้ผมเอ็กเซอร์ไซส์เกือบ 1 ชั่วโมงนะครับแล้วก็ไปทำเทส ปรากฏว่ามีเส้นเลือดชนิดน้อย หมอาก็ให้ผมกินยาแล้วผมตายก็คือยาลดคอเลสเตอรอลแล้วก็ยาลดความดัน ซึ่งผมไม่มีความดันกินมาตั้งหลายปีนะครับ พอดีภรรยาผมนี้เข้าค่ายอาจารย์หมอเขียวกลับมา ผมเลยปรับปรุงตัวเองใหม่ บอกไม่เชื่อฝรั่งเขาให้กินยาผมงดยาเองนะครับผมเลิกยาคอเลสเตอรอลมาเป็นเวลา 1 ปีแล้ว ออกกำลังกาย ฟังที่ภรรยาผมเอาหนังสือของอาจารย์หมอเขียวแล้วศึกษาแล้วเนื่องจากเราเป็นหมอเราก็เชื่อว่าที่อาจารย์พูดมานี้ถูกต้อง อาหารร้อนกับเย็นนี่มันเป็นผลอันหนึ่งที่ทำให้เกิดเราเจ็บไข้ขึ้นมาไอ้ยาที่ฝรั่งให้เรากินมันเป็นยากรดทั้งหมดเลยนะ มันเป็นพิษแต่เขาไม่กล้าบอกเพราะอะไร บริษัทยานี้กับหมอนี้เขาไม่อยากจะให้บริษัทเขาล้มเขาพยายามหลอกเราให้กินโน่นกินนี่ฟังอาจารย์บางคนบอกกินพวกแคลเซียมนี้มันก็เป็นมันอันตรายเรื่องนี้ต้องถามภรรยาผม เขาจะเล่าเรื่องต่อว่าทำไมเขาเลิกยาเหมือนกับผม ผมเลิกยาลิปิเตอร์ (Lipitor) นี้ครับคือป้องกันความดันลดความดันก็โดยให้กินยาคั่วนี้ผมเลิกหมดเลย แม้แต่คอเลสเตอรอลเลิกกินนะครับปฏิบัติอาหารที่อาจารย์หมอเขียวให้พวกเราทานแล้วเอ็กเซอร์ไซส์ผมออกกำลังกายทำงานตลอดเวลาที่เลยว่าความดันผมนี่ปกติ หัวใจมันเต้นช้าลงแล้วก็คอเลสเตอรอลซึ่งเคยสูงนะครับมันต่ำกว่าที่เรากินยาอีกแล้วผลข้างเคียงที่เรากินยานี้ โคนฝรั่งหลอกนะครับมันทำให้ตับเราเสียตับเราเสียอันที่ 2 นี่มันปวดที่กล้ามเนื้อขาผมเราเป็นหมอนะ โคนฝรั่งมันหลอกนี่หว่า แล้วปฏิบัติของอาจารย์หมอเขือนี่มันเปลี่ยนความคิดเราถูกฝรั่งมันหลอก แล้วคนที่มาเข้าฟังอาจารย์หมอเขียวกลายเป็นพวกที่มีความรู้มาฟังอาจารย์หมอเขือนะครับแล้วปฏิบัติทำให้พวกเรานี้แข็งแรงขึ้นเดิวนี่ผมเลิกกินยาก็ไม่ทานเลยทุกอย่างแม้แต่ความดันที่บอกไว้ ผมไปตรวจใหม่เช็คใหม่ปรากฏว่าทุกอย่างมันปกติแล้วเรื่องอะไรผมจะไปกินยาแล้วตัวเองนี่ก็มีความรู้ลึกว่า ธรรมชาติของอาจารย์หมอเขียวที่พูดมานี้ถูกต้องก็เลยปฏิบัติธรรม

ความจริงผมเป็นหมอเด็กนะครับผมชอบเด็ก เด็ก ๆ ที่เดินผ่านมานี้ผมสามารถทำให้ยิ้มได้ ถ้าเรายิ้มให้เด็กนี้ เด็กก็จะยิ้มกับเรา คุณจะทำให้เด็กรักง่ายตอน 4-5-6 เดือนนี้ ยิ้มให้เด็ก เด็กก็ยิ้มตอบเรานะครับอย่าลืมนะครับพอถึงสัก 9 เดือน 10 เดือน เด็กจะกลัว จะกลัวเรารับอย่าไปพูดอะไร

มาก ยิ้ม ๆ ก่อนนะ โกล ๆ แล้วก็แอบดูเขา หลบตานี้ปิดตาแล้วทำหลบนี้ เด็กเขาจะสนใจเราอีกสักครู่ หนึ่งเขาจะเล่นกับเราได้นี้ผมบอกวิธีการทำให้เด็กรักเราได้ ฉะนั้นวิธีการหมอดูเด็กนี้ด้านของผมนี้ เด็กรักผมเพราะผมรู้วิธีที่ทำให้เด็กมารักซึ่งอันนี้เป็นวิธีเพราะเรามีลูกมีหลานนี้ ที่จะทำให้เด็กรัก อย่างนี้นะยิ้มกับเด็กนะครับ แล้วก็เด็กนี่บางทีนะดีใจ คิงผมแม่อย่าไปโกรธ บางคนนี่แม่ผมเจ็บผมก็มีคนใช้คนหนึ่ง โอ้โฮ เด็กมันดีใจคิงผมแม่กระซอก ๆ หัวผมแม่ แม่เจ็บจะดีลูกผมบอกอย่าดีลูกเลย เพราะว่าถ้าดีลูกจะทำให้เด็กเขาที่หลังเขาไม่กล้าแสดงความรักกับแม่นะผมบอกเลยว่าวิธีการที่เด็ก บางทีดีใจดีใจกระซอกผมแม่ หรือตบแม่ อย่าไปโกรธ เพราะเด็กมันรักเรานะครับเพราะฉะนั้นวิธีผม พู่วิธีเข้าใจเด็กแล้วว่าเด็กต้องการอะไร นี่สำคัญที่สุดที่จะเป็นหมอดูเด็กที่ดีก็คือว่ารู้จัก เด็กมัน 4 ขวบ 5 ขวบ หรืออายุต่ำกว่านี้ 6 เดือน 3 เดือน ทำอะไรบ้างพ่อแม่ก็จะรู้เลย ผมบอกเด็กคนนี้ก็เดือนกี่ เดือนได้โดยจากน้ำหนักหรืออะไรนี้ จากคู่มือก็บอกประมาณได้เพราะว่าเราเป็นมาตั้ง 40 ปีแล้วก็ มันง่ายหน่อยครับ

