

## กรณีศึกษาที่

1.109 หัตยา เพศประเสริฐ

อายุ 64 ปี อาชีพ ข้าราชการครูบำนาญ

จังหวัดนครราชสีมา

โรคเบาหวาน อาการเครียด



เป็นโรคเครียดจากการทำงานบ่อย ๆ ที่สุดเป็นโรคเบาหวาน ปฏิบัติตัวรักษาแบบ  
ธรรมชาติ กินพืชผักเยอะ ๆ น้ำตาลก็ลงได้ แต่ก็ประมาทกินอาหารไม่เลือก น้ำตาลก็ขึ้นอีก

มาเข้าค่ายปฏิบัติฯ 9 เม็ด และดื่มน้ำปัสสาวะต่อเนื่อง อาการไม่สบายต่าง ๆ ทุกเบาบาง  
ลงจนกระทั่งหายไป

(หัตยา เพศประเสริฐ. สัมภาษณ์. 2556, กุมภาพันธ์ 21)

## กรณีศึกษาที่

1.110 ชยาภรณ์ (หวาน)

หญิงไทย อายุ 38 ปี

ทำงานที่โรงงานซีฟู้ด ประเทศเนเธอร์แลนด์

อาการมือไหม้



ทำงานที่โรงงานซีฟู้ดที่เนเธอร์แลนด์ อยู่ในห้องเย็น 6 องศาเซลเซียส คัดเลือกกุ้ง  
และปลาหมึก เย็นมาก ต้องใส่ถุงมือ 3 ชั้น ทั้งพลาสติก ผ้าและถุงมือใหญ่ ปวดมาก มือบวม  
ถึงเวลาเบรก ก็แช่น้ำร้อน 15 นาที อาการที่ปรากฏที่มือ จึงเป็นเหมือนกับเอาผักแช่ในช่องฟรีซ ผักก็  
จะดำ สภาพของมือก็ไม่ต่างกันคือ มือไหม้ดำ ไม่สวย มีคนบอกว่าเหมือนเป็นโรคแพ้หิมะ

เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม วันแรกก็ลองดื่มน้ำปัสสาวะดู รู้สึกเค็มมาก จึงเว้น  
ไปก่อน แต่ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดและทานอาหารได้ทุกอย่าง วันที่สาม เริ่มทำดีที่อกซ์ และใช้น้ำ  
ปัสสาวะทาที่มือทำยา 9 เม็ดทุกเม็ด จนมือหายเป็นปกติ

(ชยาภรณ์. สัมภาษณ์. 2556, พฤษภาคม 16)

## กรณีศึกษาที่

1.111 นายสุนทร เอี่ยมพินิจ

อาชีพนักวิทยาศาสตร์ นักเคมี

หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทและมีสารเคมีในเลือด



ทำงานในโรงกลั่นของบริษัทแห่งหนึ่ง ซึ่งต้องคลุกคลีกับสารเคมีในห้องแล็บมา 30 ปี เป็นโรคปวดข้อปวดหลังปวดเข่า และมีสารเคมีในเลือด รวมทั้งสารก่อมะเร็ง เคยไปรักษามาทุกแผน ค่าใช้จ่ายสูงมาก โดยเฉพาะไคโรแพ็คติค แต่บริษัทดูแลอย่างดี จ่ายไม่อั้นเคยไปทำ MRI หมอลงความเห็นว่าต้องผ่าตัดเปลี่ยนข้อที่ 7 ใช้ไททาเนียม เฉพาะค่าผ่าตัด 3 แสนบาท ค่ารักษา 4 แสนบาท

โรคนี้ได้ใช้น้ำยานางบำบัดใช้เวลา 6 เดือน ร่างกายดีขึ้นมาก เมื่อไปตรวจที่มหิดล ผลปรากฏว่าสารเคมีต่าง ๆ ที่ตกค้างในร่างกายสูญสิ้นไปไม่มีเหลืออยู่เลย จึงเป็นอันว่า ไม่ต้องผ่าตัด และใช้จ่ายเงินถึง 7 แสนบาท มาเข้าค่ายในครั้งนี้จึงพาเพื่อน ๆ และครอบครัวมาด้วยกันถึง 12 ชีวิต ทุกคนแฮปปี้มากได้เห็นประสิทธิภาพของน้ำปัสสาวะ เมื่อก่อนมาไปนวดโดยใช้ลูกประคบที่ร้อนมาก จนหลังไหม้จึงใช้น้ำปัสสาวะทา ไม่กี่วันก็หายเป็นปกติ แผลไม่ติดเชื้อและไม่มียุงรบกวนเลย

(สุนทร เอี่ยมพินิจ, สัมภาษณ์. 2556, มิถุนายน 17)

## กรณีศึกษาที่

1.112 นาวิน พรหมสันเทียะ

อายุ 52 ปี ทำงานที่บริษัทไทยออยล์

ทานอาหารรสจัด



เป็นคนแข็งแรงไม่ป่วย เป็นนักกีฬาด้วย แต่ก็คิดว่าไม่ควรประมาท จึงมาเข้าค่ายสุขภาพ เพื่อล้างพิษ ที่บริษัทเลี้ยงดีมาก ก็จะพากันกินเยอะ นอนดึก ไขมันพอกเยอะ เพื่อน ๆ เริ่มมีปัญหากันแล้ว ส่วนตัวเองก็ชอบรับประทานอาหารรสจัด โดยเฉพาะของทอด โรคที่ยังไม่เป็นอะไร เพื่อนที่มาด้วยกัน มีปัญหาเป็นแผลที่ตาอยู่บ่อย ๆ เหมือนติดเชื้อ บวมเป่งและปวด

เมื่อมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรมจึงใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นหยอดที่ตา เขาบอกว่าดีมาก ไม่มีอาการปวดเหมือนที่ผ่านมา ไข้ไปวันที่ 3 หัวหนองหลุดออกมาเลย โดยที่ไม่ต้องผ่าตัด วันที่ 5 แผล

แห่งสนิทเลย มหัศจรรย์มาก ถ้าไปรักษาที่โรงพยาบาลที่ต้องผ่า และจะต้องปิดตาไว้อีกระยะหนึ่ง  
จึงจะใช้ดวงตาได้ ไม่มีอาการปวดอีกเลย

(นาวัน พรหมสันเทียะ. สัมภาษณ์. 2555, กันยายน 19)

กรณีศึกษาที่

1.113 ตู่ก

อายุ 55 ปี

มะเร็งเต้านม

เป็นมะเร็งเต้านม ทั้งผ่าตัด ก็โหมมา แผลเน่ามาก มาเข้าค่ายหมอเขียวตั้งแต่ปี 50 อยู่  
ติดต่อกัน 3 เดือน ไป ๆ มา ๆ 2 ปี ตอนนั้นคิดว่าตัวเองจะตาย ก็กินน้ำย่านางไป (ถ้ากินหน่อไม้ดอง  
จะเกิดอาการบวมขึ้นทันที) พอกยา ดีที่ออกซ์ แผลก็ดีขึ้น ภายใน 5 วันเห็นผลทันที แผลยุบแห้ง กิน  
อาหารปรับสมดุล น้ำสมุนไพรปรับสมดุล กัวซา โยคะออกกำลังกาย ทำงานเบา ๆ ไปเรื่อย ๆ อยาก  
ให้คนที่ป่วยเป็นมะเร็งฝึกทั้งกายและจิต เรื่องจิตสำคัญมาก สำคัญกว่าเรื่องอาหารอีก ถ้าทำใจได้ไม่  
กลัวตาย ก็จะหายเร็ว ทำให้ดีที่สุดจะตายก็ช่าง คนที่แข็งแรงก็พยายามรักษาสุขภาพ ดูแลเรื่องอาหาร  
(ตู่ก. สัมภาษณ์. 2558, มกราคม 6)

กรณีศึกษาที่

1.114 รตต. สุทนต์ สุรัตน์

ชายไทย จังหวัดบุรีรัมย์

มะเร็งระยะที่ 3

ต้นเดือนพฤษภาคม 2557 ขณะที่ รตต. สุทนต์ สุรัตน์ ข้าราชการบำนาญ ให้รถไปไถนา  
เพื่อหว่านข้าว วันเดียวกันนั้นฝนตกปรอย ๆ ทำให้เป็นไข้หวัด ไข้ขึ้นสูง จึงเข้าทำการรักษาที่  
โรงพยาบาลนางรอง สัปดาห์แรกอาการไม่ดีขึ้น หมอประจำไข้จึงตรวจละเอียดอีกครั้ง ทั้งเจาะเลือด  
เอกซเรย์ ก็เกิดความสงสัยในอาการจึงทำการตรวจซ้ำอีกหลายครั้ง สองสัปดาห์ผ่านไปอาการไม่ดีขึ้น  
ญาติจึงพาไปรักษาที่โรงพยาบาลกรุงเทพราชสิมา อาการยังทรงตัวแต่ค่าใช้จ่ายหนักมาก ญาติ ๆ  
จึงให้ทำใจ นำ รตต. สุทนต์กลับบ้าน ในช่วงนี้ผม นายธวัชชัย สุรัตน์ กลับจาก ภารกิจ อีเอชไอเอ  
ถ่านหินกระบี่

ในช่วงนี้ รตต. สุทนต์เกิดอาการเซฟติก ซ็อก ผมทำการกดจุด จัดกระดูกเบื้องต้น อาการไม่ดีขึ้นจึงรีบนำส่งโรงพยาบาลนางรอง พอถึงหมอรีบรักษา ก็ทราบทันทีว่าพ่ออาการหนักมาก จนกระทั่งหมอประจำไข้เข้ามาดู และคุยถึงอาการที่หนักหนาควรเข้าทำการรักษา ที่โรงพยาบาลบุรีรัมย์ ผมถามคุณหมอดirect ๆ ว่าพ่อป่วยเป็นอะไร คุณหมอบอกว่ามะเร็งระยะสาม

ในใจผมคิดอยู่อย่างเดียวคือ เตรียมตัววางขันธุ์ จึงปรึกษากับแม่และพี่น้องคนอื่น ๆ เสียงส่วนใหญ่ให้พาพ่อไปรักษาให้ถึงที่สุด ผมยื่นเงื่อนไขสำคัญ ห้ามผ่าตัด ฉายแสง ใด ๆ ทั้งสิ้น ทุกคนตกลง รักษาอาการป่วยที่โรงพยาบาลบุรีรัมย์ ตอนนี้ผมกับแม่ลำบากถือว่าที่สุดในชีวิต ผิดกันมาดูแลพ่อ นอนห้องรวมที่แออัด กลางคืนนอนได้เตียง เตียงซ้ายขวา หน้าหลังผิดกันตายเหมือนได้มาเรียนธรรมะสำหรับนักปฏิบัติธรรม แต่ไม่ใช่ปฏิบัติธรรมก็จะอึดอัดขัดเคืองบรรยากาศแบบนี้ความคิดส่วนตัวไม่ใช่บรรยากาศที่ดีตั้งแต่จะทำให้ทรุดหนัก สิ้นวันผ่านไปพ่ออาการหนักขึ้น ท้องบวมโต มือเท้าบวม กลางคืนไม่นอน ลูกนั่งตลอดคืน

หมอประจำไข้ที่โรงพยาบาลบุรีรัมย์ บอกว่าต้องบอกตรง ๆ ว่าเป็นมะเร็ง แต่ผมรู้ว่าถ้าบอก พ่อต้องทรุดเพิ่ม หมอแนะนำเพิ่มให้ทำการผ่าตัดรักษาซึ่งผมไม่ตกลง และขอทำการรักษาควบคู่แบบแพทย์วิถีธรรม ซึ่งคุณหมอก็รับไม่ได้เช่นกัน ใจในผมเห็นอยู่ทางนี้ที่จะทำให้พ่อไปแบบสบาย เพราะแอบกลัวหา หยอด ฟันน้ำสกัด ทำอาหารปรับสมดุลให้ทานอาการดีขึ้น สบายขึ้น จึงเรียนคุณหมอด้วยความเคารพ ขอย้ายพ่อไปโรงพยาบาลกระสัง ซึ่งประสานคุณหมอสมชาย ผู้อำนวยการโรงพยาบาลกระสัง ท่านรับเงื่อนไข จัดให้อยู่ห้องพิเศษ เพื่อสะดวกในการดูแลอย่างเต็มที่ ผมได้จัดปฏิบัติยา 9 เม็ดให้พ่ออย่างเคร่งครัด อาการบวมทั้งตัวลดลงอย่างเห็นได้ชัด 1 สัปดาห์ผ่านไปพ่อเริ่มเดินเข้าห้องน้ำทำภารกิจเองได้

ขอเล่าย้อน พ่อมีโรคแทรก ความดัน เบาหวาน ไตวาย จุดเห็นได้ชัดที่ตับ เมื่อครบกำหนดตรวจสุขภาพที่โรงพยาบาลมหาราช ทางโรงพยาบาลกระสังได้เมตตาจัดรถให้โดยสะดวก เมื่อทำการตรวจเช็กที่โรงพยาบาลมหาราช ถือเป็นบุญ คุณหมอขอให้พักที่มหาราชต่อในห้องพิเศษ ซึ่งคุณหมอตานนี้ก็เชื่อในแพทย์วิถีธรรม อยู่จนครบเดือน ด้วยยา 9 เม็ดควบคู่แผนปัจจุบัน หมอตรวจเช็กด้วยความดีใจด้วย ว่าพ่อไม่พบเชื้อมะเร็ง ปัจจุบันเรื่องพ่อเป็นมะเร็งยังไม่เคยบอก ณ ตอนนี้ตรวจครั้งที่เจ็ด ก็ยังไม่พบเชื้อมะเร็ง แต่ก็ไม่ประมาทดูแลสุขภาพแบบเข้มงวด ถึงดีตามมา พ่อนอนกลางวันเป็น ทานอาหารสุขภาพได้ อาหารพิษมา همینครับ

วิชัช สุรัตน์ (นุคนิก จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ บุรีรัมย์) ในรายการ ชีวิตจริงยิ่งกว่าละคร : ผู้เพื่อแผ่นดิน (16 กันยายน 2557 [https://www.youtube.com/watch?v=2txKhSo\\_pyE&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=2txKhSo_pyE&feature=youtu.be)) เมื่อแผ่นดินที่รักเผชิญวิกฤต ขณะที่ผู้เป็นพ่อกำลังล้มป่วยแต่เขาไม่เคยท้อ ขออาสา

ทำงานเพื่อบ้านเกิด “สู้เพื่อแผ่นดิน” ชีวิตจริงยิ่งกว่าละคร วันอังคารที่ 16 กันยายน 2557 เวลา 20.20 น. ทางไทยพีบีเอส

(รัชชชัย สุรัตน์. บันทึก. 2558, เมษายน 1)

กรณีศึกษาที่

1.115 จีรวรรณ วัฒนศิลป์

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

มีก้อนเนื้อ 2 ก้อน

มีก้อนเนื้อ 2 ก้อน ขนาด 1.5 และ 2 เซนติเมตร หมออยากตัดชิ้นเนื้อไปพิสูจน์ แต่ไม่ยอมตัด เลยไปเข้าค่ายหมอเขียวแทน ออกจากค่ายก็ปฏิบัติตัวตามยา 9 เม็ด กินอาหาร ขูดกัวซา ช่วงแรก มีสีม่วง ต่อมาก็จางลงเป็นสีชมพู ไปตรวจอีกทีก็ไม่มีก้อนเนื้อแล้ว

(จีรวรรณ วัฒนศิลป์. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 17)

กรณีศึกษาที่

1.116 อรพรรณ พงษ์กร

เคยผ่าตัดมะเร็งเต้านมมา 9 ปีแล้ว อยากทราบวิธีดูแลตัวเองไม่ให้กลับเป็นมะเร็งอีก มาเข้าค่ายหมอเขียวก็ไม่ยอมทานอาหารปรับสมดุล ทานมะละกอแทน ผลออกไปทานอาหารฤทธิ์ร้อนจนไม่สบาย ต้องดีท็อกซ์ ทานน้ำสมุนไพรปรับสมดุล แต่ออกจากค่ายมาก็ปฏิบัติตามเทคนิค ยา 9 เม็ดมาตลอด แข็งแรงดี

(อรพรรณ พงษ์กร. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 17)

กรณีศึกษาที่

1.117 สรกฤษ จุลมูล

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

ตาบอดข้างเดียว

ตาบอดข้างเดียว เพราะประสบอุบัติเหตุ แล้วได้รับการรักษาไม่ถูกวิธี แต่พอมานั่งเข้าค่าย แล้วสายตาเริ่มเห็นได้กลาง ๆ แยกสีได้ชัดเจนมากขึ้น เพราะใช้น้ำสกัดย่นาง น้ำปัสสาวะหยอดตาบ่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ช่วงที่โดนแก๊สน้ำตาตอนไปประท้วงที่ราชดำเนิน

(สรกฤษ จุลมูล. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 17)

#### กรณีศึกษาที่

1.118 ปณิสตา ชำนาญแก้ว

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

มะเร็งที่ลำคอระยะที่ 3

เคยเป็นมะเร็งโพรงจมูกแต่รักษาหาย 7 ปีแล้ว ต่อมาเป็นมะเร็งระยะที่ 3 ที่ลำคออีก พอผ่าตัดแล้ว หมอผ่าไปถูกเส้นประสาท ทำให้ปากเบี้ยว หมอบอกต้องผ่าเพิ่มเพราะมะเร็งลามไปถึงลำคอแล้ว เลยไม่ผ่าต่อ มาค่ายหมอเขียวที่ชะอวด ปฏิบัติตามยา 9 เม็ด เลิกกะปิ กาแฟเด็ดขาด ทำกัวชาดีที่ออกซ์ โยคะแช่เท้าบ้างเป็นบางครั้ง ตอนนีดีขึ้น 100% อยากบอกว่าถ้าตั้งใจจริง โรคร้ายหายได้

(ปณิสตา ชำนาญแก้ว. สัมภาษณ์. 2557, พฤศจิกายน 17)

#### กรณีศึกษาที่

1.119 เด็กหญิงไอรีน ลูกสาวคุณแม่อริสรา ธรรมาจารย์จรัส

อายุ 7 เดือน

มีไข้ท้องอืดแน่นท้องผื่นตามข้อพับ

เด็กหญิง ไอรีน อายุ 7 เดือน ใช้น้ำสกัด น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ยาเขียว กัวชาดีเป็นประจำ ตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์จนถึงปัจจุบัน อายุได้ 7 เดือน 10 วันไม่เคยป่วยหนักและไม่เคยใช้ยาแผนปัจจุบัน แต่เวลาป่วยจะใช้วิธีดูแลรักษา ดังนี้

ไอรีนดื่มน้ำผสมน้ำสกัด (หยดน้ำสกัดเล็กน้อย) เป็นประจำ โดยเฉพาะเวลาออกไปข้างนอกบ้าน เพื่อคุ้มครองเซลล์จากเชื้อโรคและมลพิษภายนอก

มีไข้หลังจากฉีดวัคซีน (อาการข้างเคียงของวัคซีน) จะให้ดื่มน้ำสกัด ก่อนและหลังการฉีดวัคซีน ถ้าไข้ขึ้นสูงก็จะใช้น้ำสกัดเช็ดตัวและกัวชาร่างกายจนไข้ลดลง

ท้องอืด แน่นท้อง (อาการปกติในทารก) หลังจากดื่มนมเสร็จแล้วเรอเอาลมออกไม่หมด จะทำให้ปวดท้องและร้องไห้โยเย ที่บ้านจะใช้ยาเขียว 2 หยด ผสมน้ำ แล้วใช้สำลีจุ่มและนำมาทาที่ท้อง หลัง และ ฝ่าเท้า เพียงไม่นานก็เรอและสบายท้อง วิธีนี้ใช้แทนการใช้มหาหิงคุ์

ผื่นตามข้อพับ รักแร้ คอ ตามข้อพับ รักแร้ และคอ จะเกิดผื่นแดงเป็นประจำเนื่องจากอับชื้น บางครั้งเป็นมากจนหนังลอกและเป็นแผล เกิดกลิ่นเหม็น ที่บ้านจะรักษาโดยใช้น้ำสกัดฉีดทุกครั้งหลังอาบน้ำเสร็จ และผึ่งลมสักครู่ รอยแดงก็จะเริ่มมีอาการดีขึ้น ทำเป็นประจำจนหาย แต่ในกรณีเป็นมากจนเกิดเป็นแผล จะใช้น้ำสกัดเช็ดบริเวณผื่นที่มีหนังลอก และผึ่งลมสักครู่เช่นเดียวกัน

อาการแพ้นม อาการแพ้นมทำให้เกิดผื่นแดงมีลักษณะเป็นตุ่ม มีวงกว้าง ขนาดใหญ่ทั่วทั้งตัว ตามแขน ขา และหน้าท้อง เมื่อมีอาการเริ่มแรกจะใช้น้ำสกัดฉีดแต่พอไม่ได้ผลตามที่หวังจึงใช้ยาเขียวทา เนื่องจากในตอนแรกยังมีไม่กี่จุดคล้าย ๆ ยุ้งกั๊ด และพอเวลาผ่านไปสักระยะอาการก็ได้กำเริบและลามไปทั่วตัวในที่สุด จึงใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด แช่เย็นมาเช็ดตัวและประคบไว้ตามจุดที่เป็นสักพัก ตุ่มแดง ๆ ก็ค่อย ๆ มีสีจางลงเป็นสีชมพู และมีอาการดีขึ้นในที่สุด