ผมอายุประมาณ 74 แล้วครับแต่ว่าคุณดูไม่ออกว่าผม 74 เพราะว่าผมเล็กกินยามา แล้ว ตอนนี้อายุแข็งแรงนะผมไม่ได้ทานยาอะไรทั้งสิ้นนะครับ แล้วผิวหนังก็ดีขึ้น เชื้ออาจารย์หมอ เขียว น้ำสมุนไพรเย็นสดนี่นะครับที่บ้านผมมีนะครับผม มีต้น ใบเตย ผมมีต้นย่านาง ผมมีใบ บัวบก เพราะฉะนั้นผมกินทุกวัน ทีนี้พอดีผมอยากให้การรยาผมนี้เล่าถึงว่าลูกชายเขาเป็นยังไงเขาจะ ได้ภูมิใจที่แม่เขาดีด้วย

ก่อนอื่นก็กราบนมัสการพระคุณเจ้าค่ะแล้วก็อาจารย์หมอเขียว นะคะ แล้วผู้ทรงศีลทั้งหลาย และผู้รักษาสุขภาพทุก ๆ ท่านค่ะ ดิฉันชื่อ เตือนใจ ศรีรัตนกรค่ะอายุ 69 ปีมีอาชีพเก่าเป็นพยาบาล แต่ตอนนี้เกษียณแล้วค่ะ พื้นเพดั้งเดิมเป็นคนนครศรีธรรมราชค่ะ แต่ขณะนี้ใช้ชีวิตอยู่ที่ประเทศ อเมริกาค่ะกับสามีไปใช้ชีวิตอยู่ที่โน่น 44 ปีแล้วค่ะ มีลูกชาย 2 คน อายุ 43 กับ 41 ก็เป็นหมอมือทั้งคู่ค่ะ มีหลาน 4 คนค่ะ ที่รู้จักหมอดูเขียวครั้งแรกนะคะมีวันหนึ่งก็ไปทำบุญกันที่วัดที่อเมริกานะคะที่เท็กซัส แล้วก็ได้อินพวคน้อง ๆ ที่เขาเคยมาเข้าค่ายที่นี้ 2-3 คน เขาก็พูดกันเขาพูดกันถึงน้ำเขียวน้ำสมุนไพร เย็นสดนี่นะ ปกติเป็นคนทีรักสุขภาพอยู่แล้วจะเจอแมกกาซีนอะไรที่เกี่ยวกับสุขภาพจะอ่าน หมดเลย เสร็จแล้วก็เงี่ยหูฟัง น้องพูดว่าอะไรเมื่อก็เขาก็เล่าว่าเขาเข้ามาเข้าค่ายหมอดูเขียวที่เมืองไทยแล้ว เขาก็สอนให้กินน้ำสมุนไพรเย็นสดมันดียังไง ๆ แล้วทีนี้เวลาถึงตอนทำกับข้าวถวายพระ น้อง คนหนึ่งเขาก็เอาถั่วออกมาผัดกับน้ำ เออ แปลกดี เราไม่เคยผัดถั่วอกกับน้ำเลยผัดกับน้ำมันไข่ไหม เอ๊ะซักสนใจก็คุยกันไปคุยกันมาก็ เออ ดีมากเลย แล้วน้องคนนึง ขอโทษนะ ขอออกชื่อเขาหน่อย เขาชื่อมด เขาบอกว่า เขาจะส่งยูทูปมาให้พี่เดือนดูเรื่องหมอดูเขียวเขาก็ส่งมาพอเข้าไปดูยูทูปสิ่งแรกที่ ดูก็ดูคนค้นคนของหมอดูเขียวนี่รายการนี้ก็เกิดประทับใจมากเลย ว่าหมอดูเขียวเขาเป็นคนดีมากเลยนะ เขาทำเพื่อสังคมเขาไม่เอาตัวคนเดียวแล้วอายุเขาก็ยังน้อยนะรุ่นลูกเราเลยนะ นี่เขาทำได้ขนาดนี้ก็

เกิดความสนใจมากก็โทรศัพท์มาเมืองไทยบอกน้องสาวติดต่อค่ายหมอเขียวให้หน่อยสิที่จะมาบินมาโดยตรงเลยนะมาเข้าค่ายหมอเขียวเมื่อมกราคม 2554 คุณหมอเขาก็อยากมาด้วยแต่บังเอิญเขาเตรียมตัวที่จะไปพม่า มันตรงกันพอดีเลยเขาก็เลยไม่ได้มา คิฉันก็เลยมากับน้อง ๆ 4-5 คน ก็มาเข้าค่ายที่คอนตาก็ประทับใจมากสนใจมากเลยทั้ง 9 ซ้อนะ นั่งฟังอย่างไม่อยากแม้จะเข้าห้องน้ำเลยไม่อยากจะพลาดอะไรไปทั้งนั้น พอกลับไปอเมริกา ก็เริ่มต้นเลยจากอันนี้ละ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก็ทำให้หมอกทาน ตอนแรกเขาก็ยังเฉย ๆ ก็เขาเป็นหมอเขาก็ไม่ได้เชื่ออะไรพวกนี้เท่าไร ตอนหลังเราบอกว่ามันดีนะกินแล้วมันอย่าง โน้นอย่างนี้บรรยายสรรพคุณเราก็ทำเลยใส่ในตู้เย็นเลยกินเป็นประจำ เขาเห็นเขาก็กินตามบ้างเขาก็กินแล้วเขาก็ดีนี่ไอ้ที่เขาเจ็บ ๆ ข้อเจ็บอะไรต่ออะไรเขาก็หาย แล้วก็มันมีอยู่ครั้งนึงครอบครัวเราไปพักผ่อนที่ฮาวายทั้งครอบครัวลูก ลูกสะใภ้ อะไร เราก็ไปกันหมดแล้วลูกเขาก็พาไปทานอาหารญี่ปุ่นซึ่งมันก็เค็ม มันเค็มแล้วมันก็ทั้งหวานทั้งมันทุกอย่างมาสนามบินคุณหมอเดินไม่ได้เลย เขาเจ็บหัวเข่ามากเลยเดินไม่ได้เลยพอลกลับมาบ้านลูกสะใภ้ทำน้ำเขียวให้กินหายเลย รุ่งเช้าเป็นปกติ ข้อที่เจ็บก็หาย ทีนี้เราก็พยายามจะคอนวินซ์ (Convince) อธิบายชักจูงลูกชายซึ่งเป็นหมอเขาก็เป็นหมอตาทั้งคู่เขาก็มีปัญหาเรื่องเจ็บข้อเหมือนกัน บอกว่าลูกกินสิน้ำเขียวสิดีนะมีประโยชน์อย่าง โน้นอย่างนี้นะเขาก็ไม่เชื่อพูดกันอยู่นั่นแหละพูดจนคนโตหัวอ่อนหน่อย เขาก็กินเขาก็กินแล้วเขาชอบ เขาบอกเออมันช่วยเขามันช่วยเขาหายเจ็บตามข้อหัวไหล่ เพราะเขาผ่าตัดเขาก็ต้องงอ อะไรอย่างนี้ ใช้มือใช้อะไรเสร็จแล้วเขาก็ดีขึ้นเสร็จแล้วทีนี้เราก็บอกว่าเธอไปบอกน้องชายเธอหน่อยสิ ให้เขากินหน่อยเขาบอกพูดอยากแม่ เขาไม่ค่อยเชื่อฟัง ก็โอเค ก็แล้วไปเสร็จแล้วพื่อน้องชายเจ็บเข้ามา ๆ เขามาถามพี่ชายเขาเออ.ยูหายเจ็บแล้วหรือยังที่ยูเจ็บนะ พี่เขาบอกหายแล้วแล้ว ยูทำยังไงหายละ เขาบอกก็กินน้ำเขียว กรีนวอเตอร์ที่แม่บอก เสร็จแล้วเขาก็บอกเออม่่ง ๆ เขาก็ลองก่อนหน้านี้ก่อนที่เขาจะลองนะเขาดูร่องกับแม่มาเลยเขาบอกแม่ยูต้องกินยานะ กินยาลดคอเลสเตอรอล เพราะว่าคอเลสเตอรอลสูง ลืมบอกไปว่าหลังจากเข้าค่ายหมอเขียวแล้วยาไม่กินเลยขาดคอเลสเตอรอล แล้วก็กรดไหลย้อนสารพัดไม่กินเลย ลูกเขาก็คอยถามอยู่เรื่อย แม่ยังกินยาอยู่หรือเปล่าเราก็ไม่กล้าบอกเพราะว่าลูกเขาเป็นหมอก็ออยากให้เรากินยา เราก็เฉย ๆ อ้อ ๆ อึ้ง ๆ เขาก็รู้แล้วแม่ไม่ได้กินแล้ว เขาดูร่องเขาบอกว่าถ้ายูจะให้ไอ้กินน้ำเขียวแม่ ยูต้องกินยาคอเลสเตอรอล โอเคกินเขาก็จิบเข้าไปนิดนึงจืดจืดแล้วก็ไม่กิน พอพี่ชายบอกว่าดีขึ้น เคี้ยวนี้มีประจำบ้านกินต่างน้ำเลย ก่อนจะไปทำงานตอนเช้า ลูกสะใภ้ก็ต้องทำน้ำเขียวให้เขา 1 แก้วผลไม้ 1 ถ้วย ถั่ว 1 ถ้วย นั่นคืออาหารมื้อเช้าประจำของเขาเลยทุกวันถ้าวันไหนน้ำเขียวไม่มีปั๊บเขาจะขอทันทีเลยคือขาดตู้เย็นไม่ได้แม้กระทั่งหลาน 4 คน 9 ขวบ 7 ขวบ 5 ขวบ 3 ขวบกินน้ำเขียวกันทั้งบ้านเลยกรีนวอเตอร์กรีนวอเตอร์ ทีนี้ละคะก็ปฏิบัติแนวหมอเขียวมาเรื่อย ๆ ยาทั้ง 9 เม็ด มันก็ช่วยเยอะ แล้วปกติก็เป็นคนชอบเจ็บหลังเวลาลุกขึ้นจากทำสวนมันลำบากมันเจ็บหลังมาก ก็เอาโยคะหมอเขียวที่ 1 ชั่วโมงที่เรา

ทำกันเข้า ๆ นี่ละคะช่วยมากเลยหายเลยช่วยจริง ๆ ก็เลยเที่ยวไปบอกใครต่อใครว่านี่นะโยคะนี่ดี
มากนะทำอย่างโน้นอย่างนี้ บางคนเขาก็เชื่อบางคนก็ไม่เชื่อเพราะเราอยู่ที่โน้นมันไกล เราก็จะใจ
ดีอัดเทปแจกเพื่อน ๆ เลยบางคนเขาก็ทำบางคนก็ไม่ทำแต่คนที่เขาทำแล้วเขาจะเห็นผล อย่างตัว
ดิฉันนี่เห็นผลเลยคะ ดิฉันมาซื้อนี่ ก็ปฏิบัติมาเรื่อย ๆ เรื่องอาหารก็เช่นเดียวกันก็กินอาหารแนวหมอ
เขียวนี่ละคะ แต่ก็สลับกันบ้างถ้าต้องไปกินอาหารข้างนอกแล้วกลับมาบ้านเรารู้สึกว่าเรากินอาหาร
มีพิษแล้ว เราก็กลับมาบ้านมาดื่มน้ำที่ออกซ์ ก็หาย ข้ออื่น ๆ ก็ทำอยู่แล้วข้อ 8 ข้อ 9 ก็ทำอยู่แล้วปฏิบัติธรรม
เพราะเรา 2 คนเราก็มาทงนี่เยอะแล้วคะ

จิตอาสา: ก็คืออาทิตย์ 2 คน ใช้ยา 9 เม็ดทั้ง 2 ท่านเลยนะคะ ณ ปัจจุบัน แล้วก็ทั้งบ้านนี่คือไม่มี
ยาแผนปัจจุบันแล้วใช้ไหมคะในบ้าน

คุณเตือนใจ: ไม่ทานแล้วคะ

จิตอาสา: ทั้งลูกชายด้วยหรือเปล่า

คุณเตือนใจ: ลูกชายบอกเขาสอนเขาเขายังไม่รู้ไหม แม่ยังไม่ใช่เป็นหมอเขาว่าแม่ แม่เลยบอก
ว่า แต่ฉันเป็นแม่หมอนะ เขียบ

จิตอาสา: ไม่เป็นหมอ แต่คุณหมอเขียวยสอนให้เราเป็นหมอคุณเอง

คุณเตือนใจ: เป็นหมอคุณเอง ใช่คะ

จิตอาสา: ใช่ไหมคะ คะ ก็คือจริง ๆ ถ้าฟังจากอาเดือนอาเดือนก็คือก่อนมาเข้าค่ายหมอเขียว
ก็คือเป็นคอเลสเตอรอลสูง

คุณเตือนใจ: คะ

จิตอาสา: ความดันสูง

คุณเตือนใจ: ความดันไม่สูง คอเลสเตอรอลอย่างเดียว

จิตอาสา: คอเลสเตอรอลสูง

คุณเตือนใจ: แล้วก็กรดไหลย้อน

จิตอาสา: คะ กรดไหลย้อนนะคะ

คุณเตือนใจ: คือวันหนึ่งกินยาหลายเม็ดเลยคะเกือบจะสิบเม็ดใครว่าอะไรดีกินหมดเลยเป็น
ภาระมากเลยค่ายาก็แพงแล้วไปไหนนี่ต้องซื้อไอ้ที่เป็นกล่อง ๆ อะที่เขียนว่า จันทร
อังคาร พุทธ ถึง อาทิตย์ถ้าไม่อย่างนั้นนะสิม พอหลังจากเลิกนะรู้สึกมันเบาโล่ง ไม่ต้อง
กินยาไม่ต้องเสียดังค์ไม่ต้องอะไรทั้งนั้นเลยอยากจะไปไหนไปเลย

จิตอาสา: แล้วทำยังไงถึงเลิกได้เลยคะ คือมีเทคนิคอะไรไหมคะ เพื่อพี่น้องเขาที่ยังคิดอยู่ว่า
จะเลิกดีหรือไม่เลิกดี แล้วจะมาปฏิบัติแบบนี้ยังต้องกินยาไหม อาเดือนมีเทคนิค
อย่างไรคะ