(อริสา ธรรมาจารย์จรัส. บันทึก 2558, กุมภาพันธ์ 22)

กรณีศึกษาที่

1.120 คุณอริสา ธรรมาจารย์จรัส

ห้วนมเป็นแผล

ลูกกัดห้วนมเป็นแผล (กรณีแม่) ลูกกัดห้วนมจนเป็นแผล หลังจากลูกทานนมเสร็จก็จะใช้น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็นชุบสำลี มาประคบไว้ที่ห้วนมข้างที่เป็น อาการจะทุเลาลงอย่างรวดเร็ว และพร้อมที่จะให้นมในมือต่อไปอย่างไม่มีอาการเจ็บ แต่ถ้าเป็นมากก็จะใช้ฉีแต้มที่ห้วนมหลังอาบน้ำเสร็จ พอถึงเวลาจะให้นมมือต่อไปก็จะล้างออกและพร้อมที่จะให้นม ทาเพียงไม่กี่ครั้งอาการเจ็บที่มีมานานก็จะหมดไป และให้นมได้อย่างสบาย ๆ มีความสุขทั้งแม่และลูก

(อริสา ธรรมาจารย์จรัส. บันทึก. 2558, กุมภาพันธ์ 22)

## กรณีศึกษาที่

1.121 นางสาวมาลี สุขายะ

อายุ 87 ปี

โรคอัลไซเมอร์ โรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ ุงสวัด

ประวัติการเจ็บป่วยในอดีต ปี 2552 ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ มิถุนายน 2552 ได้รับการรักษามะเร็งลำไส้ใหญ่ โดยการผ่าตัดแบบส่องกล้อง แต่เกิดความเสียหายจากการผ่าตัด ลำไส้พันกัน ทำให้ลำไส้ใหญ่เกิดการอุดตัน ถ่ายไม่ออกจึงต้องได้รับการผ่าตัดแบบเปิดหน้าท้อง หลังการผ่าตัดส่องกล้องครั้งแรกประมาณ 3 สัปดาห์

หลังการผ่าตัดครั้งที่ 2 เกิดภาวะแทรกซ้อน ดังนี้ 1. Fistula บริเวณแผลที่เย็บต่อลำไส้ และ 2. ติดเชื้อเกิดภาวะ Septic shock ได้รับการส่งต่อไปรักษาที่โรงพยาบาลจุฬาฯ รักษาในไอซียู ศัลยกรรม เพื่อรักษาภาวะติดเชื้อ ใช้เครื่องช่วยหายใจ ต่อมาแพทย์เห็นสมควรให้ทำการเจาะคออยู่ไอซียูเป็นเวลาประมาณ 10 สัปดาห์ จากนั้นนอนรักษาต่อที่ห้องพิเศษเพื่อฝึกการหายใจโดยไม่ใช้เครื่องช่วยประมาณ 4 สัปดาห์ ยังไม่สามารถหายใจเองได้จึงกลับมารักษาต่อที่โรงพยาบาลเดิมเพื่อทำกายภาพบำบัดและฝึกการหายใจ ต่อมาผู้ป่วยสามารถหายใจเองได้ จึงเปลี่ยนมาใช้หลอดคอเหล็ก จนถึงปัจจุบัน (ไม่ได้ถอดออกเพราะใส่เพื่อขยายหลอดลม เนื่องจากมีแผลเป็นที่หลอดลม และสะดวกเวลาดูแลหดรณีไม่สามารถขับออกเองได้) ผู้ป่วยรักษาตัวที่โรงพยาบาลเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์ จึงกลับไปพักที่บ้าน หลังจากออกโรงพยาบาล ผู้ป่วยยังคงมาทำกายภาพบำบัดที่โรงพยาบาลทุกวัน เพื่อฝึกเดิน และเคาะปอดแต่ปัจจุบันยังไม่สามารถเดินเองได้

กรณีศึกษาใช้แพทย์วิถีธรรมดูแลรักษาุงสวัด



วันที่ 1 ( 11 ก.พ.2558) ตุ่มน้ำเริ่มขึ้นบริเวณหลังตามรูป





วันที่ 2 (12 ก.พ. 2558) ตุ่มขึ้นเพิ่มบริเวณแขน ตามรูป



วันที่ 3 ถึง 9 (13 ถึง 19 ก.พ. 2558) ลักษณะตุ่ม ตามรูป



วันที่ 3



วันที่ 4





วันที่ 5



วันที่ 7



วันที่ 8



วันที่ 9

แนวทางที่ใช้ตามเทคนิค 9 ข้อ ของแพทย์วิถีธรรม

1. ให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผสมน้ำปัสสาวะ โดยสมุนไพร มีส่วนผสมของเสลดพังพอนตัวเมียตัวเมียด้วย



เสลดพังพอนตัวเมีย



เสลดพังพอนตัวผู้

พอกด้วยข้าวผสมเสลดพังพอน (แช่ข้าว 4 ชั่วโมง แล้วนำมาตำ บดผสมสมุนไพรฤทธิ์เย็น) สลับกับการพอกด้วยวุ้นว่านหางจระเข้และสเปรย์ด้วยน้ำสกัดผสมน้ำปัสสาวะบ่อย ๆ



2. งดเนื้อสัตว์ให้ทานข้าวกับเกลือ ทานผลไม้ฤทธิ์เย็นปั่นผสมกับเสลดพังพอนตัวเมีย
  3. สวนล้างลำไส้ วันละ 2 ครั้ง
  4. หลังจากตุ่มยุบ แดง งดพอกข้าว ยังคงพอกด้วยวุ้นว่านหางจระเข้
- งดดื่มน้ำสกัดผสมปัสสาวะเนื่องจากต้องการให้แผลแห้งแล้วทาปัสสาวะอย่างเดี๋ยวบ่อย ๆ

ความคิดเห็นของผู้ดูแล

มีความพึงพอใจมากที่สุดผู้ป่วยและญาติสังเกตจากผู้ป่วยสามารถนอนหลับได้โดยไม่ต้องนอนปวดมากเหมือนกรณีที่เคยพบผู้ป่วยงูสวัดรายอื่นที่ปวดแสบปวดร้อน ทรมานมาก จนต้องทานยาระงับปวดอย่างแรงและยานอนหลับตุ่มฝ่อในเวลาอันสั้นในขณะที่ผู้ป่วยมีอายุมากและภูมิต้านทานต่ำ ในกรณีนี้ ถ้าผู้ป่วยไปโรงพยาบาล คงเจ็บตัวมาก จากการเจาะเลือดและให้ยาขอบคุณแพทย์วิถีธรรมและอาจารย์หมอเขียวเป็นอย่างยิ่งค่ะ

(จิรวรรณ คารณ. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, กุมภาพันธ์ 22)

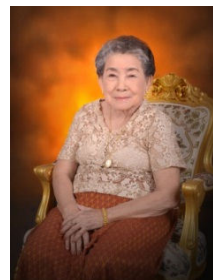
## กรณีศึกษาที่

1.122 นางอนงค์ ชัยวิมล

อายุ 91 ปี อาชีพค้าขาย ปัจจุบัน เกษียณ พักผ่อนอยู่บ้าน

จังหวัดชลบุรี

อาการหนาวขา



ประวัติ : เกิดที่ตำบลหนองโพ อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรีบิดามารดาอพยพมาจากประเทศจีนต่อมาแต่งงาน และได้ย้ายถิ่นฐานมาอยู่ที่อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี มีบุตรธิดารวม 7 คนประกอบอาชีพเกษตรกรรมทำอาหาร ทำขนม และค้าขายโดยทำไร่มันสัมปะหลัง และไร้ผลไม้ เช่น สับปะรด ละครุด ฝรั่ง เป็นต้น ต่อมาเมื่อมีบุตรมากขึ้น จึงไม่ได้ทำไร้ หันมาค้าขายของชำ ทำกับข้าวขาย ทำขนมตามเทศกาล เช่น กระจยาสาท ขนมแข่ง ขนมเทียน ข้าวเหนียวมะม่วง และเลี้ยงดูบุตรอยู่ที่บ้าน จนลูก ๆ จบการศึกษา จึงได้พักผ่อน

ประวัติสุขภาพ : ความดันโลหิตสูงรักษาด้วยการทานยา ไ้ไขมันในเส้นเลือดสูงรักษาด้วยการทานยา น้ำตาลในเลือดสูง แต่ในระดับที่คุมได้ ไม่ต้องทานยาเคยมีปัญหาเส้นเลือดในสมอง ด้านซ้ายแตก ทำให้เป็นอัมพาตไปครึ่งซีกเมื่อ 30 ปีก่อน รักษาที่รพ.ประสาท กรุงเทพ อาการหาย เป็นปกติ ก่อนเป็น มีอาการปวดศีรษะมาก

เคยได้รับการผ่าตัดกระดูกข้อสะโพก เนื่องจากหกล้ม เปลี่ยนใส่ข้อสะโพกเทียม เมื่อประมาณ 20 ปีที่แล้ว

ปัจจุบัน ปวดโคนขา และข้อสะโพกเป็นบางครั้ง ทานยาแก้ปวด Mobic เคยมีปัญหาเส้นเลือดไปเลี้ยงหัวใจตีบ, มีอาการเหนื่อยหอบ ไม่มีแรงรักษาด้วยการขยายหลอดเลือดโดยใส่ขดลวดในเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ 3 เส้นเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว ปัจจุบันทานยา Palvix 75 mg. มีปัญหาที่แพทย์หลาย ๆ โรงพยาบาลไม่สามารถรักษาได้ คือ อาการหนาวขา เวลานอนหลับไม่ว่าเวลากลางวัน หรือกลางคืน หากนอนหลับไปสักกระยะ 1-2 ชั่วโมง จะต้องสะดุ้งตื่น และบอกว่า “หนาวขา” อาการคือ มีความรู้สึกเหมือนเอาขาไปแช่ในน้ำแข็ง ต้องสะดุ้งตื่น ทำให้เวลากลางคืน ไม่ได้รับการพักผ่อนที่เพียงพอหรือแม้แต่จะจับหลับในเวลากลางวัน ก็จะมีอาการนี้เช่นกัน โรงพยาบาลสมิติเวช ศรีราชา นพ.ศราวุธ แพทย์ทางด้านหัวใจ ที่รักษาโรคหัวใจอยู่แจ้งว่า เป็นอาการลักษณะเดียวกับหัวใจ คือเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงปลายขาตีบ เวลานอน หรือไม่ได้เคลื่อนไหวเป็นเวลานาน ๆ ก็จะมีอาการสะดุ้งตื่น เนื่องจากเลือดไปเลี้ยงปลายเท้าไม่พอ แต่เมื่อผู้ป่วยรู้สึกตัว ลุกขึ้น ขยับตัว หรือไปเดินไปเข้าห้องน้ำ เลือดไปเลี้ยงได้ตามปกติ อาการก็จะหายไป ไม่มีทางรักษา หมอบอกเป็นโรคที่ทำให้รำคาญ แต่ไม่อันตรายถึงชีวิต โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์ แพทย์เคยรักษาโดยการ

ให้ยาในกลุ่มอัลไซเมอร์ และกลุ่มพาร์กินสันมาทาน เพื่อให้หลับมากขึ้น แต่ก็ไม่ช่วยให้อาการทุเลา หรือดีขึ้น

รู้จักแพทย์วิถีธรรมได้โดย : เพื่อนแนะนำ อาการที่ไข้ยา 9 เม็ดรักษา : 16 มีนาคม 2558 มีอาการเท้าบวม ได้รับความทุกข์ทรมานให้ดื่มน้ำคั้นย่านาง ครั้งแรกเวลาประมาณ 4 โมงเย็น และชูดขจัดพิษด้วยวิธี กัวซาที่ฝ่าเท้า รุ่งขึ้น 6 โมงเช้า พบว่าอาการบวมลดลงประมาณ ครึ่งหนึ่งต่อมา 8 โมงเช้าให้ดื่มน้ำคั้นย่านางก่อนทานอาหาร สักครู่ พบว่า เท้าที่บวมลดลงจนเกือบเป็นปกติ

ต้นเหตุของการเจ็บปวด : คาดว่าน่าจะเกิดจากการเดินมาก ผู้ป่วยอายุมาก และเดินทางไปเยี่ยมลูกหลานที่ราชบุรี และกรุงเทพฯ ประมาณ 1 สัปดาห์ มีอาการเท้าบวมมาตลอด จนกลับมาพัก พบว่า เท้าบวมมาก น่องและข้อเท้า แข็งเหมือนท่อนไม้ กดไม่ลง

ผลการรักษา : อาการเท้าบวม ยุบลงภายในไม่ถึง 24 ชั่วโมง

ค่าใช้จ่าย : ครั้งแรก คิดว่าจะพาคนไข้ไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล ค่าใช้จ่ายก็คงเป็นพัน

ข้อเสนอแนะ : เผยแพร่ไปในกลุ่มผู้รักสุขภาพที่เป็นหมู่คณะ เช่น สถานศึกษา โรงพยาบาล สมาคมต่าง ๆ เพื่อให้ได้กระจายข้อมูลข่าวสาร ได้รวดเร็วยิ่งขึ้น

(สุปราณี ชัยวิมล. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 21)

กรณีศึกษาที่

1.123 ปิยะพัชร นิรมานสกุลพงศ์

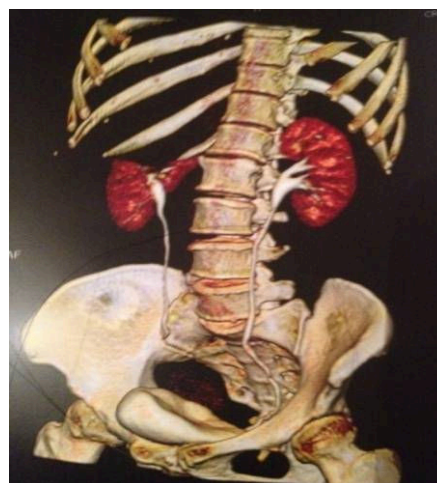
หญิงไทย อายุ 53 ปี

ประเทศออสเตรเลีย

โรค เนื้องอกที่ไตข้างขวา



ผลการตรวจทางแผนปัจจุบัน พบเนื้องอกที่ไตข้างขวา X-ray 11 เซ็นติเมตร ภาพไตข้างขวาของผู้ป่วยที่มาเข้าค่าย กลับไป X-ray พบว่าก้อนเนื้องอกลดลง 1 เซ็นติเมตร จาก 11 เซ็นติเมตร เป็น 10 เซ็นติเมตร ไตข้างขวาดำยออกมาเห็นเนื้องอกเบียดบังไต แต่ไม่ได้เป็นเนื้อร้ายประการใดเป็นก้อนไขมัน แพทย์วินิจฉัยที่น่าจะเป็นเนื้องอกมานานแล้ว



สาเหตุที่ตรวจพบเนื้องอกที่ไตนี้เนื่องจากผู้ป่วยล้มก้นกระแทกปวดหลังมากไปพบแพทย์ คิดว่าผู้ป่วยเป็นไส้ติ่งจึงทำการ X-ray พบว่ามีเนื้องอกที่ไตมีเลือดซึมแพทย์จึงใช้กล้องส่องและใช้ เข็มเจาะชั้นเนื้อตรวจและพบว่ามียาไปอุดเนื้องอกที่เลือดซึมแพทย์ได้บอกผู้ป่วยว่าเนื้องอกจะค่อย ๆ ฝ่อไปเองได้การตรวจพบได้ประมาณ 7-8 เดือนก่อนที่ผู้ป่วยจะมาอบรมแพทย์วิถีธรรม

อาการที่ผู้ป่วยเป็นก่อนมารักษาด้วยแพทย์วิถีธรรมคือหลังจากที่ได้รับการตรวจพบว่าเป็น เนื้องอกที่ไตข้างขวาแล้วรับประทานยาคือมีอาการเหนื่อยตลอดเวลามีอาการปวดปัสสาวะทุกคืน ๆ ละ 2-3 ครั้งหลังตี 1, 3, 4

การดูแลสุขภาพพึ่งตนแบบวิถีธรรม

ผู้ป่วยเริ่มปฏิบัติตัว อย่างจริงจังหลังจากมาเข้าค่ายที่บ้านญาติบูรพาภรณ์และมาต่อ ค่ายที่สวนป่านาบุญ 1 คอนตาด วันที่ 10 – 17 มกราคม 2558 และค่ายสวนป่านาบุญ 1 วันที่ 25 – 29 มกราคม 2558 จากนั้นผู้ป่วยได้กลับประเทศออสเตรเลียและได้ปฏิบัติตัวต่อที่บ้าน

การใช้ยา 9 เม็ด คือ

ยาเม็ดที่ 1 การดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ย่านาง ใบเตย เมื่อดื่มแล้วช่วยให้อาการ ปัสสาวะกลางคืนลดลงจนกระทั่งเหลือครั้งเดียวคือ ตื่นปัสสาวะตี 1

ยาเม็ดที่ 3 การสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น และน้ำปัสสาวะ เช้า-เย็น ทำให้ สุขภาพดีขึ้นมีกำลังในการทำงานมากขึ้น

อาการเหนื่อยตลอดเวลาหายไปหมด การที่นอนตะแคงขวาไม่ได้ก็กลับมาอนตะแคง ขวาได้ปกติ

ยาเม็ดที่ 7 คือ การปรับเปลี่ยนมาทานอาหารสุขภาพ งดเนื้อสัตว์ มาทานถั่วต่าง ๆ เน้นถั่ว ฤทธิ์เย็นเป็นหลักแทนเนื้อสัตว์และทานอาหารเมื่อเดี๋ยว และทานอาหารตามลำดับ ช่วยให้น้ำหนัก ลดลง



ผู้ป่วยได้ปลูกย่านางที่บ้านออสเตรเลีย พืชผักที่ปลูกได้เองค่ะ



(ปิยะพัชร นิรมานสกุลพงศ์. สัมภาษณ์. 2558, มกราคม 28)

### กรณีศึกษาที่

1.124 รัชโช แพ้ทลือท

ชายออสเตรเลีย สามิคุณปิยะพัชร นิรมานสกุลพงศ์

ประเทศออสเตรเลีย

โรคภูมิแพ้ ไม่ทราบสาเหตุ



อาการ บวมที่กลางฝ่าเท้าสลับซ้ายขวาปวดหลังช่วงเอวลงก้นกบบางครั้งปวดข้อนิ้วมือโป่งซ้าย  
การรักษาแพทย์แผนปัจจุบัน กินยาเมื่อมีอาการ

การดูแลสุขภาพแบบแพทย์วิถีธรรม

หลังจากที่คุณแม่ ได้กลับ ไปออสเตรเลีย ได้ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นให้ดื่ม ทำน้ำผักผลไม้  
ฤทธิ์เย็นปั่นดื่มและให้ฝึกทานอาหารประเภทผักที่ไร้สารพิษมากขึ้น ทานสลัดมือเทียง แทนการ  
ทานอาหารที่มีแป้งและประเภทไขมันสูงทำให้ผู้ป่วยอาการดีขึ้น

ใช้ยาเม็ดที่ 3 โดยการสวนล้างลำไส้ใหญ่วันเว้นวัน ไม่จำเป็นต้องกินยาแก้ปวดแล้ว

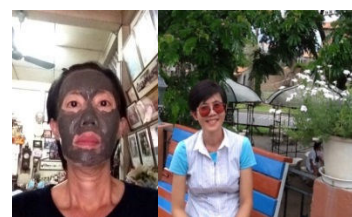
(ปิยะพัชร นิรมานสกุลพงศ์. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, กุมภาพันธ์ 28)

### กรณีศึกษาที่

1.125 นางสาวจตุพร มงคลชัยทรัพย์

หญิงไทยอายุ 51 ปี

เนื้องอกในกระดูกโพรงฟัน



ประวัติเคยรักษารากฟันมา 5 ปีก่อน ป่วยเป็นโรคเนื้องอกขนาดประมาณ 3x5 เซนติเมตร ในกระดูกโพรงฟันใต้ซี่ที่เคียวรักษารากฟันไว้ อาการก่อนเจอเกิดขึ้นขณะทานของหวานแล้วเสียวแปล็บจึงไปพบทันตแพทย์ได้นัดผ่าตัดเอาเนื้องอกออกไปซึ่งแพทย์บอกว่าอีกด้านหนึ่งของกรามก็มีเนื้องอกเช่นกัน แต่ขนาดเล็กกว่าราวครึ่งหนึ่งต้องนัดมาผ่าตัดเช่นกัน แพทย์เจาะชิ้นเนื้อส่งตรวจเป็นเพียงเนื้องอกธรรมดาที่มีความวิตกกังวลกลัวเป็นมะเร็ง 1 ปี 7 เดือนที่ผ่านมา ที่ผ่านมามาเข้าค่ายหมอเขียวกรกฎาคม 2556 ที่กาญจนบุรีและนำยาแก้เม็ด ไปใช้ ที่ใช้ประจำ คอ เม็ดที่ 1,3,7,8,9 ผลปรากฏว่าก่อนเนื้องอกยุบลงไม่ต้องผ่าตัด ที่สำคัญหลังเข้าค่ายมีคลายความวิตกกังวลไม่กลัวตายมีความสุขกับความเรียบง่ายในชีวิตละวางได้ง่ายขึ้นใจเย็นขึ้นมาก