- คุณเดือนใจ: ก็นี่คะ อาเดือนก็ใช้ 9 ข้อนี้นะตั้งใจว่า เออ เราก็กินอาหารสมบูรณ์แล้วเราก็ออกกำลังกายแล้วเราก็ทำตามทีหมอเขียวบอกแล้ว ทั้ง 9 ข้อ ถ้าอะไรมันจะเกิดก็คิดว่า วิชาเก่าก็แล้วกันคือเราทำใจเราได้แล้ว แล้วก็ไม่กินยาอีกเลย แล้วก็ไม่เห็นเป็นอะไรเลย หลังจากไปศึกษามาก ๆ นะ ยาทุกชนิดนี้เป็นกรดหมดเลย เป็นสารเคมีหมดเลยมีผลข้างเคียงด้วย เราถูกหลอกมาตั้งนานตั้งเป็นสิบ ๆ ปี แล้วก็เลยตัดสินใจเลิกเด็ดขาดเลย สุขภาพแข็งแรง สบาย ไม่เห็นเป็นอะไรเลย
- จิตอาสา: ค่ะ แล้วอยู่ที่นั่นมีความยากลำบากไหมคะอาเดือน ในการที่อาจจะหาสมุนไพรฤทธิ์เย็นหลายท่านพี่น้องที่อยู่ต่างประเทศหรือมีญาติพี่น้องอยู่ต่างประเทศก็อยากจะแนะนำญาติพี่น้อง แต่บอกว่า บางคนที่มาเข้าค่ายที่มาจากต่างประเทศมีเดี๋ยวนี้มีเยอะนะคะแต่บอกว่าที่นั่นหาย่านางไม่ได้ อย่างนี้
- คุณเดือนใจ: ไม่มีปัญหาเลยคะแรก ๆ ไบยานางเราก็มีขาย ก็ส่งไปจากประเทศไทยนี้ละคะ เขาใส่ตู้แข็งขาย เราก็ใช้อันนั้นละคะไบเคยก็ใช้อันนั้น แข็ง ๆ ใส่ตู้แข็งก็มี ส่วนไบบวบที่บ้านปลูกเต็มเลย ชอบปลูกสวนครัวเราปลูกสวนครัว ปลูกสมุนไพรกันเยอะเลยคะพอหน้าหนาวเราก็เอาเข้าโรงรถ แล้วตอนนี้มีย่านางสดแล้วคะมีแล้วมีคนไทยเขาไปทำร้านเนอร์สเซอรี่ ร้านขายต้นไม้คะเขาปลูกต้นย่านางเป็นพัน ๆ ต้นเลยเขาเอามาแจกจ่าย เราก็ได้มาด้วยเสร็จแล้วก็นั่นละใช้สดแล้วเดี๋ยวนี้ไม่มีปัญหาเลยคะ ย่านาง สมุนไพรแปลก ๆ มีเยอะเลย เพื่อนเขาก็แจก ๆ กันเราก็ปลูกเป็นคนชอบอยู่แล้วด้วยมันของดี ผักนึ่งเขาก็มีขายวางตู้จะอะไรพวกนี้ฤทธิ์เย็นทั้งนั้นใช้ใหม่แล้วก็มีมะละกออย่างนี้ ก็ทำได้กินสัปดาห์ทุกวันเลยเป็นอาหารประจำวันทุกวันเลย
- จิตอาสา: ก็คือหาได้ไม่ยาก สามารถหาได้
- คุณเดือนใจ: หาได้คะ หาได้
- จิตอาสา: ค่ะก็คือเราก็ปรับเอาตาม
- คุณเดือนใจ: เราก็ปรับเอาคะ
- จิตอาสา: ค่ะเพราะที่นั่นก็อาจจะอากาศหนาวในบางครั้งนะคะอยากจะถามอาเดือนนิดนึงว่า ที่ ครั้งนี้มาครั้งที่ 3 ใช่ไหมคะ
- คุณเดือนใจ: ค่ะ ครั้งที่ 3 แล้วคะ
- จิตอาสา: ก็มาตอนดาลัยปี 2554
- คุณเดือนใจ: ค่ะ 2554 แล้วก็ 2555 หมอเขียวไปที่คัลลัส เท็กซัส
- จิตอาสา: ก็ได้ไปร่วมเข้าค่าย

คุณเตือนใจ: เรียกว่าเป็นบุญของพวกเรามากที่ได้รับใช้ท่านอาจารย์และคณะไม่เคยคิดเลยว่า อาจารย์จะไปถึงอเมริกาเพราะตอนที่มาสวนป่านาบุญวันสุดท้ายก่อนจะกลับ ก็เขียนที่อยู่ไว้ให้อาจารย์บอกว่าถ้าอาจารย์มีโอกาสไปอเมริกานะคะยินดีรับใช้แต่ไม่เคยคิดว่าอาจารย์จะไปได้เพราะอาจารย์ก็ยุ่งแล้วทางนี้แต่ธรรมะจัดสรรค่ะ อาจารย์ไปได้ไปได้ก็พวกเราก็มีบุญก็ได้บริการอาจารย์

จิตอาสา: ค่ะแล้วก็เป็นครั้งแรกที่อาหมอธรรมศักดิ์ได้พบกับอาจารย์หมอเขียว

คุณเตือนใจ: ค่ะ ได้พบกับอาจารย์

จิตอาสา: ซึ่งอาจารย์อาหมอธรรมศักดิ์ก็ได้ประโยชน์อะไรไปเยอะเลยนะคะเดี๋ยวอาจจะให้อาหมอธรรมศักดิ์พูดเพิ่มเติมนะคะตรงนี้ เมื่อกี้จริง ๆ ได้เทคนิคยาเม็ดที่ 8 นะคะ จากอาหมอธรรมศักดิ์ที่บอกว่าเป็นหมอเด็กนะคะจริง ๆ อาหมอสอนบอกแนะนำใช้ไหมคะให้ยืมกับเด็กนี้ไงเมื่อกี้ได้ธรรมะข้อ 8 ไปโดยไม่รู้ตัวแล้ว จริง ๆ อาเขาก็ได้ธรรมะข้อ 8 ไปเยอะอยู่แล้วนะคะ อยากให้อาหมอพูดจริง ๆ ที่ได้คุยกับอาหมอนะคะพอดีได้ไปอเมริกาด้วยนะคะคืออาหมอจะได้มีโอกาสคุยธรรมะกับคุณหมอเขียวเยอะมากเลยกับอาจารย์หมอเขียวตรงนี้ อาหมออยากแนะนำอะไรพี่น้องตรงนี้ไหมคะ

คุณหมอธรรมศักดิ์: ขอบคุณมากนะครับที่ถาม ความจริงนี้อาจารย์หมอเขียวนี้ท่านมีความรู้เยอะนะครับความรู้ในเรื่องธรรมะนี้ ท่านเป็นผู้ซึ่งเห็นธรรม รู้ธรรม ปฏิบัติธรรมคือผมได้ศึกษาธรรมะมาเป็นเวลาประมาณมากกว่า 10 กว่าปีแล้ว เพราะฉะนั้นอาจารย์หมอเขียวพูดธรรมะอะไรนี่นะมันถูกต้องเราก็เออ ขนาดอาจารย์หมอเขียวธรรมคานี้นะธรรมะของท่านสอนนะแล้วมาฟังเมื่อวานนี้ ยิ่งคอนเฟิร์มใหญ่เลยที่ท่านอาจารย์บอกว่าทุกอย่างนี้มันเกิดจากกระแสไฟฟ้าพวกแม่เหล็กทั้งหลายเหล่านี้ มันส่งกันเพราะฉะนั้นเรื่องจิตวิญญาณนี้มันมีผลเพราะว่าเป็นกระแสติดมาถึงเราปัจจุบันเรื่องธรรมะที่อาจารย์หมอเขียวบอกมานี้เป็นความถูกต้องนะครับ เพราะว่าคนนักวิทยาศาสตร์จะไม่เชื่อฝรั่งนี้เขาไม่รู้เท่าของพระพุทธเจ้าที่รู้ พระพุทธเจ้ารู้เป็นรู้ธรรมะซึ่งถูกวันนี้ ฝรั่งนี้ มะรีนนี้ ถูกทุกเวลา แต่ฝรั่งนี้เขาสอนอะไรู้ใหม่ เขาสอนบอกว่า Possibility เป็นไปได้ น่าจะเป็นอย่างนี้ ที่พวกเรารักษานี้เขาบอกสมมติฐานน่าจะเป็น เห็นไหมมันหลอกเราผมเป็นตัวหมอเองนี้ ไปกินยามาตั้งนาน เป็นพวกกรดทั้งหลายเหล่านี้และถ้าพวกเรามีความศรัทธาในอาจารย์หมอเขียวปฏิบัติทั้ง 9 ข้อนี้นะ พวกเราจะหายจากโรคที่เราเป็น ๆ นี่มันหายนะไอ้มะเร็งนี้จากถ้าอาจารย์ ก็จะเอาธรรมะของอาจารย์เมื่อวานนี้ที่พูดเมื่อวานนี้ เขาจะบอกเรา

ว่ามันอากาศจะร้อนจะเย็น กับที่เกิดจากอารมณ์บ้างเกิดจากที่อาหารบ้างที่เรา ผัสสะที่พวกอะไร ที่เราประสบนี้มันเกิดเพราะว่าความเครียด ทุกอย่าง ความพอใจ ไม่พอใจ เกิดขึ้นอันนี้ต่างหากที่มันทำให้เราเกิดปัญหาขึ้นมา เพราะฉะนั้นนะผมว่า นี่เชื่ออาจารย์หมอเขียวถูกต้องแล้ว พวกเราขอให้มีความศรัทธาปฏิบัติที่อาจารย์ หมอเขียวบอก อैयाทุกอย่างนี้สิ่งใดที่เราต้องทานก็ต้องทาน สิ่งใดที่ไม่จำเป็นต้อง ทานก็พยายามปรับปรุงตัวเราเองร่างกายเราจะสมบูรณ์จริง ๆ คุณตัวอย่างผมสัปดาห์ ไม่ออกเลยผมอายุเท่าไร แล้วคุณไม่รู้ว่าคุณนี่ร่างกายแข็งแรงขนาดไหนผมทำงานนี้ ผมบางที่ทำงานตอนเช้าผมกว่าจะกินข้าวบ่าย 3 โมงนะครับแต่ผมกินน้ำอาจารย์ หมอเขียวแล้วผมกิน โปรไบ โอดิกส์อย่างหนึ่งนะครับซึ่งเป็นยาที่ช่วยขับถ่ายนะ ครับและรักษาโรคเรา อันนี้นะอันที่ยังไม่มีใครพูดนี้ ต้องถามอาจารย์เดือนใจ

คุณเดือนใจ: อันนี้สงสัย โปรไบ โอดิกส์ นี่ยากหน่อย ตัวเบคทีเรียดีค่ะ

จิตอาสา: อาจจะให้อาเจียนอธิบายสั้น ๆ นิดนึงแล้วกันนะคะ เดียวพี่น้องอาจจะสงสัยว่าคือ อะไร

คุณเดือนใจ: คือที่คุณหมอพูดเมื่อกี้ นะคะ ฉะนั้นทำน้ำเขาเรียกว่า ถ้าจะพูดภาษาอังกฤษเขาเรียกว่า โปรไบ โอดิกส์ครึ่ง คือไอ้สารจุลินทรีย์ตัวดีค่ะ ชื่อฟลอรา (Flora) ปกติในลำไส้เรา มันจะมีจุลินทรีย์ตัวไม่ดีเยอะ ไซ้ไหม เพราะฉะนั้นมันทำให้เราไม่ค่อยสบาย โดยเฉพาะคนที่ท้องผูกแล้วจุลินทรีย์ที่ว่ามันเป็นจุลินทรีย์ตัวดี แต่ทำเองต้องมี เชื้อ ก็ทำให้คุณหมอเขากินทุกวัน ๆ เขาก็ท้องไม่ผูก แล้วสุขภาพเขาก็ดีขึ้นด้วยแล้ว ก็ภูมิคุ้มกันก็ดีขึ้นด้วยเพราะเรามีตัวคล้าย ๆ กับอะไร ตัวเบคทีเรียตัวไม่ดีกับตัว คืออยู่ในร่างกายเราแล้วเรากินตัวดีเข้าไปเยอะ ๆ มันก็ไปต่อสู้กันนี้ตัวไม่ดีมันก็แพ้ ร่างกายเราก็แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันขึ้นมันก็คล้าย ๆ กับที่อยู่ในโยเกิร์ต แต่โยเกิร์ตที่ เขาทำขายตามตลาดนะจุลินทรีย์ดี ๆ มันตายไปตั้งเยอะแล้วเพราะมันกว่าจะขนส่ง แล้วมันไปพลาสติกอะไรสักไปฆ่าเชื้ออีก แต่ที่เราทำเองนี้มันดีมันมีตัวจุลินทรีย์เยอะ ๆ ดี ตอนนี่ก็เลยมานึกถึงเมืองไทย เออ เมืองไทยทำไมคนไทยเขากินข้าวหมากกัน ข้าว หมากนี่ดีนะ มันเป็นจุลินทรีย์ตัวดีนะ เมืองไทยก็กินข้าวหมากได้

จิตอาสา: ที่บอกว่าพวกของหมักคองหรือเปล่าคะที่บอกว่าเราจะได้วิตามินบี 12 อะไรอย่างนี้

คุณเดือนใจ: ไอ้หมักคองนี้มันก็แล้วแต่จำนวนที่เรากินนะเรากินบ้างก็ไม่เป็นไรนะอย่างพวก เกาหลีนี่เขาบอกเขาไม่ได้เป็นโรคอะไรเขากินกิมจิ