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 29)

กรณีศึกษาที่

1.126 จ้อย แซ่ลี่

หญิงไทย อายุ 80 ปี

โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ไขมันสูง



ครอบครัวนำแพทย์วิถีธรรมมาใช้ดูแลสุขภาพค่ะ

วันที่	ยา	ผล
1/10/55	100	100/100
2/10/55	100	100/100
3/10/55	100	100/100
4/10/55	100	100/100
5/10/55	100	100/100
6/10/55	100	100/100
7/10/55	100	100/100
8/10/55	100	100/100
9/10/55	100	100/100
10/10/55	100	100/100
11/10/55	100	100/100
12/10/55	100	100/100
13/10/55	100	100/100
14/10/55	100	100/100
15/10/55	100	100/100
16/10/55	100	100/100
17/10/55	100	100/100
18/10/55	100	100/100
19/10/55	100	100/100
20/10/55	100	100/100
21/10/55	100	100/100
22/10/55	100	100/100
23/10/55	100	100/100
24/10/55	100	100/100
25/10/55	100	100/100
26/10/55	100	100/100
27/10/55	100	100/100
28/10/55	100	100/100
29/10/55	100	100/100
30/10/55	100	100/100

วันที่	ยา	ผล
1/11/55	100	100/100
2/11/55	100	100/100
3/11/55	100	100/100
4/11/55	100	100/100
5/11/55	100	100/100
6/11/55	100	100/100
7/11/55	100	100/100
8/11/55	100	100/100
9/11/55	100	100/100
10/11/55	100	100/100
11/11/55	100	100/100
12/11/55	100	100/100
13/11/55	100	100/100
14/11/55	100	100/100
15/11/55	100	100/100
16/11/55	100	100/100
17/11/55	100	100/100
18/11/55	100	100/100
19/11/55	100	100/100
20/11/55	100	100/100
21/11/55	100	100/100
22/11/55	100	100/100
23/11/55	100	100/100
24/11/55	100	100/100
25/11/55	100	100/100
26/11/55	100	100/100
27/11/55	100	100/100
28/11/55	100	100/100
29/11/55	100	100/100
30/11/55	100	100/100

วันที่	ยา	ผล
1/12/55	100	100/100
2/12/55	100	100/100
3/12/55	100	100/100
4/12/55	100	100/100
5/12/55	100	100/100
6/12/55	100	100/100
7/12/55	100	100/100
8/12/55	100	100/100
9/12/55	100	100/100
10/12/55	100	100/100
11/12/55	100	100/100
12/12/55	100	100/100
13/12/55	100	100/100
14/12/55	100	100/100
15/12/55	100	100/100
16/12/55	100	100/100
17/12/55	100	100/100
18/12/55	100	100/100
19/12/55	100	100/100
20/12/55	100	100/100
21/12/55	100	100/100
22/12/55	100	100/100
23/12/55	100	100/100
24/12/55	100	100/100
25/12/55	100	100/100
26/12/55	100	100/100
27/12/55	100	100/100
28/12/55	100	100/100
29/12/55	100	100/100
30/12/55	100	100/100

เคยผ่าตัดกระดูก สันหลังมา 2 ครั้ง เคยผ่าเข้าสองข้างจากขาโค้ง และผ่าตาสองข้าง ต่อกระดูกตามวัย โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองมาตั้งแต่ ร.ค. 2551 (6 ปี) จากอาการต่อมทอลซิลอักเสบนานเป็นเดือนให้ยาแก้อักเสบหายชานานไม่หาย (จากกินเป็นเม็ด) จึง Admit โรงพยาบาลตำรวจ แพทย์



เจาะขึ้นเนื้อส่งตรวจจากทอลซิล ตรวจพบมะเร็งต่อมน้ำเหลืองเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลจุฬา ได้รับเคมีบำบัด 5 ครั้งฉายแสง เป็นเวลาประมาณ 1 ปี ผลการรักษาดีขึ้นแต่ที่ Pet scan ยังมีหลงเหลือ ทำปาลายนิ้วก้อยที่ต่อมน้ำเหลืองบริเวณหน้าอก แพทย์นัดติดตามอาการเป็นระยะทุก 6 เดือน มา 4 ปี และทุกปีจนถึงปัจจุบัน 3 ปีที่ผ่านมาเริ่มเป็นเบาหวานความดันโลหิตสูง หมอเริ่มให้ยาลดไขมันลดความดันคุมอาหารมา 1 ปี 7 เดือน ที่ผ่านมามาเข้าค่ายหมอเขียว กรกฎาคม 2556 ที่กาญจนบุรี และนำยาแก้เม็ดไปใช้ ที่ใช้ประจำคือ เม็ดที่ 1,6,7,8,9 กัวซา, คีท็อกซ์ เมื่อเป็นไข้ ผลปรากฏว่าความดันปกติน้ำตาลปกติไม่ต้องกินยาลดความดันและไขมัน มีความสุขตามวัย

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 29)

กรณีศึกษาที่

1.127 เด็กหญิงสุนันฎฐา คงประเสริฐ

เด็กหญิงไทย อายุ 11ปี

โรคมุมิแพ้



ประวัติเป็นโรคมุมิแพ้มา 5 ปีจะมีผื่นคันแดงคันขึ้นที่ข้อพับแขนขาและตามลำตัวใบหน้า ทุกหน้าร้อนต้องไปพบแพทย์เอายามาทา และกินยาแก้แพ้ตลอดเป็นเวลานานหลายปี เป็นมากต้องหยุดเรียนเพราะคันแดงผื่นเต็มหน้าลำตัวแขนขา 1 ปี 10 เดือน ที่ผ่านมามาเข้าค่ายหมอเขียว เมษายน 2556 ที่มุกดาหาร กับครอบครัวและนำยาแก้เม็ดไปใช้ที่ใช้ประจำคือ เม็ด 1,7,8,9 ใช้ปีสสาวะทาผิวที่ผื่นจะขึ้นหายอย่างรวดเร็ว เห็นผลทันตา

คีท็อกซ์ เมื่อป่วยไข้ ไข้ลดโดยไม่ต้องพึ่งยา ผลปรากฏว่าอาการผื่นแพ้ไม่เกิดขึ้นอีกเลย คลายความวิตกกังวลมีความสุขไม่บ่นทอนการเรียน ผลการเรียนดีขึ้น สงบขึ้น เป็นเด็กอารมณ์ดีมีเหตุผล

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 29)

กรณีศึกษาที่

1.128 นางสาวสิรวรรณ แก้วปลั่ง

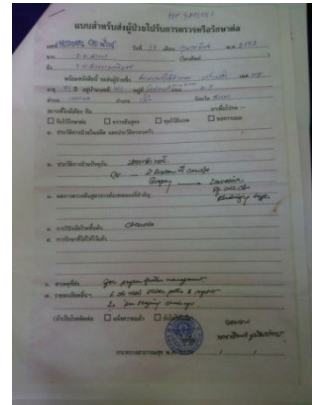
หญิงไทย อายุ 42 ปี

จังหวัดสงขลา

มะเร็งปากมดลูก



มะนาวเข้า ๆ ออก ๆ โรงพยาบาล เนื่องจากปวดท้องมาก  
ก่อนมาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม เคยบวชอยู่วัดทิพยสถานธรรมิกษุณี  
อาราม (ฉายาัมมเขมา เป็นสามเณรี บวชเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน  
2557 จังหวัดสงขลา) วันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2558 มีอาการปวด  
ท้องน้อย ไปตรวจที่โรงพยาบาลสงขลานครินทร์ ที่ตึกนารีเวช ได้ทำ  
Biopsy ที่ปากมดลูก วินิจฉัย เบื้องต้นว่า เป็น CA cervix มีอาการ  
ปวดหลังไปถึงก้นกบและปวดบริเวณท้องน้อยร้าวไปถึงต้นขาไปรับ  
การตรวจแผนกอายุรเวทที่โรงพยาบาลสงขลาวันที่ 12 มกราคม 2558

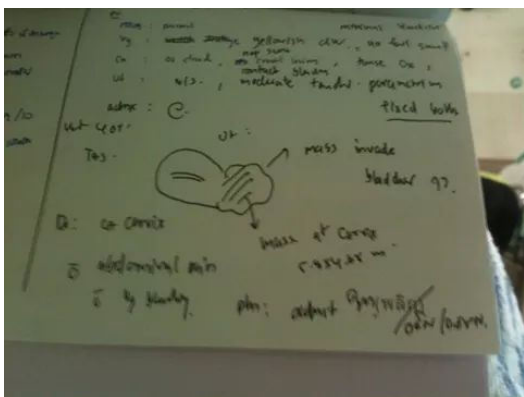


เป็นครั้งแรกและแพทย์อายุรเวทตรวจร่างกายและให้ไปตรวจผลปัสสาวะ แล้วส่งต่อไปที่นารีเวชแพทย์  
นารีเวชกำลังใช้เครื่องมือตรวจบริเวณช่องคลอด ก็มีเลือดไหลออกมาทำให้ตรวจไม่ได้แพทย์จึงสั่ง  
Admit เพื่อผ่าชั้นเนื้อไปตรวจ หาเชื้อมะเร็งในเช้าวันที่ 13 มกราคม 2558 และพักฟื้นร่างกายอยู่ใน  
โรงพยาบาลสงขลา ถึงวันที่ 15 มกราคม 2558 โดยรับยาแก้แสบและยา พาราแก้ปวดหลัง จากนั้น  
ก็มีอาการปวดมากขึ้นในวันที่ 19 มกราคม 2558 จึงกลับไป โรงพยาบาลสงขลา อีกโดยแพทย์นารีเวช  
ส่งไปตรวจแผนกกระดูกและข้อ เนื่องจากรู้สึกปวดเกินที่จะรักษาโดยการ ใช้ยาพาราฯ แพทย์ได้สั่ง  
X-ray กระดูกและให้ตรวจเลือดชนิดฟังผลตรวจอีกครั้งวันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2558 โดยมียาแก้ปวด อีก  
2-3 ชนิด เช่น ไอบูโพรเฟน, ทามาโดล, ซัลฟา

วันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2558 พบผู้ป่วยท่านนี้ที่พุทธสถานศาลือโสภโดยบังเอิญ เขาเข้ามา  
พักทายกลุ่มบูรพาภคเจ้าจนซึ่งออกรายการบุญนิยมทีวี เขาได้ดูฉายซ้ำจึงเข้ามาสนทนาด้วยและพูด  
เรื่องความเจ็บป่วย เป็นช่วงที่เรากำลังจะเดินทางกลับจึงมีเวลาน้อยที่จะคุยรายละเอียด จึงติดต่อกัน  
ทางเฟสเพราะเขาเดินทางตามรอยสมณะไปสถานพุทธธรรม แต่การเดินทางและยังทานอาหารฤทธิ์ร้อน  
จึงทำให้มีอาการปวดท้องน้อยจากภาวะร้อนเกินจึงไปเข้ารับรักษาตัวตาม โรงพยาบาลต่าง ๆ คิดันได้ให้  
ข้อมูลทางเฟสว่ามีค่ายสุขภาพที่ สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ท่านผู้นี้จึงได้ไปเข้า  
ค่ายและส่งข้อมูลทางเฟสมาให้อ่าน

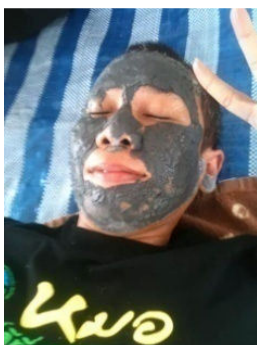
วันที่ 17-21 มีนาคม 2558 ไปเข้าค่ายที่ สวนป่านาบุญ 2 อ.ชะอวด ได้พบญาติธรรมที่ป่วย  
สารพัดโรคที่สดน่ากลัวคือ ผู้ป่วยมะเร็งเยอะมาก ที่รักษาคีโมหลายท่านหลายปีและยังไม่หายขาด  
พร้อมกับอาการกำเริบใหม่ ฟังความน่ากลัวของความเจ็บปวดด้วยอาการของโรครก็แสบแล้ว พี่ ๆ  
ป้า ๆ น้า ๆ เหล่านั้น อวยพรให้น้องใหม่มะเร็งอย่างเราต่อสู้ด้วยความอดทนต่อไป มะเร็งว่าร้ายแรง  
แล้วคีโมร้ายกว่า พี่คนสุดท้ายที่ไปเข้าค่ายคนสุดท้ายเป็นมะเร็งรอบสองพร้อมกับมอร์ฟีนอีกท่อ  
ใหญ่ไปนอนฟังหมอ...เฮ้อ!!! เดินทางมากเกินได้ขนาดเพิ่มมากขึ้นชะเลย

ผลการตรวจด้วยอัลต้าซาวก่อนเนื้อโตขึ้นสาเหตุจากการที่ได้เดินทางมากเกิน



เมนูอาหารสุขภาพที่ค่ายสวนป่าบุญ 2

เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยการพอก เช่น ผงถ่านผสมดินสอพองและกากสมุนไพรรุทธีเย็น



ปฏิบัติจริงด้วยยาเม็ดที่ 5 พอกตากันตามอวัยวะไม่สบายตรงไหนพอกตรงนั้น

ปวดท้องน้อย เนื่องจากภาวะร้อนเกิน ทำให้เซลล์เกร็งแข็งเป็นเซลล์มะเร็ง ที่ปากมดลูก การพอกด้วยสมุนไพรรุทธีเย็น ช่วยคลายร้อน เซลล์อ่อนตัวเลือดและเส้นประสาททำงานได้ก็สามารถส่งสารที่เป็นประโยชน์ต่อเซลล์ได้ เซลล์จึงแข็งแรงขึ้นความปวดก็หายเพราะไม่ต้องเกร็ง ขับเอาพิษออก เป็นเทคนิคการปรับสมดุลอย่างเป็นธรรมชาติของร่างกาย

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 29)

## กรณีศึกษาที่

1.129 นางสาวปัทมา ทิปประสาน

หญิงไทย อายุ 66 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

โรคมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะที่ 3 ความดันโลหิต เข้าเสื่อม อ้วน



อาชีพค้าขาย เป็นเจ้าของร้านขายยาแผนปัจจุบัน ใช้ชีวิตแบบไม่ดูแลตัวเองรับประทานอาหารนอกบ้านทุกวัน อาหารจานเดียวตามสั่งทั่ว ๆ ไป ไม่ทำอาหารที่บ้าน มีหมูเป็นเมนูหลัก ทานผักผลไม้ไม่บ่อยมาก ทานอาหารจีน ไม่ออกกำลังเลย นอนดึกหลังตี 2 ทุกวัน ตื่นสายหลังเที่ยง ใช้ชีวิตแบบนี้มาตลอดเวลา แต่มีสุขภาพจิตดีชอบทำบุญทั่วไป น้ำหนักก่อนป่วย 75 กิโลกรัม สูง 165 เซ็นติเมตร เป็นคนที่ร้อนมากมีเหงื่อออกมากตลอดเวลาเป็นน้ำเลย

มีโรคประจำตัว 1. ความดันโลหิตสูง ทานยา 2. เข้าเสื่อมปวดเข่ามาก ทานยา 3. แขนหัก 3 ครั้ง ปวดแขน 4. อ้วนมากขึ้นเรื่อย ๆ

มาตรวจพบว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง เมื่อเป็นแผลที่หน้าอกรักษาด้วยตัวเองแต่ไม่ดีขึ้นประมาณ 3 เดือนก่อนที่จะไปพบแพทย์ และตรวจพบว่าเป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลืองระยะที่ 3 หลังจากนั้นเพื่อนได้แนะนำให้ไปเข้าคอร์สแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวก่อนที่จะไปรักษาแบบแผนปัจจุบัน



แผลที่ได้รับการผ่าตัดเพื่อไปตรวจชิ้นเนื้อช่วงเดือนพฤศจิกายน ก่อนมาเข้าค่ายที่ดอนตาล และตอนนี้ได้ถูกตัดเต้านมทิ้งไปแล้วค่ะ

เพื่อปรับสมดุลของร่างกายให้แข็งแรงก่อนที่จะรักษา หลังจากเข้าคอร์ส 3 ครั้ง ประมาณ 3 เดือน รักษาตัวและใช้ชีวิตตามแบบที่หมอเขียวแนะนำอย่างเต็มที่ ทานมังสวิรัติน้ำ 9 เม็ดแบบหมอเขียว น้ำหนักจาก 75 กิโลกรัม ลดเหลือ 61.5 กิโลกรัม ความดันหายไป ไม่ต้องทานยาอีกเลย สุขภาพแข็งแรง เข้าเสื่อมก็หายไปไม่เจ็บอีกเลย ความร้อนในตัวก็หมดไป รู้สึกเฉย ๆ มีความเบาภายใน

เบาใจ ไม่เครียดหลายครั้งที่ถามความรู้สึกก็บอกว่าสบายไม่มีอะไรมีสุขภาพจิตที่ดี หลังจากนั้นไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลกลาง คุณหมอตรวจสุขภาพและนัดคีโมครั้งแรกทันที

วันที่ 17 ธันวาคม 2557 วันแรกที่ไปให้คีโมมีความรู้สึกเฉย ๆ หลังกลับจากโรงพยาบาล รับประทานน้ำยาล้างเข้มข้นทันทีที่มีความรู้สึกร้อนข้างในและต่อด้วยทำดีท็อกซ์ทันที ดีท็อกซ์ครั้งแรก ไม่มีน้ำออกมาเลยความร้อนข้างในดูจะดับน้ำไปหมดแล้ว ไม่มีน้ำปัสสาวะออกมาจนเลยเที่ยงคืนถึงได้มีน้ำออกมาหลังคีโมครั้งแรก 2-3 อาทิตย์ผมเริ่มร่วง ไม่ดูวาบ กินอาหารไม่อร่อยเหมือนเดิม แต่ฝืนทานอาหารเพื่อให้อยู่ได้ ดื่มน้ำยาล้างเน้นผักผลไม้เป็นหลักทานเพื่อให้อยู่ได้คีโมทุกครั้ง

วันแรก ดื่มน้ำยาล้างทำดีท็อกซ์ น้ำ 3 ขวดมีน้ำคั้นออกมาแค่ครึ่งเดียวไม่มีกากออกมา 3 วันถึงได้ถ่ายออกมาถ่ายมาเป็นเม็ด ๆ แสดงว่าข้างในร้อนมากถ้าไม่ได้เรียนรู้เรื่องปรับสมดุลร่างกายของหมอเขียวจะร้อนขนาดไหนความร้อนในร่างกายคุณน้ำไปใช้หมด

คีโม ครั้งแรกวันที่ 17 ธันวาคม 2557

ครั้งที่ 2 วันที่ 8 มกราคม 2558

ครั้งที่ 3 วันที่ 29 มกราคม 2558

ครั้งที่ 4 นัดไปคีโม พอดตรวจเลือดเสร็จพอได้รับผลเลือด คุณหมอพอใจมากคุณหมอนัดตรวจสุขภาพวันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2558 ผลออกมาไม่ต้องคีโมอีกให้นัดผ่าตัดเดี๋ยวนี้ได้เลย

วันรุ่งขึ้น 24 กุมภาพันธ์ 2558 ให้มาอยู่โรงพยาบาล เพื่อนัดเตรียมผ่าตัดวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2558 หลังผ่าตัดเสร็จตอนเที่ยงทางโรงพยาบาลกลาง เตรียมยาฉีด ยากินแก้ปวดและแก้แอสไปไว้ 3 วัน แต่ไม่ได้ใช้ยาทั้งหมดเลย ไม่เคยมีไข้และไม่ปวดแผลเลย ความดันไม่มี ปกติทุกวัน จนกระทั่งทั้งคุณหมอและพยาบาลแปลกใจว่าทำไมคนไข้ไม่ปวดและไม่เป็นไข้เลย มีแค่ดึงแผลนิดหน่อยเท่านั้นเองทั้งนี้เพราะก่อนเข้าโรงพยาบาล ได้เตรียมตัวปรับสมดุลร่างกายตามแบบหมอเขียวอย่างดี ดื่มน้ำยาล้างทั้งวัน ดีท็อกซ์ทุกวัน ทานอาหารรสจืดสุขภาพแบบหมอเขียว หลังผ่าตัดวันแรกดื่มน้ำยาล้าง น้ำปั่นผลไม้เป็นหลัก อาหารอื่นเป็นรองทำแบบนี้ทุกวันอยู่ที่ โรงพยาบาลปรับสมดุลทำตามหมอเขียวทุกวัน เน้นไปที่น้ำยาล้างน้ำปั่นผลไม้ ผักและผลไม้เท่านั้น ทานข้าวน้อยมากแบบที่คุณหมอเขียวสอนข้าวชนิดเดียว

มาถึงวันนี้คนไข้และพี่น้องทุกคน มีน้องชายเป็นแพทย์ และพยาบาลหลายคนยอมรับว่า ถ้าไม่ได้ไปเข้าคอร์สเรียนรู้เรื่องการปรับสมดุลร่างกายตามแบบแพทย์วิถีธรรมของหมอเขียวมาก่อนล่วงหน้า 3-4 เดือนก่อนคีโมและผ่าตัด ร่างกายของคนไข้คงรับไม่ไหวแน่นอน อยู่ โรงพยาบาลกลาง 2 สัปดาห์ ไม่เคยมีไข้เลยตลอดเวลาที่อยู่โรงพยาบาลเหมือนคนปกติ สุขภาพแข็งแรง

หลังออกจากโรงพยาบาล ก็ดูแลสุขภาพตามแบบที่หมอเขียวสอนออกกำลังตั้งแต่ 06.00 น. ถึง 08.00 น. ทุกเช้าเดินออกกำลังกาย หลังจากนั้นก็ไปนอนกับพื้นดินตามที่หมอเขียวสอนไว้

นอนแนบกับพื้นดินความเย็นของพื้นดินที่หลังหรือด้านข้าง ด้านหน้าของตัวแนบอยู่นั้น คุณความรู้สึกออกจากตัวทะเลหลัง โดยเฉพาะบริเวณต่อมน้ำเหลืองมีความรู้สึกเหมือนถูกคินคูดืบ ๆ ถ่ายเทออกไปจากร่างกาย นอนแนบกับพื้นดินแบบนี้นอนกลับไปมาอยู่ 2 ชั่วโมง ทุกวัน รู้สึกดีมาก ๆ ความรู้สึกทุกครั้งขณะที่คิโมหรือผ่าตัด เมื่อปรับสมดุลร่างกายแล้วจะทำให้สบาย ไม่กังวลไม่ฝืนนิ่ง ๆ ยิ้มไว้ใจ นึกถึงคำพูดและบุญคุณที่หมอเขียว อุตส่าห์ตั้งใจ เสียสละ อดทน เหนื่อยยาก ลำบากกาย มาสอนพวกเรา ก็ต้องทำตัวทำให้คุ้มกับที่คุณหมอเขียวสอนมาให้ได้

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, เมษายน 29)

### กรณีศึกษาที่

1.130 นางพรภินันท์ กิรีดิวิริยะวุฒิ

หญิงไทย อายุ 59 ปี

จังหวัดบุรีรัมย์

ปวดข้อรูมาตอยด์



อาชีพค้าขาย มีบริษัททำท่อซีเมนต์ต่าง ๆ

พฤติกรรม : ก่อนไม่สบายอาหารประจำวันจะเป็นเนื้อสัตว์เป็นส่วนใหญ่

โรคประจำตัว : ปวดข้อรูมาตอยด์ นาน 10 ปี

การรักษากินยาแผนปัจจุบันมาตลอด เริ่มหยุดใช้ยา เมื่อ 7 เดือนที่ผ่านมาเคยเข้าค่ายสุขภาพมา 1 ครั้ง แต่ไม่ได้ปฏิบัติตัวสม่ำเสมอ เคยน้ำหนักตัวมาก 48 กิโลกรัม มาเข้าค่ายเลิกทานสัตว์ใหญ่น้ำหนักลด เหลือ 39 กิโลกรัม

ประวัติ ผ่าตัด เคยผ่าตัดคลอดลูก

มาเข้าค่ายครั้งนี้วันที่ 29 มีนาคม 2558 เป็นวันที่ 2 ของค่ายที่วัดธรรมธีราราม จัดโดยแผนกแพทย์แผนไทยและทางเลือกของโรงพยาบาลบุรีรัมย์ เจอผู้ป่วยครั้งแรก อาการโรคข้อ รูมาตอยด์ บวมแดงร้อน ปวดกำนิ้วมือไม่เข้า จึงแนะนำให้แช่มือด้วยน้ำธรรมดาใส่กากสมุนไพรฤทธิ์เย็นแช่ นานสิบนาที ยกขึ้นผู้ป่วยบอกว่ารู้สึกสบาย กำมือได้ดีขึ้น อาการบวมลดลงปวดลดลง รู้สึกสบายขึ้นทั้งมือและเท้า



ภาพแสดงอาการบวมแดง ที่ข้อมือข้อเท้า ก่อนแช่ด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็น

อาการแสดงบวม แดงร้อน ปวด ก่อนได้รับการแช่ด้วยกากสมุนไพรฤทธิ์เย็นของผู้ป่วย ที่มาเข้าค่ายสุขภาพแบบวิถีธรรมชาติ วัดธรรมธีราราม จังหวัดบุรีรัมย์ จัดโดยแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือกของ โรงพยาบาลบุรีรัมย์วันที่ 28 มีนาคม-1 เมษายน 2558

เสียค่ารักษาประมาณ 10,000 บาท ต่อเดือน

โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์เป็นกลุ่มอาการของโรค ที่มีการอักเสบของทุกระบบในร่างกาย แต่จะมีการอักเสบของทุกระบบในร่างกายแต่จะมีการอักเสบที่เด่นชัด เยื่อข้อและเยื่อเส้นเอ็น ลักษณะสำคัญของโรคนี้ได้แก่ อาการอักเสบของข้อหลาย ๆ ข้อ พร้อม ๆ กัน เป็นเรื้อรังติดต่อกัน นานเป็นเดือน ๆ หรือปี ๆ โรคนี้จะพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายประมาณ 5 เท่าอาการอาจเริ่มปรากฏ ในช่วงอายุเท่าใดก็ได้แต่จะพบมากในช่วงอายุ 30-50 ปี ถ้าหากเริ่มเป็นตั้งแต่เด็กก็มักจะมีอาการรุนแรงในเด็กจะมีอาการและอาการแสดงต่างจากผู้ใหญ่รู้ได้อย่างไรว่าเป็นโรคนี้

1. มีการอักเสบเรื้อรังของข้อหลาย ๆ ข้อทั้งสองข้างพร้อม ๆ กัน ติดต่อกันไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์

2. ข้ออักเสบพบบ่อยที่บริเวณข้อมือข้อโคนนิ้ว มือข้อกลางนิ้วมือข้อเข้าข้อเท้าซึ่งจะมีอาการปวดบวมและกดเจ็บตามข้อต่าง ๆ ถ้าเป็นมานาน จะมีข้อผิดรูปได้ ซึ่งเกิดจากการอักเสบของเยื่อข้อการคั่งของเลือด ในบริเวณ ข้อขาดการออกกำลังกายและการทำกายภาพบำบัดกินอาหารไม่เพียงพอหรือการฉีดยาสเตียรอยด์เข้าข้อ

3. มีอาการข้อฝืดข้อแข็งเคลื่อนไหวลำบาก ในช่วงตื่นนอนตอนเช้ามักต้องใช้เวลา นานกว่า 1 ชั่วโมง จึงจะเริ่มขยับข้อได้ดีขึ้น ในช่วงบ่าย ๆ มักจะขยับข้อได้ปกติ

4. พบอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เบื่ออาหาร กล้ามเนื้ออ่อนแรง ปวดเมื่อยหมดทั้งตัว น้ำหนักลด ไข้ต่ำ ๆ ต่อม่าน้ำเหลืองอักเสบ หลอดเลือดอักเสบ ปุ่มรูมาตอยด์ใต้ผิวหนังและภาวะเลือดจาง

5. ตรวจเลือดพบมีรูมาตอยด์แฟกเตอร์ แต่ผู้ที่เป็นโรคนี้อาจตรวจเลือดพบเพียงร้อยละ 50 เท่านั้น ดังนั้นถ้าตรวจไม่พบรูมาตอยด์ ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่เป็นโรครูมาตอยด์ แต่ผู้ที่มีปริมาณรูมาตอยด์แฟกเตอร์สูงจะมีอาการรุนแรงกว่า

6. เจาะน้ำในข้อไปตรวจ

7. เอ็กซเรย์ไม่จำเป็นยกเว้นในกรณีที่ใช้ประเมินว่าข้อถูกทำลายไปมากน้อยเพียงใด เพราะอาจจะต้องผ่าตัด ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรงมีอาการเป็น ๆ หาย ๆ สามารถใช้ชีวิตต่าง ๆ ได้เกือบเท่ากับคนปกติ จะมีผู้ป่วยส่วนน้อยประมาณร้อยละ 20 เท่านั้นที่มีอาการรุนแรงทำให้เกิดความพิการบิดเบี้ยวผิดรูปร่างจนใช้งานไม่ได้และมีผู้ป่วยจำนวนน้อยมากที่จะมีอาการอักเสบของอวัยวะอื่น ๆ ร่วมด้วยเช่นตา หัวใจหลอดเลือดปอด ม้าม เป็นต้น

โรคนี้อรักษาไม่หายขาด แต่ก็ยังเป็นโรคที่สามารถควบคุมอาการได้แต่ ก็ต้องใช้เวลานาน



วันที่สองของถ่าย ภาพหลังแช่มือด้วยกากสมุนไพรรักษาอาการบวมแดงร้อน ยุบลง

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, เมษายน 2)

กรณีศึกษาที่

1.131 นางอุไร กลับสกุล

หญิงไทย อายุ 53 ปี

จังหวัดสมุทรสงคราม

โรคมะเร็งเต้านม โรคเบาหวาน

อาชีพรับราชการ (อยู่ห้อง x-ray)



เข้ารับการอบรมค่ายสุขภาพ 7 วัน เมื่อเดือน กรกฎาคม 2557 เป็นการอบรมครั้งที่ 1 ณ โรงเรียนผู้นำ จังหวัดกาญจนบุรี ครั้งที่ 2 วันที่ 9 มีนาคม 2558 สถานที่จัดค่ายวัดเสด็จ อำเภอมัญจาคีรี จังหวัดขอนแก่น

เป็นมะเร็งเต้านมข้างซ้ายได้รับการผ่าตัดเมื่อปี 2543 อยู่ในระยะที่ 2 หลังผ่าตัดได้รับการทำเคมีบำบัดเป็นมานาน 14 ปี อีก 5 ปี ต่อมาเป็นเบาหวานรักษาตามอาการโดยทานยามานาน 9 ปี ไม่เคยใส่ใจกับตนเองชีวิตประจำวันมีแต่เร่งรีบ

หลังจากที่เข้าอบรมแพทย์วิถีธรรม ได้ใช้ยาแก้เม็ด

อาการเปลี่ยนแปลงเด่นชัดคือ ลดอาหารหวานมันเค็ม เน้นผักผลไม้ ทำดีที่อกซ้ด้วยสมุนไพรเย็น ออกกำลังกาย พอกหน้าคุณพิษ กัวซา คั้นน้ำสมุนไพรเย็น พอกมาเข้าค่ายหมอเขียว ทานอาหารสุขภาพ เบาหวานก็เป็นปกติ เรามีความสุขกับการใช้ชีวิตของเราแม้เราจะมีโรคถ้าเราปฏิบัติกินอาหารถูกวิธีมีธรรมชาติจิตใจเราเคล็ดลับสำคัญคืออาหารและธรรมชาติจิตใจรวมทั้งการมาเป็นจิตอาสาเติมเต็มชีวิต

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 9)

กรณีศึกษาที่

1.132 นางสาวมูนา วงศาโรจน์

หญิงไทย อายุ 43 ปี

จังหวัดสมุทรสงคราม

โรคไขมันในเลือดสูง

อาชีพรับราชการ เข้ารับการอบรมครั้งที่ 1 จำนวน 7 วันเมื่อวันที่ 5 -11 กรกฎาคม 2557 ที่ศูนย์ฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ จ. กาญจนบุรีและครั้งนี้ได้เข้ารับการอบรมตั้งแต่วันที่ 6-10 มีนาคม 2558 ณ วัดเสด็จ อ. อัมพวา จ. สมุทรสงคราม ได้ขึ้นแชร์ประสบการณ์บนเวทีเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและการดูแลด้วยยาแก้เม็ดเมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2558

DLP (Dyslipidemia) คือ โรคไขมันในเลือดสูง Hypercholesterolemia หรือไขมันมันในเลือดสูงหมายถึงไขมัน Cholesterol สูง หรือ Triglyceride สูง หรือ HDL ต่ำ โรคถุงน้ำที่เต้านมมากมาย Multiple Cyst both Breast ผ่าตัด มดลูกทั้ง ปี พ.ศ. 2556

เริ่มปี พ.ศ. 2540 เกี่ยวกับการปวดประจำเดือนและมามากไม่สม่ำเสมอ เริ่มต้นด้วยการรับประทานยาคุมกำเนิดควบคุมการทำงานของประจำเดือนและเข้าสู่ภาวะปกติ เริ่มผิปกติอีกครั้งปี

พ.ศ. 2546 ประจำเดือนมาทั้งเดือน ได้รับการขูดมดลูกและทานยาคุมกำเนิดคุมไว้นานประมาณ 8 เดือน พบก้อนที่เต้านมข้างซ้ายผ่าตัดที่โรงพยาบาลศิริราชและพบก้อนอีกครั้งที่เต้านมข้างเดิม ผ่าตัดอีกครั้งปี พ.ศ. 2550 เป็นมานาน ประมาณ 18 ปี แล้ว

ค่ารักษาเบิกได้แต่เคยเสียค่าผ่าตัดนอกเวลา 23,000 บาท

การดูแลรักษาตนเองตามวิถีแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติบำบัดหรือเทคนิค 9 ข้อ ที่เห็นผลชัดเจน คือ การทำดีที่อกซ้, ดื่มน้ำสมุนไพรเย็นสด, รับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย, พอกหน้า, รวมถึงการใช้น้ำมันเจียวเวลาไม่สบายเป็นหวัด, ธรรมะ (สมาธิ) ทำแล้วสบายใจ สบายตัว มีกำลัง น้ำหนักลดขอบคุณที่ได้มาพบแพทย์วิถีธรรม

(กมลพรรณ ฮอฟแมน. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม 9)

กรณีศึกษาที่

1.133 นายวีระ บุญชัยศรี

ชายไทย อายุ 49 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ร้อนในกระเพาะอาหาร

อาชีพค้าขาย เข้าค่ายครั้งแรก 5 วัน เมื่อวันที่ 6-10 มีนาคม 2558 ณ วัดเสด็จ อ. อัมพวา

ร้อนในมีอาการกระหายน้ำตลอดดื่มน้ำก็ไม่หายเหงื่อออกมาก กระเพาะเดินเป็นจังหวะเหมือนหัวใจ เป็นมานานประมาณ 1 ปีกว่าการรักษา กินอาหารสุขภาพ งดของทอดกินยาสมุนไพรจีนรักษาอาการร้อนในและกระเพาะเป็นประจำไม่เคยได้รับการผ่าตัดอาการอื่น ๆ มีอาการปวดต้นแขนขวาบิดแขนไปทางด้านหลังไม่ได้ทำเป็นระยะเวลา 6-7 เดือนไม่หาย

ค่ารักษาก่อนมาเข้ารับการอบรมเดือนละ 5,000 บาทโดยเฉลี่ย

เมื่อมาใช้เทคนิคเก้าข้อได้ใช้ การกัวซาที่แขนบริเวณที่ปวดอาการปวด บรรเทาลงบิดแขนได้

(วีระ บุญชัยศรี. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 9)

## กรณีศึกษาที่

1.134 นายกรเอก เพื่อนผัน

ชายไทย อายุ 49 ปี

จังหวัดสมุทรสงคราม

เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง

รับราชการครูภาษาไทย เข้าค่ายอบรม ครั้งแรก เมื่อวันที่ 6-10 มีนาคม 2558 ณ วัดเสด็จ อำเภอบ้านดอน เป็นเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ไขมันเกาะตับ ปวดต้นคอ (เมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558) ไม่เคยได้รับการผ่าตัด

เมื่อปี พ.ศ. 2550 ได้เข้าพบแพทย์ตรวจร่างกายพบว่าในเลือดมีน้ำตาลสูง ประมาณ 110-120 ในหลอดเลือด มีไขมันมากและมีไขมันเกาะที่ตับพอสมควรจึงได้รับยารักษาโรคตามที่แพทย์สั่งโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ไม่มีต่อมาเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2558 เกิดอาการปวดที่ต้นคอมากทรมาณยกแขนไม่ขึ้นนอนไม่สุข ปวดต้นคอ และแขน จนเกิดความรู้สึกต้องการดึงศีรษะออกจากลำคอ

ค่าใช้จ่ายในการรักษาแผนปัจจุบันครั้งละประมาณ 20,000 บาท

เมื่อได้มาเข้าค่ายแพทย์วิถีธรรม (หมอเขียว) ได้นำไม้กัวชามานั่งขูดศีรษะต้นคอแขนและปลายนิ้ว ปรากฏว่าอาการหายหมดสิ้น

เป็นเบาหวานมานาน 8 ปี เข้าพบแพทย์และรับยารักษาตามกำหนด 4 เดือนครั้งเป็นเวลา 7 ปีไม่เคยหยุดยากินยาเบาหวาน และขาดไขมันในเลือดสูงเป็นประจำ แต่ต่อมาเมื่อต้นปี 2558 จึงไม่ค่อยได้กินยาตามแพทย์สั่งเพราะรู้สึกกลัวภัยที่เกิดจากการรับประทานยา และเมื่อมาเข้าค่ายนี้ไม่รับประทานยาเลย ใช้วิธีการดื่มน้ำสมุนไพร และการรับประทานอาหารของค่ายนี้ เป็นหลัก

หลังจากที่ได้ใช้เทคนิคการดูแลด้วยยา 9 เม็ดที่เห็นผลชัดเจนคือ ใช้วิธีการดื่มน้ำสมุนไพร โยคะ รับประทานอาหารที่เน้นผักและรสจืด มีอาการดีขึ้น สำหรับอาการปวดต้นคอใช้วิธีการกัวชาที่ต้นคอ และแขนจึงหายปวดตอนนี้รู้สาเหตุตัวเองแล้วที่เกิดจากความเร่งรีบและความมุ่งมั่นในการทำงาน อาชีพของความเป็นครู ทำให้เราไม่มีเวลาให้ตัวเองไม่ได้ออกกำลังกายนอนดึกตี 2 ตี 3 ตื่น 6 โมง มีอาการปวดต้นคอ ยกแขนไม่ขึ้นนอนไม่หลับทรมาณเมื่อเข้าค่ายสุขภาพในวันแรก ได้ทำการขูดกัวชาบริเวณต้นคอ ปลายแขนและขา มีอาการดีขึ้นไม่ปวดแล้ว พอวันที่ 2 อาการต่าง ๆ หมดหายแล้วครับดาเป็นต่อลมใช้น้ำสกัดหยอดแล้วตาสว่างขึ้น

(กรเอก เพื่อนผัน. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 9)

## กรณีศึกษาที่

1.135 นายณัช ฉันทพิริพันธ์

ชายไทย อายุ 48 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

ความดันโลหิตสูง อ้วน

เข้ารับการอบรมครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ในวันที่ 6-10 มีนาคม 2558 ณ วัดเสด็จ อำเภออัมพวา ความดันสูง 170 ปัจจุบันลดลงเหลือ 118 น้ำหนักตัวเดิม 84-85 กิโลกรัม ปัจจุบัน 71 กิโลกรัม มีอาการปวดศีรษะบ่อย ๆ วันเว้นวัน ปัจจุบันน้อยมาก 2-3 เดือนครั้ง ไขมันสูง LDL สูง, HDL ต่ำ กินยาแผนปัจจุบันประจำ

ค่าใช้จ่ายใช้สิทธิบัตรประกันสุขภาพถ้วนหน้าจ่ายเฉพาะในส่วนต่าง และค่าใช้จ่ายในการเดินทาง

เมื่อมาเข้าอบรมใช้ยาแก้เม็ดที่เห็นผลชัดเจน คือ ดิทีออกซ์, แซ่มือแซ่เท้า, พอกหน้า, กัวซา, นวดกดจุด, น้ำสมุนไพร, เดินเร็ว

ขอขอบคุณท่านหมอเขียวและทีมงานจิตอาสาทุกท่าน ที่นำข้อมูลที่มีประโยชน์มาถ่ายทอด แบ่งปันช่วยเหลือผู้มีปัญหาสุขภาพให้มีชีวิตที่ดีขึ้น

(ณัช ฉันทพิริพันธ์. สัมภาษณ์. 2558, มีนาคม 9)

## กรณีศึกษาที่

1.136 นายเปรมศักดิ์ กรุงกาญจนา

ชายไทย อายุ 80 ปี

จังหวัดนนทบุรี

โรคไต ต่อมลูกหมาก ความดันสูง

ข้าราชการบำนาญ (สรรพากรจังหวัด) ตรวจที่โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า โรงพยาบาลเจ้าพระยา โรคไต พบว่าเป็นต่อมลูกหมาก ความดันสูง (แบบผลตรวจมา) รู้จักแพทย์วิถีธรรมจากลูกสาว (ทญ.อุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ : ปุย) ให้ดื่มน้ำสกัดย่านางผสมน้ำ ปรับลดอาหารฤทธิ์ร้อน ลดเนื้อสัตว์เพิ่มอาหารฤทธิ์เย็นกัวซา พอกทา สอนล้างลำไส้บ้าง ช่วงไหนปฏิบัติจริงจัง ค่าเลือดก็ดีขึ้น ช่วงไหนหย่อนค่าเลือดก็แยกลงต้นเหตุเกิดจากความเครียด จากทานอาหารเนื้อสัตว์เยอะ ทานน้ำแกง ทานอาหารมัน ๆ อาหารทอด ทานอาหารซ้ำ ๆ เช่นผัดกระเพราไข่ดาว ทานอาหารอุ่นหลาย ๆ รอบ