จิตอาสา: กิมจิ

- คุณเตือนใจ: กิมจี้ก็เป็นพวกหมักเหมือนกันนะ มันก็มีเชื้อจุลินทรีย์ตัวคืออยู่ในนั้นนะ แต่ไม่แน่ใจนะ ของอันนั้นเพราะว่ายังไม่เคยลอง
- จิตอาสา: อันนี้ก็เป็น อาจจะเป็นอะไรที่เสริม เพิ่มเติมนะคะ
- คุณเตือนใจ: อันนี้ก็เพิ่มเติมนอกเหนือจากหมอเขียว
- จิตอาสา: ใช่ อันนี้ก็คือคุณอาเอามาเพิ่มเติม แท้จริง ๆ แล้วในแพทย์วิถีธรรมเราก็จะสอนให้ทำอะไรที่เรียบง่าย
- คุณเตือนใจ: ใช่ค่ะ
- จิตอาสา: ประหยัด เรียบง่าย ใช้น้ำที่อยู่ใกล้ตัวนะคะเพราะจริง ๆ แล้วสุดท้ายทุกอย่างมันก็คือการปรับสมดุล อันนั้น ก็อาจจะเป็นวิธีที่คุณอาทั้งสองเอามาใช้ปรับสมดุลเพิ่มเติม
- คุณเตือนใจ: ใช่
- จิตอาสา: ใช่แล้วก็ทำให้สุขภาพดี ทีนี้ที่น้องฟังแล้วเดี๋ยวอาจจะสงสัยก็เอาเท่าที่เราทำได้
- คุณเตือนใจ: ใช่ค่ะ เอาเท่าที่เราทำได้ค่ะ
- จิตอาสา: ค่ะ ที่สบายตัวค่ะ ก็เดี๋ยวทำนี้ อยากจะให้เอาทั้งสองสรุปอะไรเพิ่มเติมแต่ถ้าจากที่คุณอาทั้งสองเล่าก็คือวันนี้โรคที่เคยเป็นนี้หายแล้วไม่มาเยือนเราอีกแล้วนะคะ
- คุณเตือนใจ: หายแล้วแล้วก็ไม่กังวลแล้วค่ะ
- จิตอาสา: ค่ะ ของอาเตือนอย่างของอาหมอนี้ฟังดูยังไม่แน่ชัดตกลงว่าเป็นอะไรที่ แต่จะมีปวดเข้าไข่มุขคะ มีเจ็บ อะไรอย่างนี้เหล่านี้
- คุณหมอธรรมศักดิ์: ตอนนี้นะคะนี่คือพวก Joint pain ที่ว่าข้อเข้าปวดนี้ครับ คนโดยมาก สูงอายุมากจะเป็นนะครับ วิธีการที่จะไม่ให้ปวดหรืออะไรนี้ถ้าปฏิบัติของอาจารย์หมอเขียวทั้ง 9 ข้อนี้อาการนี้จะหายไปเอง แต่ถ้าเกิดเนื่องจากว่าเราต้องกินอาหารบางอย่างซึ่งมีอาหารฤทธิ์ร้อน นี่หรือว่ามันจะทำให้เราเป็นปวดข้อทั้งหลายแหละ ยาที่เรากินนี่ที่ฝรั่งเอามาให้ผมกินนี่มันเป็นกรดทั้งนั้นมันไม่ได้แค่เป็นด่างมันเป็นกรด เพราะฉะนั้นอาหารนี้แหละจะช่วยเราก็ต้องปฏิบัติสิ่งที่ดีก็คือว่าพวกนี้ป้องกันมะเร็งนะครับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งนี้พวกผมนี้อายุมาก ๆ อาหารฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นนี้ต้องสนใจที่สุดนะครับเรื่องนี้ สิ่งที่ถูกหลีกเลี่ยงได้ก็คือเนื้อมันไขของมัน อดได้อดพวกเนื้อทั้งหลายที่ฟังอาจารย์ฟังท่านคุณจำลองนี่ท่านบอกเมื่อวานนี้ พวกเราควรปฏิบัติตาม เพราะมันผิดศีลอยู่แล้วเพราะฉะนั้นถ้าเผื่อว่าอยากให้ศีลสมบูรณ์ก็ต้องเชื่ออาจารย์เชื่อคุณจำลองนะครับ อันนี้เป็นธรรมชาติที่ถูกต้องเพราะว่ามันจะช่วยให้เราอายุยืนครับมะเร็งมันจะหายเอง แล้วปฏิบัติของอาจารย์หมอเขียวนี้ ผม

พยายามบอกหลายคนแล้วว่าปฏิบัติที่เป็นธรรมชาติที่สุดตอนนี้ของเราจะ
ครับ

- จิตอาสา: ทำนี้ก็ต้องขอบพระคุณอาทั้งสอง แต่มีอะไรจะทิ้งท้ายแนะนำเพิ่มเติมอีกไหมคะ
คุณเตือนใจ: ก็อยากจะบอกว่ำนั่นล่ะค่ะยาทั้ง 9 เม็ด ของอาจารย์หมอเขียวนะค่ะ ควบคุมทุก
อย่างทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าเราทำอย่างจริงจัง ทำให้สุด ๆ อย่างที่อาจารย์นิตดา
พูดนะค่ะผลจะเกิดขึ้นกับตัวเองแต่ก็อย่าเชื่อนะค่ะ ต้องลงมือทำเองค่ะสุขภาพที่ดี
หาซื้อไม่ได้ค่ะ ต้องทำเองค่ะ
- จิตอาสา: ค่ะ ก็ขอบคุณคุณอาทั้งสองคนมาก ๆ เลยนะค่ะ เราก็ได้ความรู้มาแลกเปลี่ยนจาก
คุณอาซึ่งเป็นทั้งหมอบปัจจุบันแล้วก็พยาบาลวิชาชีพปัจจุบันด้วยนะค่ะ แล้วก็ได้
สาระเยอะมาก ๆ ถ้ามีเวลาจริง ๆ น่าจะคุยอะไรได้มากกว่านี้อีกเยอะแต่ถ้าใคร
สนใจสามารถหลังไมค์ได้คะคุณอา มีอะไรเพิ่มเติมหรือเปล่านั้น

คุณหมอธรรมศักดิ์: ไม่มีแล้วครับขอบคุณมากครับ

จิตอาสา: ค่ะ ขอบพระคุณค่ะ

(ธรรมศักดิ์และเตือนใจ ศรีรัตนกร. สัมภาษณ์ 2556, มกราคม 8)