มาดีขึ้นมากหลังเข้าค่ายที่สวนป่าโพธารามเมื่อวันที่ 6-10 ธันวาคม 2557 และดื่มปัสสาวะ หลังกลับจากค่าย ตื่นเช้าอย่างมีแรงมากขึ้น สามารถออกไปร้องเพลง ไปออกกำลัง โดยไม่ต้องมีคนดูแลติดตาม ลดการรับประทานยาแผนใหม่ลง

(อุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ. ผู้ให้ข้อมูล. 2558, มีนาคม)

---

กรณีศึกษาที่

1.137 เข้มทอง

อายุ 40 ปี รับจ้าง

จังหวัดพิษณุโลก

โรคตับแข็ง ม้ามโต

ข้าพเจ้าได้เข้ารับการอบรม 2 วัน เมื่อวันที่ 11-12 มีนาคม 2558 ที่วัดคงหลง (เขตแดนระหว่างเพชรบูรณ์กับพิจิตร) เป็นเวลาเป็นครั้งที่ 1 ได้เขียนใบยินยอมเพื่อขึ้นเล่าประสบการณ์บนเวทีเรื่อง ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนแนววิถีธรรม

โรคประจำตัวตับแข็ง ,ม้ามโต มีอาการแน่นที่ท้องจึงได้ไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลตั้งแต่วันที่ 26 ม.ค.2558ทางรพ.พุทธชินราช ระบุว่า เป็นตับแข็งและให้ยามาซื้อต่อเนื่อง และนัดดูอาการ ได้ตรวจพบว่าเป็นมานาน 2 เดือน ทานยาตามที่แพทย์สั่ง ยาที่รับประทานเป็นประจำ คือ ยามาซื้อไม่เคยได้รับการผ่าตัดใด

เทคนิคการดูแลสุขภาพด้วยยาแก้เม็ดคือการดื่มน้ำย่านาง,ทำกัวซา, ดิที่อกซ์แซมมือ แซ่เท้า, พอกทาอาการดีขึ้นจากท้องที่เคยอึดแน่นก็ไม่มีอาการ

---

กรณีศึกษาที่

1.138นางนภลัยอ่อนชะเวียง

หญิงไทย อายุ 61 ปีรับจ้างเย็บ

จังหวัดเพชรบูรณ์

ปวดข้อมือ

ได้เข้ารับการอบรมการดูแลสุขภาพฯ 2 วันเมื่อวันที่ 11-12 มี.ค. 2558 เป็นการอบรมครั้งที่ 1 ณ. วัดคงหลง ได้ให้ข้อมูลวันที่ 12 มีนาคม 2558 มีอาการปวดข้อมือเป็นมานาน 15 วันใช้เทคนิคการ กัวซา และการกดจุดลมปราณโยคะการบริหาร อากาศทูเลา

---

#### กรณีศึกษาที่

1.139 นางกฤษณาสวัสดิ์  
หญิงไทย อายุ 68 ปีค้าขาย  
จังหวัดสระบุรี  
โรคเบาหวาน

ปวดหัวเข่า เป็นมานาน 6 ปี การรักษาก่อนมาพบแพทย์วิธีธรรมชาติที่โรงพยาบาล ทานยาเบาหวาน ยาความดัน ยาแก้เวียนศีรษะไม่เคยได้รับการผ่าตัดอาการปวดเข่าดีขึ้นหลังจากการใช้เทคนิคกัวซาและพอกที่เข่า

---

#### กรณีศึกษาที่

1.140 นางสาวปาริชาติ แสนทวีสุข  
หญิงไทย อายุ 45 ปีอาชีพ พนักงานบริษัท  
จังหวัด.นนทบุรี

ได้เข้ารับการอบรมที่สวนป่าบุญ 3 เมื่อวันที่ 13-15 มีนาคม 58 เป็นการอบรม ครั้งที่ 3 ได้ให้ข้อมูลวันที่ 14 มีนาคม 58 เคยมีอาการภูมิแพ้ปัจจุบันแข็งแรงดี

เมื่อมาใช้เทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตน โดยการทำดีที่อกซ์ ทำให้อาการดีขึ้น และใช้วิธีแช่มือแช่เท้า เคยเข้าอบรมเมื่อปลายเดือนมกราคม 58 ทำให้ร่างกายดีขึ้นผอมลง กระชับกระเฉง แข็งแรงมากยอมรับการดื่มน้ำปัสสาวะเชื่อว่าเป็นยาสำคัญของร่างกายทำให้แข็งแรง มีสุขภาพดีขึ้น

---

### กรณีศึกษาที่

1.141นางวิไลย หาริตา

หญิงไทย อายุ 47 ปี อาชีพแม่บ้าน

จังหวัดปทุมธานี

ความดันโลหิตสูงโรคเกาต์โรคไต

ได้เข้ารับการอบรม 3 วัน เมื่อวันที่ 13-15 มีนาคม 58 ที่สวนป่านาบุญ 3 และเคยเข้าค่ายมาแล้ว 3 ครั้งครั้งแรก 23-25ม.ค.,7-9 ก.พ.58โรคปี 2550 เป็นความดันโลหิตสูง ปี 2555 ตันปีตรวจสุขภาพเริ่มเป็นกรดยูริก ปี2556 กรดยูริกสูงกว่าเดิมบวกไตเริ่มเสื่อมหมอให้ยามากกว่าเดิม กินแล้วทำลายตัวเองปี 2557 (กลางปี)ค่าไตเริ่มเสื่อม มากขึ้น ยามากขึ้นอีก เป็นมานานประมาณ 9 ปี รับประทานยาเป็นประจำความดันโลหิตสูงบำรุงเลือด, โยคะน้ำมัน , ยาความดันหัวใจ,ยาขับโปรแตสเชื่อมค่าใช้จ่ายประมาณ โดยประมาณ เอกชน 300-4,000 ,คลินิกพิเศษ 1,000-2,500,รัฐบาลใช้บัตรทอง30 บาท

ใช้หลักแพทย์วิถีธรรมด้วยยาแก้เม็ดคือดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล อาหารสุขภาพทานแล้วเบากายสบายมีกำลัง พอก แห้มือแห้เท้าแห้ตัว ออกกำลัง กัวซา (ขูดพิษ) และการใช้น้ำปัสสาวะ

2. บันทึกกลุ่มตัวอย่างจาก ผู้ใช้การแพทย์วิถีพุทธที่เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ ระหว่างปี พ.ศ. 2553 – 2558 (ประเภทข้อมูลที่ 10 แบบบันทึกกรณีศึกษาของจิตอาสาและนักศึกษาแพทย์วิถีพุทธ และข้อมูลที่ 12 แบบสอบถามประสบการณ์การใช้แพทย์วิถีพุทธ เทคนิค 9 ข้อ)

### กรณีศึกษาที่

2.1 นางสาวแก่นแก้ว นาวานุญนิม

หญิงไทย อายุ 55 ปี อาชีพจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

จังหวัดขอนแก่น

อาการนอนไม่หลับ



มีอาการนอนไม่หลับปวดศีรษะ ปี พ.ศ. 2539 – 2547 ในเวลานั้นไม่รู้จักสังเกตอาการของตนเองนัก ส่วนใหญ่มาจากอาการทางจิต ความไม่ได้ตั้งใจ ทุกข์ กังวล เครียด ปวดหัว นอนไม่หลับ เป็นอาการที่เป็นอยู่ประจำ ใช้วิธีการรักษาโดยการศึกษาการปฏิบัตินั่งสมาธิ 5 ปี จิตใจดีขึ้นความทุกข์เบาลง แต่ยังไม่หลับทั้งที่ใจไม่กังวลจึงนอนไม่หลับแบบวางใจ

ดิฉันใช้ยาเม็ดที่ 8 ก่อนเม็ดอื่นเสมอ ๆ เมื่อรู้สึกไม่สบาย คือการทำใจไม่กังวลก่อนอย่างอื่น และเมื่อป่วยมีก้อนขึ้นที่ต่อมน้ำเหลืองตรงจุดปลายสุดด้านล่างไหปลาร้า จุดที่สามารถทำให้เกิดมะเร็งเต้านมได้ จากเม็ดเล็ก ๆ โตขึ้นได้เมื่อเกิดการอักเสบและรู้สึกเจ็บปวดเมื่อกดดู ช่วงที่ปวดมาก ๆ จะยกแขนยกแทบไม่ได้ ดิฉันใช้เวลาในการกินอาหารล้างพิษต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือนก่อนนั้น ค่อย ๆ ฝ่อ ๆ และยุบหายไปที่สุดในที่สุด

ดิฉันใช้วิธีการกัวซา ทุกครั้งที่มีอาการไม่สบาย เป็นวิถีชีวิตเลยทีเดียวมื่อลงมือปฏิบัติอาการไม่สบาย ลดลงทันที จากหนักเป็นเบา ดิฉันไม่ค่อยถูกกั้นกับการแช่มือแช่เท้า นานครั้งจึงจะทำที่แต่กระนั้นก็ยังดีผลดีตามมาคือ ผ่อนคลายสบาย

เมื่อไม่สบายเป็นไข้หวัด ไอ อย่างหนัก ดิฉันใช้วิธีการคั้นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำปัสสาวะเป็นหลัก ทานอาหารล้างพิษทุกครั้งการสวนล้างลำไส้ใหญ่ชุดใหญ่ ตอนเช้าทุกวัน โยคะตามกำลัง ใช้เวลาในการบำบัดประมาณ 7 วัน

เทคนิคในการดูแลสุขภาพที่ใช้ คือ (1) รับประทานอาหารล้างพิษ (2) คั้นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด น้ำปัสสาวะ (3) การสวนล้างลำไส้ใหญ่ชุดใหญ่ตอนเช้าและเย็น (4) ใช้ธรรมชาติทำใจไม่กังวล

ใช้เวลาในการปฏิบัติฟื้นฟูสุขภาพตนเองประมาณ 1 สัปดาห์ ซึ่งสั้นมากสำหรับการรักษาไข้หวัด โดยไม่ใช่ยาลดไข้ลดน้ำมูกหรือยาแก้ไอเสบใด ๆ ไม่ไปหาหมอแผนปัจจุบันเลย

จิตใจสงบดี มีกำลังใจ ไม่กังวล เป็นตัวอย่างที่ดีในการพึ่งตนเองในเรื่องสุขภาพ ตามหลักการที่เราได้เรียนรู้มา และกำลังสอนผู้อื่นอยู่

ไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ เลย ไม่ว่าจะเป็ค่ายา ค่าอาหาร ค่าเดินทาง หรือค่าตรวจใด ๆ

(แก่นแก้ว นาวาบุญนิยม. สัมภาษณ์ 2557, ธันวาคม 23)

## กรณีศึกษาที่

2.2 นางสาวแก้วใจเพชร กล้าจน

หญิงไทย อายุ 33 ปี

จังหวัดมุกดาหาร



สมัยเด็ก ๆ ชอบมีอาการเมารถ (มีนศีรษะ อาเจียน) ทานอาหารประเภทของหวานและถั่วไม่ค่อยได้ จะเกิดอาการมีนศีรษะจึงทานอาหารประเภทนี้ไม่ค่อยได้ เวลาทานยา จะมีอาการหัวใจเต้นเร็ว ขมปาก จึงไม่ชอบทานยา อาการเมารถทำให้เดินทางไกล ๆ ไม่ค่อยได้ จะดีขึ้นเมื่อนอน



พักและงดทานอาหารมือนั้น หรือทานอาหารตามภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน เช่น ทานของเปรี้ยว แต่บางครั้งก็ไม่ได้ผล ภายหลังมาเข้าใจว่า เพราะร่างกายเราไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ช่วงระยะเวลาที่เป็น คือ ตั้งแต่เป็นเด็กจนถึงมัธยมต้น

ปัจจุบัน ส่วนใหญ่มีภาวะร้อนเกิน เกิดมาจากร่างกายไม่สมดุล และสัมผัสอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป คู่อารมณ์และจิตวิญญาณโดยการดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น กัวซา คีท็อกซ์ พอกจุดปอด หัวใจ จะเคร่งครัดการรับประทานอาหารปรับสมดุลมากโดยไม่ทานขนมหวานมาก เพราะทำให้ไม่สบายได้เร็วมาก ออกกำลังกายทุกวัน หยอดตา หู ทุกวัน (ส่วนใหญ่ใช้น้ำปัสสาวะ) เป็นหลัก ซึ่งเห็นผลได้ภายใน 10-15 นาที อาการไม่สบายลดลงอย่างเห็นได้ชัด มันมีผลมากต่อร่างกายและจิตใจ เมื่ออาการไม่สบายลดน้อยลง ก็จะมีพลังมากขึ้น ในการทำงานต่าง ๆ

ในระยะเวลา 7 ปี ตั้งแต่ใช้เทคนิค 9 ข้อ จนถึงปัจจุบัน โดยได้ให้ข้อมูลและช่วยเหลือให้องค์ความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ และปฏิบัติด้วยตัวเอง รวมทั้งลงมือช่วยให้ผู้อื่นได้รับข่าวสารข้อมูล การได้ช่วยผู้อื่นไปด้วยและดูแลตัวเองด้วย ทำให้ร่างกายมีประสิทธิภาพแข็งแรงขึ้นมากกว่าเมื่อก่อน 90 % บางส่วนได้แนะนำการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตด้วยการประกอบอาชีพที่สัมมาทิฐิมากขึ้น เช่น เปลี่ยนมาทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นขาย ด้วยการละการทำบาปจากการประกอบอาชีพที่ต้องเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น เช่น เคยประกอบอาหารด้วยเนื้อสัตว์ ก็มาประกอบอาชีพที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น เพื่อให้ได้สภาพแวดล้อมที่มีผลที่ดีต่อชีวิตเขาเอง กรณีนี้สำหรับคนที่จำเป็นต้องเกื้อกูลครอบครัว หรือมีความเดือดร้อนด้วยและให้ได้บำเพ็ญประโยชน์ไปด้วย รวมทั้งเขาได้ปฏิบัติเรียนรู้ความจริงด้วยความจริงในชีวิตของตัวเอง ดูจากความเปลี่ยนแปลงจากชีวิต หลังได้ปฏิบัติเทคนิค 9 ข้อ ชีวิตมีความสุขมากขึ้น เมื่อเข้าใจความจริงมากขึ้น จึงสามารถใช้แนวทางนี้ในการดำรงชีวิตได้ มันเป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดในโลกที่ได้เห็นผู้อื่นได้รับประโยชน์และเขาเห็นคุณค่าจากสิ่งนั้น รวมทั้งตัวเองก็ได้พากเพียรทำสิ่งดีงามไปพร้อมกันด้วย เพื่อเป็นพลังหนุนช่วยคนอื่นต่อไป

ในชีวิตไม่เคยคิดเป็นจิตอาสาหรือสนใจเรื่องการดูแลสุขภาพ เนื่องจากชีวิตข้างนอกจะมีเพื่อนในหลายระดับทั้งต่างชาติและคนไทย ที่ค่อนข้างจะใช้ชีวิตแบบหุรหุรา เพื่อนจะซื้อชุดกีฬา ราคาแพงๆและมีหี้อ ถ้าไม่มีหี้อก็ไม่ถูกใจ ทำให้เพื่อนไม่ยอมออกกำลังกาย หลากๆคนชอบไปออกกำลังกายในสถานที่ที่มีชื่อ แต่ข้าพเจ้าก็ไปกับเพื่อนๆเช่นเดียวกัน ข้าพเจ้าไปออกกำลังกายกับเพื่อนๆแต่ไม่รู้สึกมีความสุข มันเกิดคำถามในใจลึกๆ เพื่อนๆกับข้าพเจ้ามาออกกำลังกายเพื่ออะไรกันมา อวดกัน มาโชว์กันเรื่องรูปร่างหรือเพื่อความแข็งแรงของสุขภาพกันจริงๆนะ ด้วยการเป็นคนทำงานตั้งแต่อายุน้อยจึงทำให้รับหน้าที่ตำแหน่งงานที่สูงกว่าอายุ ความรับผิดชอบที่มาก ความที่เราเป็นคนซื่อสัตย์ และตั้งใจทำงานด้วยอดทน ทำให้ได้รับความไว้วางใจจากเจ้านายต่างชาติ ข้าพเจ้าคิดว่าตำแหน่งหน้าที่เงินเดือนที่มากขึ้นจะทำให้เรามีความสุข แต่ถึงมีมาได้แล้ว มันก็ไม่ตอบใจทั้ง

คำถามในใจข้าพเจ้า ทำงานจนรู้สึกอึดเต็มอยากพัก เจ้านายจึงอนุญาตให้ไปพักที่ไหนก็ได้ จนมีโอกาสได้พบพระธรรมาจารย์และเริ่มปฏิบัติตาม ลดละ สิ่งที่เกิดเป็นประจำในชีวิต

จากนั้นได้พบเพื่อนต่างวัยคือคุณป้า พี่วฒนบุญและสามี ได้ชวนไปค่ายอาจารย์หมอเขียว ก็ได้มีโอกาสไปด้วย ข้าพเจ้าเลยคิดว่า ทางออกสำหรับวังวนชีวิตเหล่านี้มันมีอยู่ ทำอย่างไรเราจะพาเขาออกจากสิ่งเหล่านั้นได้ เห็นอาจารย์หมอดั่งใจและพยายามช่วยคนต่างๆที่ไม่ค่อยจะมีหน่วยงานไหนเข้ามาช่วย ข้าพเจ้าคิดว่าข้าพเจ้าเป็นคนดีคนหนึ่ง แต่ทำไมข้าพเจ้าถึงจะปล่อยให้คุณดีสู้แต่เพียงลำพัง ข้าพเจ้าได้ยื่นอาจารย์หมอเขียวพูดว่า ถ้าอยากจะช่วยกัน คนดีต้องมารวมพลังกัน ทำเดี่ยวๆมันพลังน้อยไปไม่รอดหรอก มันช้า ข้าพเจ้าเลยตั้งใจมาเป็นจิตอาสาช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นตามปัญญาและความรู้จริงที่ตนเองได้เห็นและทำจริงมา

ปัญหาในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยแพทย์วิถีธรรม

เนื่องจากเป็นจิตอาสาทำงานด้านฝ่ายสื่อ มักจะมีงานมากมายอยู่แล้ว เราเพียรพักไม่ค่อยพอดี ทำให้บางครั้งก็ทำให้ร่างกายไม่สมดุลได้ เช่น ภาวะร้อนเกินดังที่กล่าวมา

ปัญหาในการใช้แพทย์วิถีธรรมในการช่วยเหลือผู้อื่น

ปัญหาที่พบคือ คนที่เราช่วยส่วนใหญ่ป่วยด้วยและต้องได้รับการเยียวยาเพื่อให้เกิดคลายความเครียด กังวล เร่งผล กลัวโรค ด้วย ทำให้เราต้องอธิบายกับผู้ป่วยยามา จนบางครั้งเราต้องวางงานของเราไว้หรือบางครั้งเราไม่สามารถปฏิเสธได้เพราะชีวิตความเป็นความตายของเขาสำคัญกว่า เพื่อช่วยเรื่องที่สำคัญกว่า ทำให้เราต้องฝึกประมาณและวางใจให้ได้อย่างเหมาะสมตามที่ควรในแต่ละสถานการณ์ให้ได้ แต่ปัจจุบันสื่อได้ขยายออกไปกว้างมาก แล้วจึงเป็นผลดีต่อพวกเขา แต่ตัวข้าพเจ้าเองที่ต้องเคร่งครัดพัฒนาตัวเองทั้งการดูแลสุขภาพ และการลดละกิเลสตัวเอง การลดกิเลสตัวเองของข้าพเจ้า จะเป็นพลังที่ช่วยคนอื่นต่อไป

(แก้วใจเพชร กล้าจน. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.3 นางกมลพรรณ ฮอฟแมน

หญิงไทย อายุ 54 ปี

จังหวัดตราด

อาการซีดส์ด้านมซ่าย



อาชีพ จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ มีอาการตึงแข็งปวดกล้ามเนื้อหลัง ปวด ชาสะโพกซีกซ้ายร้าว ไปปลิ้น่อง เป็น ๆ หาย ๆ ในเวลา 10 ปี เป็นไข้หนาวสั่น แแข็งทั้งตัวพลิกตัวลำบากคล้ายเป็นอัมพาต ช่วงตื่นนอนหลังจากทำงานหนักหิวและผสมเทปูนพื้นบ้านพักกุมภาพันธ์ 2553

ตรวจและเจาะชิ้นเนื้อตรวจ (Biopsy) ที่โรงพยาบาลอุเมโอประเทศสวีเดน ปี 2545 พบว่าเป็น Cyst ก้อนที่เต้านมซ้าย พบหลังมาเข้าค่ายเมื่อเดือนพฤษภาคม 2553 มีไข้ไปถูกโดยบังเอิญ

ต้นเหตุเนื่องจากทำงานรีบเร่งช่วงทำงานอยู่ประเทศสวีเดน และกลับมาอยู่เมืองไทยปี 2552-2553 ทำงานแบกหามอย่างหนักในการสร้างบ้านอยู่อาศัย รับประทานถั่วฝักยาว ผักคะน้า ผักโคมเป็นประจำ รู้สึกไม่สบายหนักเนื้อตัว อ้วนลงหลังจากรับประทานอาหาร อาการแย่งเมื่อทานวิตามินบีรวมและทานตำบักขี้เฒ่า (ส่วนใหญ่เป็นผักฤทธิ์ร้อน) อาการไข้บรรเทาเมื่อได้รับยา ลูกกลอนถอนพิษที่มีส่วนผสมของยาเย็นจากพระภิกษุรูปหนึ่งที่เป็นหมอแผนไทย

อาการตึงแข็ง ปวดกล้ามเนื้อหลัง ปวดชาสะโพกร้าวลงไปปลิ้น่อง ทำการดูแลรักษาอาการโดยการนวดประคบ เป็นช่วง ๆ ผลคืออ่อนคลาย ก้อนเต้านมซ้าย ได้เจาะตรวจแล้วหายไป ไม่ได้ทำอะไรต่อน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นช่วยลดอาการไม่สบาย ร้อน คอแห้ง ไอ โดยผสมกับน้ำ ปัสสาวะและผงถ่านเพื่อให้มีประสิทธิภาพแรงขึ้น รวมทั้งพอกโดยใช้กากสมุนไพร

ความปวดเกิดขึ้นอีกเมื่อทำงานหนักแบกหามและงานที่ต้องรีบเร่งและเมื่อรับประทาน อาหารจำพวกโปรตีนเกษตรและถั่วเหลืองเก่าค้างปีมาทำน้ำเต้าหู้ อารมณ์ไม่ชอบใจ ใจร้อน เริ่มรำ คราญหงุดหงิด อึดอัดขึ้นที่สำคัญที่สุดถ้าขาดการทำโยคะนาน ๆ ช่องลมปราณไม่โล่งก็จะมีอาการ เต้านมแข็ง ร้อนอย่างชัดเจน ไม่กังวลเพราะได้เรียนรู้ว่าก้อนเนื้อนี้เป็นเพื่อนคอยบอกเราว่า กิเลส พอกหนาแล้ว ขอมรับกับวิบากของตนกิเลสโตเขาก็โต

ประสบการณ์ผิดเป็นครูเคยใช้ปัสสาวะล้างคั้นค้างวันเพียว ๆ สอนล้างลำไส้ใหญ่ในระยะหนึ่ง จนกระทั่งเกิดอาการไม่สบายลำไส้เย็นเกินจนไม่มีพลังในการดันเอาพิษอื่น ๆ ในร่างกายออก เกิดอาการอ่อนเพลียช่วงล่างของร่างกาย เย็น เมื่อล้า อ่อนเพลีย มีนชาจึงเปลี่ยนมาทำการสวนล้าง ลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำตะไคร้เพื่อให้เลือดลมเส้นประสาทได้รับพลังงานร้อนไปกระตุ้นให้การทำงานดีขึ้น การไหลเวียนของเลือดลมในลำไส้และอวัยวะในช่องท้องดีขึ้นสามารถถ่ายอุจจาระได้เอง เป็นปกติและงดการการสวนล้างลำไส้ใหญ่สักระยะหนึ่ง มารับประทานโยเกิร์ตเพื่อช่วยเพิ่มการ ย่อย ไล่ความร้อนให้สมดุลจึงมีอาการดีขึ้น และหยุดกิน เรากินโยเกิร์ตที่หาได้ไม่สามารถหาซื้อที่ ไม่มีส่วนผสมของสัตว์ (คีอนมโค) ได้จึงอนุโลมตนเองไม่ยึดมั่นกินเพื่อเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

อีกครั้งหนึ่งที่ ๆ อยู่ที่บ้าน ไปทำงานที่แห่งหนึ่งไม่ได้ไปการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ตอนเช้ามีงานเร่งด่วนต้องทำรู้สึกว่าร้อนเกิน จึงไปทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ในห้องน้ำท่ามกลาง ความร้อนตอนเที่ยง เพราะไม่มีที่จะไปทำเสร็จรู้สึกไม่สบาย ความเย็นกระแทกในร่างกายที่ร้อนจัด

อากาศร้อนจัดไม่สบายหมดแรงจึงนอนพัก คึมน้ำธรรมชาติอุ่นปรับสมดุลภายในร่างกาย เพราะใส่ น้ำ เย็นเข้าไปการดีที่ออกซ์ที่บ่อยเกินความจำเป็น โดยไม่อ่านสภาวะร่างกายว่าสมดุลร้อนเย็นแก่ไหนนั้น จะทำให้เกิดความไม่สบาย ขาดแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการไปใช้ การดีที่ออกซ์จึงมีความสัมพันธ์กับการ ใส่สิ่งที่เป็นประโยชน์ สมดุลร้อนเย็นเช่นกัน เพราะถ้าใส่เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารวิตามินและ แร่ธาตุที่สมดุลสู่ร่างกาย หลักการคือ ใส่สิ่งที่สมดุลและเอาสิ่งที่ไม่สมดุลออกตามแต่ละบุคคลนั้น ๆ ณ สถานการณ์นั้น ๆ ท่านคือผู้ที่รู้ที่สุดในตัวท่านเอง การสวนล้างลำไส้ใหญ่ร่วมด้วยจะช่วยให้ ระบายพิษบริเวณช่องเชิงกราน ได้ดีมากปลีน้องใช้นวดและกัวชาร่วมด้วย ก็จะผ่อนคลายช่วย กระตุ้นให้กล้ามเนื้อเส้นเอ็นผ่อนคลายเส้นเลือดขยายได้ดี อาหารเป็นสาเหตุใหญ่ที่ทำให้มีอาการ ไม่สบายที่ร่างกายเช่น เต้านมแข็งเพราะทานอาหารที่มีโปรตีนเกษตร เต้าหู้ ถั่วเหลืองเก่า ๆ และ อาหารฤทธิ์ร้อนเกินความสมดุล และถ้าทานเย็นมากเกินไปก็ท้องผูก เย็นสะโพก ไม่มีแรงดันขับพิษออก เมื่อใส่ฤทธิ์ร้อนที่ถูกกับร่างกาย ก็ช่วยให้ขับอุจจาระออกได้โดยไม่ต้องทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ การปรับสมดุลด้วยอาหารเป็นหนึ่งในจริง ๆ ต้องปรับอยู่เสมอ ๆ ถ้าไม่รู้เท่าทันกิเลสตน และชีวิต ต้องการใส่อะไรลงไป ด้วยความไม่ยึดมั่นว่าจะต้องใส่นั้นสิ่งนี้ เมื่อเรียนรู้ก็ปรับก็หายจากอาการ ที่เป็น และต้องทำความเข้าใจกับคนอื่นไปด้วย ทำให้ศกยภาพทางกายแข็งแรงขึ้น ทำใจรับกับสภาพที่ เป็นอยู่ และอนาคตจะเป็นอย่างไร ขึ้นกับวิบากดีใหม่ ร่วมกับวิบากกลุ่มที่บำเพ็ญร่วมกัน การ เจ็บป่วยของข้าพเจ้าขึ้นอยู่กับ การสร้างบุญและกุศลไม่มีปัญหาอะไรเป็นไปตามกรรม ทำความ สมดุลร้อน-เย็นไปตลอดชีวิต ก่อนเนื้อจะอยู่จนข้าพเจ้าละสังขาร หรือจะจากไปก่อนก็ไม่มีปัญหา อะไรมันเป็นอนิจจัง

“ทุกกิจกรรมทุกสถานการณ์ ถ้าไร คือเราลดกิเลสได้” (ใจเพชร กล้าจน 7 ธันวาคม 2557) แม้จะเจ็บข้างแต่ความเจ็บเป็นประโยชน์ให้เราได้ขัดเกลาจิตใจ “เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้น ไม่มีอะไรบังเอิญ” โคนมากใช้วิบากมาก โชคดีได้ฝึกซ้ำ ๆ ย่ำ ๆ กระแทกอดีตให้ออกมาล้างไม่ทัน ก็ได้อีก ใคร ๆ เขาที่เดี๋ยวก็ล้างได้ แต่ข้าพเจ้าต้องกระทิงมากหน้อยเคยทำกับคนอื่นแรง ๆ จึงมักจะ ไปได้แรง ๆ อย่างหยาบ ๆ เพราะเรายังล้างตัวหยาบไม่ได้หมด กรรมคือ การกระทำ เพราะฉะนั้น ไม่ ต้องมองใครจงมองตนเอง จิตวิญญาณของข้าพเจ้าเปลี่ยนไปทางโลกุตรระจากที่เคยเอาแต่ใจตน (อิตตาจิด) ก็ได้รับการขัดเกลาให้เบาบางลงได้บ้าง เอาชีวิตมาเสียสละทำงานศูนย์บาทได้เต็มร้อย ไม่ยึดติดกับวัตถุสิ่งของที่เคยมีสละทุกสิ่งที่มีไว้ให้หลานทำประโยชน์เล็กจากการรับประทาน เนื้อสัตว์ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ หลังจากที่มาทานศีลกับพ่อครูที่บ้านราชปี 2555 ครั้งแรกที่ได้อู้อัจฉาน และวันที่ 19 ธันวาคม 2557 ครบ 2 ปีที่มาฝึกเป็นจิตอาสา ปฏิบัติธรรมร่วมกับหมู่มิตรดี สหายดี สังคมสิ่งแวดล้อมดี ทำความสามัคคีและความผาสุกที่ตนช่วยคนให้พ้นทุกข์

รู้จักการแพทย์วิถีธรรม เข้ารับการอบรมร่วมกับวิทยาลัยชุมชนตราด เป็นมูลเหตุหรือแรงจูงใจที่ทำให้มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมครั้งแรก ศรัทธาต่อมาเมื่อมาใช้ชีวิตร่วมกับหมู่มิตรดีในสังคมสาธารณโลก ซึ่งเป็นสิ่งเก่าสุดยุคสมัยใหม่ในยุคปัจจุบัน และได้ฟังธรรมะที่เป็นพุทธแท้ ๆ ที่ปฏิบัติแล้วพันทุกข์ได้จริง จากพ่อครูสมณะโพธิรักษ์ และอาจารย์ใจเพชร กล้าจน การบำเพ็ญบุญและกุศลร่วมกับหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี เป็นทางเดียวที่นำความสุขมาให้กับตน และสามารถช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ได้ และการทำงานเพื่อมวลมนุษยชาติซึ่งเป็นมหากุศลที่ไม่มีที่ใดในโลกทำได้

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่นของข้าพเจ้าส่วนใหญ่จะเป็นรายบุคคลและกลุ่มเล็กกลุ่มใหญ่ในการทำกิจกรรมกลุ่ม เช่น ให้องค์ความรู้เรื่องสมุนไพรฤทธิ์เย็น-ร้อนการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด และยาแก้เม็คตามที่มีผู้มาขอคำปรึกษาส่วนใหญ่จะใช้วิธีทำให้ดูแล้วให้ฝึกทำเองให้ฟังตนเอง ไม่ค่อยได้ช่วยเหลือจะเน้นเรื่องให้คำแนะนำมากกว่า และเป็นจิตอาสาใหม่ ๆ ควรมั่นใจก่อนให้องค์ความรู้ผู้อื่นและจะเป็นเพราะเกรงว่าผู้เข้าอบรมจะติดจิตอาสา ไม่พึงพาดตนเองเหมือนพึงหมอแผนปัจจุบัน

เราเข้าใจโรคหรืออาการที่เราได้รับหรือเป็นอยู่ความทุกข์ทรมานที่เราได้รับก็จะเกิดความเข้าใจและเมตตาต่อผู้อื่น และเราสามารถช่วยให้ผู้ที่มีปัญหานั้นได้โดยการให้องค์ความรู้ทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณและการปฏิบัติด้วยเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตน (มาเป็นหมอดูแลตนเอง) ได้ชัดเจนขึ้นแรกคือ ลดความวิตกกังวลได้ก็จะช่วยให้มีสติในการเรียนรู้และปฏิบัติได้จริงเอง อาจารย์ใจเพชรได้พูดย้ำ ๆ เสมอ ๆ ว่าให้ทำความดีมาก ๆ กุศลผลบุญนั้นจะส่งผลให้หายจากอาการหรือโรคที่เราเป็นเพราะตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น ใครจะได้รับผลอะไรอย่างไร แค่ไหนก็ขึ้นอยู่กับกรรมเก่าที่มีมาก่อน (กรรมเก่า) สังเคราะห์รวมกับการกระทำใหม่ (กรรมปัจจุบัน) ซึ่งอาจารย์ได้สอนไว้ว่าการกระทำใหม่ ณ ปัจจุบันนั้น ๆ เป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะเปลี่ยนผลของอดีตเปลี่ยนปัจจุบันและเปลี่ยนอนาคตได้ ดังนั้นถ้าการกระทำ ณ ปัจจุบันไม่สมดุล ไม่ครบวงจรผลก็ได้ตามจริงเท่านั้น แต่ถ้าปฏิบัติได้สมดุลดี ครบวงจรและผลของการกระทำทั้งชาตินี้และชาติก่อนไม่ส่งผลรุนแรงจนเกินไป โรคภัยไข้เจ็บก็จะหายไปหรือทุเลาเบาบางลงได้ค่อนข้างชัดเจนแต่บางทีผลของการกระทำทั้งชาตินี้และชาติก่อนส่งผลที่ไม่ดีรุนแรงเกินไป ผลของการกระทำใหม่ ณ ปัจจุบัน แม้จะสมดุลดี ครบวงจร โรคภัยไข้เจ็บก็อาจทุเลาเบาบางได้น้อย ช้ำ หรืออาจจะแก้ไขไม่ทันการณ์ในชาตินี้ได้ แต่ถึงแม้ว่าผลของการกระทำเก่านั้นจะรุนแรงมากเกินไป ก็ยังให้เห็นว่า ณ ปัจจุบันการที่เราได้ลงมือปรับสมดุล ดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ อย่างเต็มที่ด้วยวิธีการนี้ ก็จะเป็นการช่วยผ่อนหนักให้เป็นเบาไปได้บ้าง

## กรณีศึกษาที่

2.4 นางสาววิณา เหลืองอ่อน

หญิงไทย อายุ 47 ปี

จังหวัดระยอง

แผลอกเสบเรื้อรัง



เหตุผลที่มาใช้สูตรหมอเขียว ครั้งแรกที่มาก็คือมีอาการป่วยกะ ป่วยเกี่ยวกับเป็นโรคเรื่องแผลอกเสบเรื้อรังส่วนหนึ่งอีกส่วนหนึ่งที่เป็นอยู่ประจำก็คือเป็นหวัด เป็นหวัดนี้เป็นทั้งปี ปีหนึ่งคนอื่นจะเป็นประมาณ 2 ครั้ง เราจะเป็นประมาณ 4 ครั้ง แล้วก็เป็นที่จะต้องหาหมอทุกครั้ง ต้องทานยาถึงจะอาการดีขึ้น แล้วก็จะมีโรคหนึ่งอีกโรคหนึ่งเป็นโรคกระเพาะอาหาร ซึ่งโรคกระเพาะอาหารนี้ต้องใช้ยา กินยาเคลือบกระเพาะอย่างเดียว

ก็มีความสนใจมาศึกษาแพทย์ทางเลือก เพราะอะไร ก็เพราะว่าเราเข้าไปหาหมอที่โรงพยาบาลนี้มีแต่ค่าใช้จ่ายและหมอก็มักจะบอกว่า เป็นโรคที่รักษาไม่หายขาด เป็นโรคที่เกิดจากพันธุกรรม คุณต้องกินยาไปตลอดชีวิต เป็น ๆ หาย ๆ อยู่อย่างนี้ เราก็มีความรู้สึกที่โรคทุกโรคมันต้องรักษาได้นะคะ แต่เราจะทำยังไงที่เราจะไม่ใช้ยาแผนปัจจุบัน จะไม่ก่อกวนภูมิคุ้มกันของเราและที่สำคัญเราไม่อยากเป็นโรคที่กินยาเข้าไปเยอะ ๆ ไปเป็นโรคไต เลยมานั่งศึกษาและค้นหาว่ามันมีศาสตร์อะไรบ้างที่น่าจะเป็นศาสตร์ที่ไม่ต้องใช้ยา แล้วก็พึ่งตนเองได้สุดท้ายเราก็มาอ่านเจอเกี่ยวกับธรรมชาติบำบัด อ่านอยู่พักใหญ่ แล้วก็เรียนรู้ นะคะ เรียนรู้ในหลาย ๆ สถานที่แต่มันก็ยังไม่ใช่ มันก็ยังคงต้องใช้ดั่งค์ แล้วก็ยังพึ่งตัวเองไม่ได้ และที่สำคัญ มันก็ยังไม่ใช่อาหาร และใช้อาหารเป็นยาจริง ๆ ซึ่งตอนนั้น กว่าจะได้ตรงนี้มานี้เราก็ใช้เวลามาเข้าค่าย สมัครง่อนนะคะ แต่ก็ไม่ได้ว่าได้มา เข้ามาได้เลย อันนั้นใช้เวลา 1 เดือน แต่ก่อนที่จะได้มา ก็ได้มีโอกาสไปหาข้อมูลเกี่ยวกับหมอเขียว นะคะ ก็บังเอิญว่าดิฉันที่มีคนแถวระยองมีโอกาสมาเข้าค่ายหมอเขียว ก็ไปตามหาหนังสืออย่างนาง ยานางเล่มละ 12 บาท เอาหนังสือที่ไหนมา แล้วได้มาได้อย่างไร บอกเขาก็ให้ไปหาที่บ้านคะ ที่ระยอง เสร็จแล้วเขาก็จะให้ซีดีแพทย์วิถีธรรม หนังสือแพทย์วิถีธรรมเยอะมาก ซึ่งตอนนั้นเรามาสมัครแล้วก็ยังเข้าค่ายไม่ได้ นะคะ ก็ใช้วิธีอ่านหนังสือแล้วก็ปฏิบัติตาม อาการที่เราเป็นนี้ มันดีขึ้น เราก็เลยศึกษาที่นี้เลยก็คือมาสมัครแล้วก็พยายามมาทุกเดือน

ถามว่าครั้งแรกที่มาทุกเดือนเพราะอะไร ก็คือ มียา 9 เม็ดสำหรับเราเราปลูกผักเองกินไม่ได้ เราก็เลยมีความรู้สึกที่ ถ้าเราไปโน่นนะเราได้เรียนรู้และทำจากของเขาจริง ๆ โดยเรามาทุกค่ายเลยที่เขาจัดทุกครั้งเราจะแบ่งเวลามาทุกค่ายโดยที่ระยะหลังเราเริ่มมาศึกษาจริง ๆ ถ้าธรรมชาติ

บำบัดสามารถรักษาโรคได้ทุกโรคเพราะว่าถ้าภูมิคุ้มกันเราแข็งแรง โรคที่เราเป็นอยู่มันก็จะถูกเม็ดเลือดขาวกัดกิน แล้วก็ขับออกจากร่างกาย พอร่างกายสมบูรณ์เมื่อไหร่เราก็แข็งแรง

อย่างตอนนี้เราเป็นหวัดและโรคกระเพาะ ถามว่ามีหายนาคอยู่แล้วจะถ้าเราปรับสมดุลตลอดเวลา และกินน้อย ๆ เพื่อให้ลดกรดในกระเพาะ คือถ้ากรดในกระเพาะเยอะมาก ๆ นี้จะทำให้ปวดท้องนะ แต่ของเราไม่มีผลอะไร ถึงจะกินมื่อเดียว แต่เราใช้ฤทธิ์เย็นไปปรับสมดุลในร่างกาย โรคกระเพาะอาหารก็หายไปเลย แล้วก็ป็นหวัดนี้ ตอนนี้ 4 ปีเต็ม ๆ หวัดเราไม่เป็น คือถ้ามันมีอาการ เราก็ใช้ยา 9 เม็ดตอน มันก็หาย อย่างในเรื่องการดูแลสุขภาพ เราจะแก้ปัญหาอย่างไร อย่างของตัวเองเคล็ดลับในการแก้ปัญหาหลักนี่ก็คือหนึ่ง ดันขึ้นมา ก็จะเข้าห้องน้ำ และใช้วิธีการพอกหน้า แล้วก็สวนล้างลำไส้ใหญ่ พอเสร็จจากตรงนั้นจะใช้วิธีกดจุด แล้วก็ไปออกกำลังกายเป็นประจำ ทำแปลงเกษตรปลูกผัก เราก็จะไปเดินเร็ว รดน้ำต้นไม้อยู่ในแถวนั้นนะ