กรณีศึกษาที่

1.32 นภวรรณ

หญิงไทย อายุ 45 ปี

โรคข้อเข่าเสื่อม รูมาตอยด์ ตาแห้ง

คุณนภวรรณ: ชื่อจริงชื่อนภวรรณชื่อเล่นชื่อฟ้าค่ะ ตอนนี้อยู่ไม่ได้ทำงานนะค่ะก่อนมาที่นี่ก็คือจะ
รู้จักหมอเขียวประมาณน่าจะ 3 ปีที่แล้ว พอดีทำงานเกี่ยวกับสำนักพิมพ์คือทำงานที่สมาคมผู้จัดพิมพ์
และผู้จำหน่ายหนังสือแห่งประเทศไทยซึ่งเป็นที่ยอมรับของคนที่ทำธุรกิจสำนักพิมพ์ก็จะรู้จักคุณนิตดา
มาก่อน ถ้ามีโอกาสได้เจอคุณนิตดาในงานประชุมหรือว่างานเลี้ยงของสมาคมคุณนิตดา ก็จะชวน ๆ
กรรมการแล้วก็เจ้าหน้าที่สมาคมให้ออกมาเข้าค่ายหมอเขียว ก็จะเล่าให้ฟังว่าคุณนิตดาปฏิบัติยังไง
เล่าถึงคุณแม่ที่คุณนิตดาเล่าให้ฟังที่นั่นกันนะค่ะซึ่งรู้สึกสนใจนะค่ะแต่ไม่สามารถมาเข้าค่ายได้
เพราะว่ามันใช้เวลาานานมาก แล้วช่วงจังหวะที่มีค่ายนี้ไม่สามารถที่จะมาได้เลยเพราะว่าถ้าภาพของ
งานที่สมาคม คนภายนอกจะรู้จักนี่ก็จะเป็นการแสดงหนังสือที่ศูนย์ศิริกิติ์ซึ่งจะจัดเดือนมีนาคม
กรกฎาคมแล้วก็ตุลาคม ซึ่งจะเป็นช่วงที่ค่ายหมอเขียวจัดก่อนที่จะเข้างานทุกครั้ง ตัวเองนี่จะเป็น

โรคข้อเข่าเสื่อมเป็นมาประมาณสิบกว่าปีแล้วก็คือเดินแล้วมันจะเจ็บถ้ายิ่งเดินมาก ๆ หรือว่าขึ้นบันไดนะคะ ก็ไปหาคุณหมอมีอยู่ 3 โรคก็คือ ข้อเข่าเสื่อมแล้วตอนหลังเป็นรูมาตอยด์เมื่อปีที่แล้ว แล้วก็ตาแห้ง แต่ตาแห้งนี่ก็เป็นเพราะคอมพิวเตอร์เพราะต้องทำงานกับคอมพิวเตอร์ ข้อเข่าเสื่อมตอนแรก ก็ไปกินยาตามปกติไปหาหมอมอนัดเดือนละครั้ง หรือว่าสองเดือนครั้ง ก็ทานไปมันก็คือ ตัวเองก็สนใจเรื่องสุขภาพ ก็หาวิธีการด้วยตัวเอง ด้วยหาข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ก็พบว่ายาที่กินยาสำหรับโรคนี้มันแค่บรรเทาอาการเจ็บปวด มันไม่ได้รับการรักษาเพราะว่าข้อมันเสื่อมไปแล้ว ก็คือกระดูก กระดูกอ่อนมันมาชนกัน แล้วมันก็ขัด ขัดกันแล้วเราก็จะเจ็บก็เลยคิดว่าเออ ถ้าอย่างนั้นมันมันไม่ใช่ยา ไม่ได้รับการรักษาแค่บรรเทาอาการเจ็บ มันไม่สามารถรักษาได้โรคนี้ ท้ายที่สุดก็เลยตัดสินใจไม่ไปหาหมออีก ไม่กินยาแล้ว ก็ใช้วิธีควบคุมน้ำหนักแล้วก็ลดกินเนื้อสัตว์ ไม่กินพวกของมันซึ่งมันก็ช่วยในระดับหนึ่ง แต่มันไม่ได้ช่วยทั้งหมด ก็คือถ้ายังเดินมาก ทำงานมากอย่างนี้ มันก็ยังเจ็บอยู่ แต่เจ็บในระดับที่เราแบบไม่ทุกข์ทนอะ ก็คือโอเคเป็นปกติในระดับที่เราโอเค จนเมื่อปีที่แล้วฉันปีอยู่ดี ๆ แบบนี้วันนี้มือนี้คะ แผลก ๆ นะวันนี้มือซ้ายเป็นอะไรอีกสักอาทิตย์นึง มือขวาก็เป็นเหมือนกันต่อไปก็เป็นนิ้วเท้า อ้าว เอ๊ะเราเป็นอะไรนี้แล้วมันก็เป็นทั้งมือก็ตอนนั้นก็หาข้อมูลในอินเทอร์เน็ต อ้าว เราเป็นรูมาตอยด์แน่ ๆ เพราะข้อไม่ได้บวม ไม่ได้เป็นเกาต์ ก็รู้ว่าเป็นรูมาตอยด์ แต่ก็ไม่ไปหาหมออีก เพราะกลัวหมอให้ยา แล้วเมื่อเดือนตุลาคมปีที่แล้ว มีงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติที่ไบเทค ก็ไปที่แพทย์ทางเลือก บูธแพทย์ทางเลือกซึ่งในนั้นมีบูธหมอเขียวด้วย แล้วก็ให้มีโอกาสคุยกับคุณหมอที่มาจากรงพยาบาลราชสาสน์ ซึ่งเขาก็ทำเรื่องแพทย์ทางเลือกอะ ก็คุยบอกคุณหมอขอปรึกษาหน่อย มีอาการแบบนี้ ๆ ใจรูมาตอยด์ใหม่ คุณหมอบอกใช่ แต่คุณหมอก็แนะนำให้ทานยาสมุนไพรนะคะ ทานมะรุ้ม ทานขมิ้นชัน เถาวัลย์เปรียง อะไอย่างนี้ มันก็บรรเทาอาการเจ็บ แต่มันก็ไม่ได้หาย คือช่วงไหนที่เราไม่ได้ทำมันก็ค่อย ๆ บรรเทาไป ส่วนตาแห้งก็เพราะใช้คอมพิวเตอร์ แต่ช่วงหลังมานี้มันจะมี อาการมันดีขึ้นก็จะไม่ค่อยใช้ยา ก็จะลืม ๆ ไป ปกติมันต้องมียาหยอดเข้าเย็น บางทีอยู่บ้านไม่ได้เสบตากก็ไม่ได้หยอดยาไม่ได้หยอดน้ำตาเทียมช่วงออกจากงานมานี้ยิ่งลืมใหญ่ ก็เออมันก็ไม่ได้กระทบชีวิตประจำวันเท่าไร ก็ยิ่งลืมจนเมื่อปีใหม่ได้มีโอกาสมาเจอคุณนิตดาที่บ้านอดีตนายกสมาคมอีกท่านนึง คือคุณนิตดา เคยเป็นนายกสมาคมผู้จัดพิมพ์ คุณนิตดาก็มาชวนกรรมการเหมือนเดิม ดิฉันก็ยกมือไปคะ หนูไปคะคุณนิตดา ก็บอก เอ้ามา เอากระดาษมาโทรไปที่แสงแดดนะเบอร์ตอนนี้ แล้วก็ไปบอกเขาวานี้เด็กเส้นป้านิด ดิฉันก็โทร ไปก็บอกเขาตามนี้ เขาก็จดชื่อนามสกุลอายุ แล้วเขาก็บอกเสร็จแล้วคะ พี่เราก็ถามแล้วถ้าไปขึ้นรถกับทางแสงแดดทำยังไงเขาบอกก็ให้โอนเงิน (ค่าเดินทาง) ตามที่เราทราบคะ อันนั้นก็คือ เป็นที่อ้อแล้วก่อนมาสักประมาณอาทิตย์นึง ก็หยุดกินยาสมุนไพรที่หมอบอกแล้ว ก็มาถ่ายนี้แหละคะ พอมาถ่ายนี้วันแรกก็ยังมีง ๆ แต่ก็ฟังที่คุณหมอบอกอธิบายว่าต้องทำนู่นทำนี่อะไอย่างนี้ ก็ยังไม่ได้อะคะ เพราะเหนื่อย