อย่างการเป็นแผลเรื้อรังนี้ ผิวหนังอักเสบเรื้อรังที่เป็นอยู่นี้ก็ยังไม่ถึงกับหายขาดนะ จะประมาณ 80 % ที่ดีขึ้นอยู่ในสถานการณ์ปกติ แต่ถ้าวันไหนที่ร่างกายโดนความร้อนหรือโดนคอมพิวเตอร์หรือนอนดึกนี่อาการเก่าจะกลับมาเราก็จะใช้เทคนิคของยา 9 เม็ดนี้ละ เราโดนคอมพิวเตอร์หนัก ๆ จริง ๆ อย่างแรกที่เราจะใช้คือการสวนล้างลำไส้ใหญ่ เราจะสวนล้างลำไส้ใหญ่ ตอนเช้าที่ดันขึ้นมาเพื่อให้ร่างกายเราเย็น พอเย็นเสร็จแล้วเราออกมาเราก็จะใช้วิธีการทำน้ำสมุนไพร ด้วยความที่ตัวเองเป็นคนที่ไม่ค่อยมีเวลามากนะ ถ้าทำเกษตรแล้วเราก็ไม่ต้องการเสียเวลา จะใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด นี้จะใช้วิธีเดียว ๆ นะ เจอใบย่านาง ใบอ่อมแซบ ก็ใช้เดี่ยว ๆ แล้วก็กินน้ำตามนะ

แล้วก็ช่วงที่เราแปลงเกษตรนี้เราจะใช้อีกวิธีหนึ่งที่เราจะใช้ยา 9 เม็ดก็คือ เราไม่มีเวลาที่จะแช่มือแช่เท้านะ เราก็จะใช้วิธีการถอนพิษจากเท้าโดยเหยียบดิน นี่ก็คือการถอนพิษอีกวิธีหนึ่งที่ดีความร้อนออกจากทางเท้าได้นะคะ มือเราก็จะใช้วิธีการที่เราลงไปในสระน้ำ ล้างมือล้างขา เราก็ใช้เทคนิคการแช่ 3 นาทีขึ้น 1 นาทีแล้วก็ลง 3 ครั้ง ใช้เทคนิคง่าย ๆ เอาไปประยุกต์ใช้ละ เหมือนตอนเรามาเข้าค่ายในศูนย์ เพราะว่าบางทีเรามาเป็นจิตอาสาที่เราต้องมาช่วยในเรื่องของจิตวิญญาณในเรื่องของการเสียสละและแบ่งปัน เราก็ไปประยุกต์เอาเองนะ

ปัจจุบันนี้อาการของตัวเองทุกอย่างจะดีขึ้น ถามว่าการสวนล้างลำไส้ใหญ่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ก็เห็นได้ชัดเลยว่า ถ้าร่างกายเราร้อนมาก ๆ หรือมีแผลเรื้อรัง อาการบวมแดงเขาจะออกมาได้ชัดหรือจะขยายวง เราก็จะใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ชุดใหญ่ประมาณสัก 4 ขวดนะ แต่ว่าเราไม่ได้ใส่น้ำทีเดียวทั้ง 4 ขวด ก็คือว่าใส่น้ำเท่าที่เราสบายแล้วถ่ายออก แล้วก็สวนน้ำเข้าไปใหม่อีกจะจนรู้สึกว่าร่างกายเขาเย็น พอเขาเย็นเราก็จะหยุด พอหยุดเราก็ไปใช้กิจกรรมอื่นต่อ

ถามว่าเทคนิคตรงนี้เราไปขยายผลในชุมชนได้อย่างไร อย่างของตัวเองนี้ ได้มีโอกาสไปเป็นจิตอาสาแล้วก็พาจัดกลุ่มผู้ป่วยนะคะ เราก็จะสอนการทำกรสวนล้างลำไส้ใหญ่เราเจอปัญหาว่า

ผู้สูงอายุบางคนจะเจอปัญหาในเรื่องของการสวนล้างลำไส้ใหญ่ไม่เป็น แล้วก็เขาจะเป็น โรคที่กินอาหารลงไปแล้วอืดท้อง แล้วก็ถ่ายไม่ออก เราก็จะมีเทคนิคในการสอนง่าย ๆ เราจะไม่บังคับคนไหนสนใจอยากทำก็ทำ ใครไม่อยากทำหรือกลัวก็ยังไม่ต้องทำนะคะ เราคิดว่าเราเป็นเพียงแต่ผู้ชี้ทาง คุณจะทำหรือไม่ทำนี่เป็นเรื่องของคุณ แต่ถ้าใครมีโอกาสได้ทำเขาก็จะมาถ่ายทอดให้ฟังว่า โอ้โหสบาย ถ้ารู้แบบนี้เขาควรจะทำตั้งนานแล้ว ถามว่าตอนนี้ตัวเองก็จะใช้การสวนล้างลำไส้ใหญ่ทุกวัน เพราะอะไรเพราะในการที่แต่ละวันความร้อนเข้าสู่ร่างกายได้ทุกรูปแบบตั้งแต่เรื่องการทำงาน และในเรื่องของความคิด เรื่องของการใช้คอมพิวเตอร์ พืชสะสมนี้เขาจะมาสะสมในตัวของเราอยู่ อย่างบางวันนี้ถ้าเราใช้คอมพิวเตอร์มาก หรือมีความร้อนในตัวมาก เทคนิคที่เราใช้จริง ๆ ก็คือการสวนล้างลำไส้ใหญ่ทั้งเช้าและเย็นให้ถี่ขึ้นนะคะจนร่างกายเรารู้สึกเย็นนะ เราก็หยุด

(วิณา เหลืองอ่อน. สัมภาษณ์ 2557, ธันวาคม 26)

## กรณีศึกษาที่

2.5 นางจิตรา พรหมโคตร

หญิงไทย อายุ 56 ปี

จังหวัดลพบุรี

ภูมิแพ้



เคยเป็นภูมิแพ้และเป็นหวัดบ่อย ๆ หลังจากใช้เทคนิค 9 ข้อ อาการดังกล่าวหายไปไม่เคยเป็นหวัดอีกเลย ส่วนมากจะใช้เทคนิคข้อ 1,2,3,6,7,8,9 ก่อนรับประทานอาหารจะดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นประมาณครึ่งชั่วโมงและรับประทานอาหารสุขภาพตามลำดับขั้นตอน การกัวยาระบายพิษ หลังจากทำกิจการงานในตอนเย็น ตื่นนอนประมาณตี 4 สวดมนต์เสร็จแล้วมาทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ประมาณตี 5 ออกกำลังกายโยคะ ส่วนมากจะโยคะตอนเช้า เพราะการเดินทาง จะเดินเก็บเงินค่าเคเบิลเกือบทั้งวันแล้ว ในขณะที่ทำงานทั้งวันพยายามฝึกสติตลอดเวลาที่มีผัสสะมากระทบ จะรีบล้างกิเลสโดยพิจารณาประ โยชน์และโทษ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก็สามารถแก้ไขได้ปัญหาใดแก้ไขไม่ได้ก็ปล่อยวางและพักผ่อน ปล่อยให้ไปไปตามวิบากกรรม ไม่ทุกข์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นยอมรับ ฝึกปฏิบัติตลอดเวลา

หลังจากปฏิบัติมา 3 ปี ผลคือภูมิแพ้โรคผิวหนัง หายเป็นปกติมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เคยใช้ยาเคมี ปฏิบัติมา 3 ปี เมื่อกายแข็งแรงยอมส่งผลต่อจิตใจเกิดความสุขลดความกังวลต่อการดำรงชีวิต ลดความเจ็บป่วย และไปแนะนำผู้สรีรธานีในวิธีการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก



ไปอบรมสุขภาพที่ค่ายดอนตาลประมาณปี 2555 เนื่องจากอาการป่วยจากโรคริดสีดวง ทวารที่เคຍปวดทรมานเป็นเวลามาเกือบ 20 ปีก็กลับมาฝึกปฏิบัติที่บ้านด้วยเทคนิคยา 9 เม็ดอย่าง เกร็งครัด ฝึกลด ละ เลิกกิเลส เลิกเนื้อสัตว์ กินข้าวมือเดียว ดื่มน้ำปัสสาวะ รักษาพรหมจรรย์ ถือศีล 5 และศีล 8 ไปบำเพ็ญบุญเป็นจิตอาสาเป็นครั้งคราว สุขภาพร่างกายและจิตใจ แข็งแรงดีขึ้นมาก โดยเฉพาะสภาพจิตใจมีความสุข มีคนศรัทธาในความเป็นลูกศิษย์ของอาจารย์หมอมือเขี้ยวมากขึ้น ได้ ไปแนะนำการดื่มน้ำสมุนไพรรุทธีเย็นและวิธีการทำให้กับผู้ที่สนใจต้องการบำบัดรักษาทาง แพทย์ทางเลือก

ผลต่อเศรษฐกิจของข้าพเจ้าคือ ข้าพเจ้าประหยัดเงินได้มากเพราะกินน้อย ใช้น้อย ไม่ต้อง ไปซื้อยาและไม่เคยกินยาเคมีหลังจากปฏิบัติปรับสมดุลด้วยยา 9 เม็ด ประหยัดเวลามากเพราะการ ไปหาหมอที่โรงพยาบาลแต่ละครั้ง ใช้เวลา 1 วัน ในการเข้ารักษา และมีสุขภาพแข็งแรง ทำงาน ได้มากขึ้นกว่าเดิม

(จิตรา พรหม โคตร. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.6 นายคำนึ่ง ไชยชนะ

ชายไทย อายุ 64 ปี

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

อาการปวดเมื่อย ปวดหลัง



ประวัติการเจ็บป่วยคือ พ.ศ. 2516 ได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นฟุตบอล กระดูกเชิงกราน อักเสบ รักษาที่โรงพยาบาลพระมงกุฎ X-ray กินยากายภาพบำบัด และพ.ศ.2516 อุบัติเหตุจากการ เล่นฟุตบอล ที่กระดูกเชิงกรานอีก รักษาที่โรงพยาบาลเลิศสิน นอนอยู่บนเตียง 1.5 เดือน แพทย์จะ ผ่าตัด แต่ไม่ยอมผ่าตัด กินยากายภาพบำบัดจนจะนั้นใน ช่วงปี 2516 – 2555 จะมีอาการปวดเมื่อย เกือบทุกส่วนของร่างกาย ดูแลโดยการกินยา กายภาพบำบัด 45 ปี ดีขึ้นบ้าง แต่ไม่หายขาด ปวดหลัง (กระดูกสันหลัง สะโพก) แก้โดยการโยคะ ออกกำลังกาย แต่ก็ยังมีอาการปวดเจ็บอยู่

ในระยะ 2 ปี ที่ได้ใช้เทคนิคยา 9 เม็ด อาการปวดเมื่อย ปวดหลัง ลดอาการไปได้มากถึง 80 เปอร์เซ็นต์ ไม่ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาล (กระดูกเชิงกราน) แต่ไปตรวจสุขภาพประจำปี ได้ผล ปกติ (ตรวจความดัน เบาหวาน หัวใจ ปอด ปกติ) การกัวซา ลดอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของ

ร่างกาย ลดอาการเจ็บตามกระดูกเชิงกราน สันหลัง การการสวนล้างลำไส้ใหญ่ สามารถลดอาการปวดเมื่อย อ่อนเพลีย แน่นท้อง มีนสิริษะ ลดอาการได้ถึง 90 เปอร์เซ็นต์

ขับรถระยะทางไกล (ประมาณ 300 กิโลเมตร) ใช้เวลา 4 ชั่วโมง มีอาการปวดเมื่อยตั้งแต่ไหล่ แขน หลัง ขา เท้า มีนสิริษะเมื่อมาแช่มือแช่เท้า ครบ 9 นาที รู้สึกตัวเบา หายมีนสิริษะหลัง แขน ขา เท้า หายปวดเมื่อยโยคะ ลดอาการปวดเมื่อย อ่อนเพลีย เจ็บได้ถึง 80 เปอร์เซ็นต์ทำต่อเนื่องมาตลอดถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะหลังจากอุบัติเหตุปี 2516

กรณีมีอาการ ปวด เมื่อย แน่นท้องไม่พอใจการทำงานของหมูกุ่มบางกลุ่มและเพื่อนร่วมงาน ได้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรมทุกข้อ หลังการใช้เทคนิค 9 ข้อ มีความสบายใจ กาย หมด ความกังวลวุ่นวาย ไม่ถือโทษคนรอบ ๆ ตัว ได้ทำน้ำสมุนไพรเย็นน้ำสมุนไพรเพื่อแจกประหยัดเกือบทุกอย่างเสื้อผ้า อาหาร ยามีความพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่แล้วไม่เครียด ลด ละ การกินเนื้อสัตว์ ไม่ถือโทษ โกรธ ลด ละ เลิก โลก โกรธ หลง เกลียด พยายามทำให้ได้มากที่สุด แนะนำ เพื่อน ๆ ญาติ ๆ ให้ทำด้วย โดยเราทำให้เป็นตัวอย่าง

(คำนี้ ไซยชนะ. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 15)

กรณีศึกษาที่

2.7 นางสาวจาริณี กวีวิรัชชัย

หญิงไทย อายุ 56 ปี

จังหวัด กรุงเทพมหานคร

อาการภูมิแพ้ (ฝุ่น)



คันนัยตามากทั้ง 2 ข้าง คันเกือบตลอดเวลา ใช้การรักษาแผนปัจจุบัน เป็นระยะเวลา 1 ปี 3 เดือน (มิถุนายน 2554-กันยายน 2555) ต้นเหตุความเจ็บป่วยไม่ทราบแน่ชัด แต่คาดว่าอาจเกิดจากการได้รับฝุ่น (อาการคันตาเกิดหลังจากการปรับปรุงบ้าน ในช่วงนั้นดูแลงานปรับปรุงบ้านนานประมาณ 5 เดือน มีฝุ่นมาก) มีอาการคันตาเป็นเวลาประมาณ 1 ปีเศษ แพทย์ระบุว่าภูมิแพ้ โดยมีอาการตั้งแต่คันตา ตั้งแต่คันน้อยจนถึงคันมากที่สุด ในช่วงแรกประมาณ 1 ปี ไปพบแพทย์แผนปัจจุบันอย่างต่อเนื่องแต่อาการไม่ดีขึ้นเลยจึงไปพบแพทย์แผนไทย รักษาด้วยแผนไทยประมาณ 3 เดือน อาการดีขึ้นตามลำดับแผนไทยระบุว่าเป็นริดสีดวงตา รักษาโดยใช้ก้านสำลีชุบยาไทยเซ็ดเม็ดเล็ก ๆ ที่เปลือกตาด้านในออกและกินยาหม้อ จึงหายจากอาการคันตา

ช่วงที่เพิ่งหายจากอาการคันตา เป็นระยะเริ่มต้น ซึ่งก็ยังไม่มั่นใจ 100 % ว่าอาการคันตาจะหายจริงแน่นอนจากแพทย์แผนไทยหรือไม่ ในระหว่างนั้นก็มาพบแพทย์วิถีธรรม เข้าค่ายครั้งแรกที่โรงเรียนผู้นำ จ. กาญจนบุรี จึงดูแลตัวเองตามแนวทางแพทย์วิถีธรรม โดยการล้างตาและลึ้มตานั้น น้ำปัสสาวะอย่างต่อเนื่องจึงสรุปไม่ได้อย่างชัดเจนว่าอาการคันตาที่หายเป็นปกติ นั้น สืบเนื่องมาจากแผนไทยหรือแพทย์วิถีธรรม

หลังจากนั้น ทุกครั้งที่มีอาการคันตา จะลึ้มตา ล้างตาในน้ำปัสสาวะทันที ถ้าคันไม่มาก อาจทำเพียงครั้งเดียว แต่ถ้าคันมาก จะทำติดต่อกันสัก 2-3 ครั้ง อาการจะค่อยๆทุเลาลง จนหายคัน

มีพอกหัว (พอกผม) ใช้ผงถ่าน+ ดินสอพอง+ สมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือปัสสาวะ ขยี้หรือหมักผมทิ้งไว้สักประมาณ 30-40 นาที สามารถถึงความร้อนจากภายในศีรษะได้อย่างดีมาก โดยเฉพาะผู้ที่เป็ความดันโลหิตสูง

เดิมเป็นโรคผิวหนังเรื้อรัง หลังจากทำดีท็อกซ์ไปสักระยะหนึ่ง (จำระยะเวลาไม่ได้ชัดเจน) พบว่าโรคผิวหนังหายไป โดยไม่รู้ตัวว่าหายไปตั้งแต่เมื่อไร (ใช้น้ำปัสสาวะ+น้ำธรรมดา)

ได้เข้ามาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเป็นจิตอาสา เพื่อต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือผู้คนที่เจ็บป่วย ประกอบกับความรู้นี้ทำให้สามารถช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัว

หลังจากการเข้าค่ายครั้งแรก ได้ทดลองใช้ยา 9 เม็ด (ไม่ครบทุกเม็ด) และจากนั้นอีกประมาณ 3 เดือนเมื่อรู้ว่าคลอลงสามกำลังเริ่มก่อตั้ง ก็ได้เข้ามาเรียนรู้และฝึกปฏิบัติการเป็นจิตอาสา เพื่อต้องการเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือผู้คนที่เจ็บป่วย ประกอบกับความรู้นี้ทำให้สามารถช่วยเหลือสมาชิกในครอบครัวได้ด้วย พร้อมทั้งได้นำพาสมาชิกในครอบครัวดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ กัวซา ลดการกินเนื้อสัตว์ ทุกคนในครอบครัวรู้สึกประหลาดใจที่เรามีพลังในการกัวซาและกดจุดลมปราณ สามารถช่วยเหลือคนในบ้านให้หายจากการเจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปวดเมื่อยแข็งตึงตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ทุเลาเบาบางลง โดยการทำกัวซา

หลังจากปฏิบัติแนวทางนี้ค่าใช้จ่าย (ค่าแต่งตัว+ค่าอาหาร) ลดลงประมาณ 20 % ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด ส่วนค่ายานั้น ไม่มีเพราะปกติจะไม่มีปัญหาสุขภาพ

(จาริณี กวีวิรัชชัย. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 15)

## กรณีศึกษาที่

2.8 นางสาวจิราภรณ์ ตันใจเพชร

หญิงไทย อายุ 46 ปี

จังหวัดพะเยา

ร้อนในเจ็บคอท้องเสีย



อาการป่วยส่วนมากจะเป็นอาการร้อนใน เจ็บคอและท้องเสียเพราะเดินทางบ่อย เคี้ยวอาหารเป็นพิษ ท้องร่วงมาก การสวนล้างลำไส้ใหญ่ร่วมกับการกินผงถ่านจะแก้ได้ดีและเร็วมาก โดยทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำผงถ่านกับน้ำเปล่า 4 ลิตร หลังจากท้องร่วงไปแล้ว 3 ครั้ง ทำให้อาการท้องร่วงปวดท้องบิดหยุดได้ใน 2 ชั่วโมงโดยไม่ต้องกินยา ก็หายสนิทเหมือนไม่เป็นไรเลย แต่การสวนล้างลำไส้ใหญ่อาการป่วยก็ดีขึ้น บางครั้งก็หายเลยในครั้งเดียว

เริ่มเคยชินจนไม่กังวลอะไร เพราะรู้วิธีแก้ตัวเองได้หลังจากเรียนรู้แพทย์วิถีธรรมปีกว่า มีผลที่สุดคือการใช้ธรรมะทำให้คิดเบรคความโกรธตัวเองได้ทุกครั้ง ทำให้สนุกกับการล้างกิเลส หลังฝึกเทคนิค 9 เม็ดและทานมือเดียว ในสังคมปฏิบัติธรรมถามว่าไปเปลี่ยนดีเอ็นเอมาหรือ หลายคนพยายามทำตามแต่สังคมทั่วไปบอกว่าบ้า ญาติพี่น้องที่ทำการพูดจามีน้ำหนักรู้สึกและรู้สึกเบาสบาย เพราะเราไม่ได้เอาอะไรมากมายมาใส่ตัว จึงเข้าใจ กินน้อยใช้น้อยเป็นยังไป

หลังจากฝึกมาปีกว่าด้านแพทย์วิถีธรรมทำให้รู้ว่าโลกนี้กินใช้นิดเดียวมันสุขอย่างไร ค่ายาไม่มี ค่าอาหารมีบ้างตอนเดินทาง ถ้าอยู่บ้านไม่ได้ใช้ เพราะทำกินเองปลูกเอง ร่างกายมีกำลังมากกว่าเก่า

ไม่คิดที่จะนำวิธีการแพทย์วิถีธรรมมาสร้างรายได้ให้กับตนเอง แต่บอกให้คนอื่นทำ น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น (น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด) และนำสินค้าจากศูนย์สวนป่าบุญ 1 ไปขายเพื่อจะได้มีอาชีพตอนนี้เขาก็อยู่ได้กับอาชีพนี้

เป็นคนที่ไม่ได้เจ็บป่วยอะไรมา แต่สิ่งหนึ่งที่วิเคราะห์ตัวเองจากหลาย ๆ ครั้งจะมีอาการเจ็บคอ เจ็บท้องบ่อย ๆ อาจเกิดจากวิบากกรรมที่เราทำมา จากการสั่งเด็ดหัวกุ้ง ตัดหัวปลา คว้านท้องปลา วิบากเหล่านี้จึงทยอยมา ดีแล้วที่มาตอนที่เราก็กู้ได้ ไม่เช่นนั้นคงเข้าออกโรงพยาบาลตลอด ใช้แพทย์วิถีธรรมนำชีวิตแล้วชีวิตจะมีแต่ดีและดี