มาก เหมือนที่ทุกคนก็ทุกคนเหมือนกันนะคะ ต้นตี 3 แต่ที่ตัวเองต้นตี 3 เพราะว่ามันมีฤทธิ์ที่ต้องมา
ทำประมาณ 1 ชั่วโมงก็เหนื่อยก็หลับวันรุ่งขึ้น ก็เดี๋ยวเราคงต้องทดลองทำกัวซาทำอะไรสักอย่างหนึ่ง
แต่วันที่ 2 ก็ยังไม่ได้ทำ แต่ในช่วง 2 วันแรกนี่ คือไม่กินอะไรกินตามอาหารที่ถ่ายจัด วันที่ 2 นี้จะ
รู้สึกว่าเป็นก่อนมานี้มีอาการเพิ่มเติมก็คือหัวแม่เท้าข้างซ้ายมันฝืด ๆ มันขัด ๆ มันเจ็บ ๆ แล้วข้อเท้านี้
เจ็บมากตั้งแต่ข้อเท้าข้างซ้ายเจ็บมาตั้งแต่เดือนธันวาคมก็เจ็บ ๆ หาย ๆ ถ้าเรากินยา มันก็จะหาย ๆ ไป
แต่มันไม่หายไปเลยปรากฏว่าวันที่ 2 นี้ นิ้วโป้งข้างซ้ายจะนิ้วโป้งข้างซ้ายมันจะหายเจ็บไปคะ อยู่ดี ๆ
ก็หายเจ็บแล้วพอวันที่ 3 ข้อเท้าข้างซ้ายที่เจ็บ ๆ อยู่ต้นมาก็ไม่เจ็บแต่พอเราไปเดิน ๆ นี้คะ มันก็เจ็บ
ข้างตอนบ่าย ๆ อะโรยแบบนี้ก็เป็นมา ตอนนี้อาการข้อเท้าข้างซ้ายก็จะเป็นอาการแบบนี้คือถ้าเดินเยอะ ๆ ก็
จะเจ็บนิดหน่อยแต่ไม่ถึงกับเจ็บ ในระดับที่เราแบบเออ รู้สึกมันเจ็บเราก็ตกลงทานฉีแล้วก็ดีที่ออกซ์
นี่ก็แบบกลัวนะจะกลัวเพราะเป็นคนที่เป็นคนที่เป็นแบบเจาะเลือดก็ไม่ไปบริจาคเลือดก็ไม่ทำเอ๊ะ เจาะเลือดทำ
เพราะคุณหมอสั่ง แต่บริจาคเลือดนี้กลัวมาก กลัวเข็ม ก็ทดลองดีที่ออกซ์ครั้งแรกก็แบบสบายนะ แบบ
เรารู้สึกเบาที่ทำตั้งแต่วันน่าจะเป็นวันจันทร์ก็ทำทุกวัน แล้วอย่างเมื่อวานเมื่อวานตื่นมามีอาการ
ท้องเสียก็ทำดีที่ออกซ์เข้าเย็นก็ไม่เป็นอะไร เมื่อเช้านี้ทำรู้สึกโล่งมาก ๆ แบบรู้สึกแบบตัวเบาเลยคะ
เหมือนเรามีวิทย์อายุทศ ส่วนตาแห้งนี้ก็ใช้น้ำหยอดคนะคะมันก็จะอุ่น ๆ ก็ไม่แสบนะคะ แต่ถ้าใช้น้ำ
สกัดสมุนไพรน้ำสกัดเย็นคะจะเย็น ๆ หน่อย มือนี่ก็ทำกัวซาคะมันก็จะไม่เจ็บเท้าด้วยคะเท้าหน้าคะ
แล้วพอดีเมื่อวานเพื่อนเพื่อนไม่สบายเลยไม่ได้มาเข้าเรียนทั้งวันเลยแต่เรื่องเพื่อนไม่สบายเดี๋ยวให้
เพื่อนมาเล่นนะคะก็ไปช่วยปฐมพยาบาลเพื่อนกันที่จริงช่วยตั้งแต่วันก่อน ช่วยเขา กัวซาหลังตอนเช้า
เขาเหมือนเขาจะเป็นลมคะ เราก็ช่วยเขาจนเขาเข้ามาเรียนได้ทั้งวันของวันก่อนนะคะแต่เมื่อวานเขา
พิษเขาออกมาก

จิตอาสา: ค่ะก็เท่ากับว่าถ้าฟังจากที่พี่ฟ้าเล่า ก็คือได้ใช้ยา 9 เม็ด ครบทุกข้อเลยนะคะ มี
ความเครียดความกังวลในการปฏิบัติตัวในค่ายนี้ไหมคะ

คุณนภวรรณ: คือปกติคือตัวเองไม่ได้ปฏิบัติธรรมนะคะ แต่ที่บ้านจะแบบชอบทำบุญเข้าวัดแล้วก็
ตัวเองจะเป็นคนนึง ๆ ไม่ค่อยฟังชานเป็นคนมีสมาธิคะ ก็เลยแต่คือคิดว่าน่าจะมีผล
บุญอะไรบางอย่าง แต่ถ้าตอนที่นั่งฟังคุณหมอรบายเรื่องธรรมะนี้คะมีแอบหลับ

จิตอาสา: แต่ก็คือเหมือนที่เราเปิดใจ ใจเราเปิดใช่ไหมคะ

คุณนภวรรณ: ใช่คะ เปิดใจวันแรกยังไม่ค่อยเปิดใจนะคะแต่พอวันที่ 2 อะโรยแบบนี้มันค่อย ๆ
คลี่คลายไป

จิตอาสา: ก็คือที่คุณหมอนะแนะนำอะไรหรือว่าจิตอาสาแนะนำอะไรก็ปฏิบัติตาม

คุณนภวรรณ: ใช่ ใช่คะ

จิตอาสา: แต่ก็คือเหมือนที่เราเปิดใจ ใจเราเปิดใช่ไหมคะ