ขอเสริมประสบการณ์ที่ได้แนะนำผู้อื่น เช่น การกัวชา คือ มีคนที่รู้จักเป็นอัมพฤกษ์อยู่ 6 เดือนซีกซ้ายนี้ขยับไม่ได้แต่พอให้ขูดกัวชาที่นิ้ว 10 นาทีขยับได้ก็ทำส่วนต่าง ๆ เพิ่มก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ จนดีขึ้น ขูดขาขวาขยับเริ่มขยับได้ดีขึ้น และเพื่อนปวดสะโพกแนะนำให้นั่งแช่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น อาการปวดหายไปในการแช่ครั้งเดียวที่ไม่สบายด้วยน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

(จิราภรณ์ ตันใจเพชร. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 30)

กรณีศึกษาที่

2.9 นางราตรี ห่านตระกูล

หญิงไทย อายุ 60 ปี

จังหวัดลำพูน

คนที่ผิวแห้งแผลมีหนอง



มีอาการ คันที่ผิวหนังแผลสด แผลมีหนอง ปกติดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นอยู่แล้วก่อนอาหาร กรณีคันที่ผิวหนังใช้วิธีกัวซา แผลสด จืดล้างด้วยน้ำสัปดาห์นาง แผลไม่ใหญ่จะหายเอง แผลมีหนอง ใช้สาลีหุบน้ำสัปดาห์นาง+เปลือกแค+เปลือกสะเดาบด หายดีมากน้ำสัปดาห์นางใช้ล้างแผลดีมาก ไม่เจ็บหายเร็ว (ไปหาหมอเขาล้างแผลเจ็บกว่า ใช้สาลีกวักหนองเจ็บมาก) แต่เราใช้น้ำสัปดาห์นางเรื่อยๆ จนนี้ม ค่อยๆ คืบหนอง ไม่เจ็บ ผลต่อสุขภาพ คือ ดีขึ้น สบาย หาย

รู้สึกดีมาก แม้ว่าครอบครัวของเราจะไม่มีใครป่วยรุนแรง แต่ก็พบว่าอาการเจ็บป่วยเล็กน้อยๆ ที่เกิดขึ้นเราสามารถช่วยตนเองได้หมด ตั้งแต่เราเข้าใจและเริ่มทดลองใช้วิธีของอาจารย์หมอเขียว เราไม่ไปหาหมอเลย จะไปเฉพาะที่จำเป็น (กรณีเกิดอุบัติเหตุ แม่หกล้ม มีแผล) เนื่องจากเกรงว่ากระดูกจะเคลื่อน แต่ก็ไม่เป็นอะไร แต่สำหรับแผลเราทำได้ดีกว่าที่หมอทำโดยใช้น้ำสัปดาห์นางล้างแผล และใช้น้ำสัปดาห์นาง+เปลือกสะเดา+เปลือกแคหุบสาลีพอกแผลก็หาย

สามีเป็นโรคเกาต์เราก็ควบคุมอาหารและถ้ามีอาการเจ็บก็รีบกัวซา อาการก็จะดีขึ้น ไม่ไปหาหมออีกเลย ครอบครัวเรามั่นใจ เป็นสุขที่พบทางออกของชีวิต วิธีของอาจารย์หมอ ทำทันทีหายทันที

เราไม่เคยนึกว่าจะเจอองค์ความรู้แบบนี้ แต่ครอบครัวของเราสนใจเรื่องแพทย์ทางเลือกมานานแล้ว ถ้าไม่พบอาจารย์หมอเขียวเราก็จะไปหาเรียนวิธีอื่น ๆ ซึ่งโชคดีมากของอาจารย์หมอครบหมดกราบขอบคุณอาจารย์หมอเขียวมากค่ะ ขอขอบคุณทีมงานทุกท่านด้วยค่ะ

ไม่นาน เมื่อเกิดผลดีกับเรา เราก็เริ่มเผยแพร่ แต่อาจจะเป็นเพราะเราเคยเป็นครูและก็ไม่เคยทำตัวเหลวไหล คนค่อนข้างจะเชื่อถืออยู่แล้ว แต่เราก็ไม่ได้ทำแบบรุกเหมือนคนร้อนวิชา ค่อยๆ ทำดูทำที่คุ้นทน ถ้าสนใจเราจะแนะนำ ถ้าไม่สนใจก็ไม่แนะนำ และใช้วิธีตั้งรับแล้วประชาสัมพันธ์ออกไป โดยใช้แผ่นพับ แจกและจำหน่ายน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น

ประหยัดค่าไปโรงพยาบาล คิดว่าน่าจะมาก ยังคิดกันอยู่ว่าถ้าเราไม่พบวิธีนี้ไม่รู้เราจะไปหาหมอกี่ครั้ง ด้วยอาการที่โรค เพราะที่เคยเป็นสามีเป็นโรคเกาต์ ต่อมาก็เป็นนี้ๆ ยังคิดว่าเราคงต้องไปสลายนิ้วอีก แล้วก็คงเป็นโรคอื่นตามมามาก แต่เนื่องจากไม่ได้ไปหาหมอเลยก็เลยไม่ได้รู้ว่าประหยัดไปเท่าไร

ทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นจำหน่ายเหมือนกัน แต่ขายถูกมาก 400 ซีซี ราคา 5 บาท 5 ถัง 20 ทำช่วยเหลือมากกว่าไม่ได้จำหน่ายเป็นลำเป็นสัน เพียงต้องการใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นเป็นสื่อในการเผยแพร่ ใครมาซื้อก็แนบแผ่นพับความรู้ไปด้วย

(ราตรี ห่านตระกูล. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 4)

## กรณีศึกษาที่

2.10 นายชัยวิวัฒน์ ชูนวนพันธ์

ชายไทย อายุ 63 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

แคลเซียมเกาะกระดูกสันหลัง



อาการของความไม่สบายเรื้อรังมาเป็นเวลานานของผมคือ แคลเซียมเกาะกระดูกสันหลัง จนกล้ามเนื้อติดกันเป็นพังศืดไปทั้งแผ่นหลัง ใช้วิธีกัวซาถ้าไปช่วยค้ำก็จะขอเป็นหุ่นในการสาธิต ถ้าอยู่ในค้ำก็ใช้ตะขอกัวซาที่คุณชัยวัฒน์ทำมาขายกัวซาเองทั้งแผ่นหลัง ใช้โยคะยืดคลายกล้ามเนื้อ ทำนอนบิดตัวเป็นประจำ เมื่อรู้สึกตัวในขณะที่นอนหลับพักผ่อน และในตอนเช้าเมื่อตื่นนอน

ข้อกระดูกสันหลังเริ่มคลายตัวจากการถูกลีอกไว้เป็นเวลานาน กระดูกเชิงกรานเริ่มขยับตัวได้ อาการตึงเกร็งค้างขณะนอนราบคลายตัวได้เร็วขึ้นกว่าแต่ก่อนเคลื่อนไหวตัวได้คล่องขึ้น

เมื่อร่างกายสบายขึ้นจิตใจก็คลายความกังวลลงก่อนใช้ยา 9 เม็ด อายุเริ่มใกล้ 60 จะมีความกังวลว่าถ้าอายุมากขึ้นอาการไม่สบายจะต้องเพิ่มขึ้นหรือเปล่า เมื่อใช้ยา 9 เม็ดตั้งแต่ปี 2554-2557 ปัจจุบันคลายความกังวลใจได้ 100 %

สังครรอบตัวผมยังไม่ยอมรับ มีการตั้งข้อสังเกตอย่างมากมาย ผมก็เข้าใจและใช้หลักพรหมวิหาร 4 คอยกำกับจิตใจเอาไว้ ผมจะพูดและโต้ตอบกับคนที่สนใจและตั้งคำถามมาเท่านั้น

เมื่อกินจืดก็ลดของปรุงแต่งอาหาร เมื่อกินน้อยมือลงก็ซื้ออาหารน้อยลงเมื่อไม่แต่งตัวก็ลดการซื้อของมาแต่งร่างกาย มีสโลแกนว่า “ชุดนอนชุดเที่ยวชุดเดียวกัน” น้ำท่วมปี 2554 ถูกงูกัดนอนโรงพยาบาล 7 วันหลังจากนั้นมาเป็นจิตอาสา ไม่เคยเข้าโรงพยาบาลอีกเลย อุบัติเหตุถูกเหล็กทรุดเข็นทับขา ถ้าเป็นเมื่อก่อนต้องเข้าโรงพยาบาลตรวจ แต่ใช้ยานางพอกขามคืนก็ดีขึ้น 90 % เลยร่างกายแข็งแรงขึ้นมากกว่าแต่ก่อน กับเนื้อสัตว์คิดว่ากินเนื้อสัตว์ไม่ได้บำรุงร่างกายเลยแม้แต่น้อย

(ชัยวิวัฒน์ ชูนวนพันธ์. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 11)

กรณีศึกษาที่

2.11 นางสาวณัฐชานันท์ นาคบำรุง

หญิงไทย อายุ 40 ปี

จังหวัดสุราษฎร์ธานี

อาการเส้นตึง กัมตั่วลำบาก ปวดประจำเดือนและน้ำหนักขึ้น



ตั้งแต่เริ่มเรียนปริญญาโท (5 มิถุนายน 2556) ตอนนั้นก็เกือบครบปีแล้ว ร่วมกับการไปร่วมชุมนุมที่ถนนราชดำเนินนาน จะมีอาการเส้นตึง กัมตั่วลำบาก ปวดประจำเดือนและน้ำหนักขึ้น แต่พอประทังอยู่ได้ด้วยการเอาพิษออก การสวนล้างลำไส้ใหญ่บ่อย ๆ กัวซาบ่อย ๆ ชูคตรงไหนก็ได้ เดี่ยวพิษจะขออกด้วยคนเมื่อเราได้เปิดประตูให้เลือดลมไหลเวียนตรงไหนก็ได้จะดันกันออกเอง ก็ชูดแขนบ้างชูดขาบ้างทำเรื่อย ๆ เท่าที่ทำได้ และที่สำคัญใช้ธรรมชาติ ไม่ทุกข์ทุกสถานการณ์ ไม่กลัวโรค ไม่เร่งผลให้หายเร็ว ไม่กังวลใด ๆ กับความอ้วนที่ตามมาเกือบ 10 กิโลกรัม แต่ก็พยายามลดอยู่ด้วยการกินมือเดียว กินจืด และกินข้าวกะเกลือ (ยาวิเศษ) และที่สำคัญเมื่อใจยอมรับความจริง ก็เลยปล่อยวางกับสิ่งที่เกิด สิ่งที่ได้ สิ่งที่เป็น ในตอนนี้ยังมีอาการปวดมาถึงศีรษะแล้วนะ กัวซาก็ยังปวด กัวยังงี้ก็ไม่หายหรอก กัวยังงี้ก็กลับมาเป็นอีกเพราะมีวิบากจากการเสพสุขหลวงมาเยอะ ต้องแก้ที่อาหาร ที่เดียวจบ

การสวนล้างลำไส้ใหญ่ของเราก็ทำอย่างง่าย ๆ อยู่บ้านราชห้องน้ำเยอะ เราก็พกสายพร้อมขวดน้ำดื่มไว้ตลอด เข้าห้องน้ำที่ไหนก็ทำได้เลย เพราะใช้น้ำปัสสาวะและน้ำเปล่าเท่านั้น ไม่ต้องไปหาน้ำอุ่น กาแฟ หรือน้ำมะนาวให้ยุ่งยาก แป็บเดียวเสร็จ เพื่อนไม่รู้หรือกว่าเราทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่เสร็จแล้ว

วิเคราะห์โรคของตัวเองตามหลักการแพทย์วิถีธรรม คือเป็นอาการของภาวะร้อนเกิน ซึ่งยุคนี้คน 80 % มักจะมีภาวะร้อนเกินอาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) คือ เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึกไม่สบาย เมื่อกระทบอากาศเย็นอาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบาย อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรกแต่อาจเป็นสภาพอื่นได้) คือ ปากคอแห้ง กระจายน้ำ คัดน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มีน ชา แผลพุพอง ผื่นคัน ปัสสาวะเข้มข้นน้อย อุจจาระแข็งกำลังตกอ่อนเพลีย หนักตัว ซึ่พจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น

สิ่งที่บ่งบอกว่ามีภาวะร้อนเกิน มาจากพฤติกรรมกินอาหารรสจัด และปริมาณมากเกินไปกว่าที่ร่างกายจะนำไปใช้ได้หมด จึงเหลือสะสมเป็นน้ำหนักส่วนเกิน การที่ต้องเรียนปริญญาโท ทำให้กิจกรรมส่วนใหญ่จะมีแต่การนั่ง ไม่ค่อยมีการเคลื่อนไหวอะไรมาก ดังนั้นการกินอาหาร

มากเท่าเดิมทำให้มีการสะสมพิษไว้มาก บวกกับการไม่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้เกิดมีอุจจาระเป็นขี้แพะก้อนแข็ง

ตอนนี้อาการดีขึ้นมากเพราะไม่ได้มุ่งเรื่องเรียนอย่างเดียว เพราะจบคอร์สที่ต้องเรียนในห้องเรียนแล้ว จึงกลับมาปรับสมดุลอย่างเข้มข้นขึ้น ใช้เวลาไม่เกิน 10 วัน เริ่มจากการทานมื้อเดียว และทานฤทธิ์เย็นเป็นหลัก ยกเว้นวันที่ฝนตกก็มีทานร้อนบ้าง แต่ช่วงนี้ทานผลไม้หวาน ๆ เยอะ เพราะกิเลสอดไม่ได้ ก็ทำให้ยังมีภาวะร้อนมากอยู่การถอนพิษออกจึงเน้นช้อออกไปอีก ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ตามปกติ ทำการบริหาร โยคะ กดจุดลมปราณทุกวัน ทำให้น้ำหนักตัวลดลง เส้นตึงเบาลงมาก และที่สำคัญอาการปวดประจำเดือนหายไปเลย

ประวัติสุขภาพก่อนรู้จักแนวทางดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม แข็งแรง ไม่เคยพบโรคประจำตัว ไม่ทานยาแผนปัจจุบันมานานกว่า 10 ปี ก่อนพบแพทย์วิถีธรรมอาการเจ็บป่วยก็มีแค่ ปวดหัว เป็นไข้ รักษาด้วยธรรมชาติแต่ใช้เวลานานครั้งนึงประมาณ 7 วันที่ต้องหยุดงาน หรือทำงานแบบไม่มีแรงเต็ม ที่รักษานานเพราะไม่รู้วิธีการรับประทานอาหารเป็นยา ปัญหาใหญ่ที่มีคือน้ำหนักเกินมาก เข้าค่ายครั้งแรกหนัก 84 กิโลกรัม

#### การรู้จักการแพทย์วิถีธรรม

เพื่อนชวนไปเข้าค่ายสุขภาพเมื่อ มีนาคม 2553 คิดว่าไปเป็นเพื่อนกัน และไม่เห็นว่าจะเสียหายตรงไหน คงเป็นวิบากบุญที่เคยทำมาเนิ่นยวนำให้เราคิดอย่างนั้น เพราะไม่ค่อยยอมทำอะไรตามใจง่าย ๆ โดยเฉพาะต้องปิดร้าน ต้องเดินทางไกล ๆ หลังจากไปเข้าค่ายก็ได้ฟังเพลงของคุณหมอเขียว ซึ่งทั้งหมดเป็นเพลงที่สะท้อนปัญหาชีวิต ปัญหาสังคม และเสนอวิธีแก้ไขอยู่ในนั้นพร้อม ฟังแล้วได้พบทางออกของชีวิตหลายอย่าง เช่น ฟังแล้วรู้เลยว่า ชีวิตต้องอยู่กับธรรมชาติ กินอาหารไร้สารพิษ เดินบนดิน กินกลางทรายบ้าง จึงจะมีความสุขทั้งด้านสุขภาพกายและจิตวิญญาณ ถ้าเราสามารถลดละเลิกสิ่งที่เป็นโทษภัยได้มากเท่าไร ชีวิตเราก็จะยิ่งเบาสบายมากขึ้นเท่านั้น

#### มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ประทับใจอาจารย์หมอเขียว ท่านจะพูดแต่สิ่งที่ท่านเคยทำ และเคยเห็นมาเท่านั้น นอกนั้นท่านไม่โมเมพูดหรือตอบ ทำให้เรามั่นใจที่จะทำตามคำบอกคำสอนอย่างไม่ลังเล และเห็นมรรคเห็นผลกับตัวเองอย่างแท้จริง และประโยคที่ว่า “ชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่ดีงาม และจิตใจที่เป็นสุข” นี้เป็นหัวใจที่ทำให้เปลี่ยนตัวเอง เริ่มตั้งแต่กลับจากค่ายแรกก็เริ่มกิน 2 มื้อ ลดเนื้อสัตว์ จากหมู เหลือไก่ ปลา ไข่ นม จนเลิกได้หมดทุกอย่าง ทำอยู่ประมาณ 9 เดือน น้ำหนักลดไป 20 กิโลกรัม

ระหว่างที่ไป ๆ มา ๆ มาเข้าค่ายบ่อย ๆ ยังไม่ได้เป็นจิตอาสาประจำ ก็ได้ปฏิบัติตนเองที่บ้าน และใช้หลักการฟังตนเองไป โดยปลูกผักไร้สารพิษไว้กินเองเพิ่มขึ้น และแยกขยะ เดิมจะทิ้ง



รวมกันไปหมดทุกอย่าง แต่เดี๋ยวนี้จะแยกส่วนที่เป็นพลาสติกไปทิ้งถึงเทศบาล ส่วนเศษอาหารจะแยกไปทำปุ๋ยใส่ต้นไม้ รู้สึกสุขภาพดีที่ได้กินผัก ไร้สารพิษ และได้มีส่วนช่วยรักษาสิ่งแวดล้อม

สุดท้ายสรุปได้ว่า การแพทย์วิถีธรรมเป็นจุดรวมของทุกสิ่งทุกอย่างที่ชีวิตต้องการ หากชีวิตต้องการแต่สิ่งจำเป็น เช่น อาหาร ไร้สารพิษ วิถีดูแลสุขภาพ และวิธีทำให้ชีวิตและจิตวิญญาณ มีความผาสุกด้วยสิ่งที่เหมาะสมที่นี้ มีองค์ประกอบเหล่านั้นพร้อม นอกจากนั้นยังรู้สึกว่า ชีวิตเรามีคุณค่ามากขึ้น เมื่อได้ช่วยเหลือผู้อื่นอย่างเต็มกำลังความสามารถ

ปัญหาในการดูแลสุขภาพของตนเองตามแนวแพทย์วิถีธรรม คือ ถ้าในชีวิตประจำวันเราไม่มีเวลาถอนพิษ แล้วเกิดการสะสมไปนานหลายวัน จะทำให้ป่วยง่าย เช่น ปวดหัว ตัวร้อน กระทบกับอากาศ อาหารและสมุนไพรฤทธิ์ร้อนไม่ค่อยได้ เพราะเรามีภาวะร้อนเกินมากแล้ว และที่สำคัญจะมากออกตอนมีประจำเดือน อาการคือปวดท้องมาก น้อยครั้งที่ในบางเดือนปวดจนจะเป็นลม ถ้าก่อนหน้านั้นไปรับพิษจากคนไข้มาก็ดี หรือทานอาหารฤทธิ์ร้อนตามใจกิเลสมากเกินไปก็ดี แต่มาเดือนที่ไม่ปวดเลยก็มี ถ้าหากเราดูแลสุขภาพและถอนพิษออกได้ดีมาตลอด ทางแก้พยายามลด ละ เลิกกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง ด้วยการตั้งตบะแล้วทำเต็มที่อย่างสุดความสามารถเท่าที่มีกำลัง และวางใจเมื่อเจ็บป่วย เป็นวิบากที่เราต้องรับเพราะเราทำมามากกว่านั้น ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นยุติธรรมกับเราที่สุดแล้ว ปวดก็ทนเอา ถอนพิษเท่าที่มีกำลัง ฟังตนเองให้มากที่สุด สร้างกุศลให้มากๆ หมดวิบากก็จะหายเอง

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่นด้วยการแพทย์วิถีธรรม คือเมื่อก่อนมีเรื่องพรหม 3 หน้า คือยึดดี ต้องการให้ผู้ป่วยปฏิบัติได้ตามที่เราแนะนำ โดยไม่นำคำที่ผู้ป่วยบอกว่าทำได้หรือไม่ได้เพราะอะไรมาพิจารณา แล้วปรับไปตามสถานการณ์จริง สิ่งที่เกิดขึ้นคือ เราก็ทุกข์ผู้ป่วยก็ทุกข์ ทำให้เราช่วยเหลือผู้คนได้น้อย เพราะเราวางใจไม่ได้กับเขาเราก็เลยไม่อยากแนะนำใคร และคนที่เคยมาปรึกษา ถ้าเขาถือสาเรา เขาก็จะไม่เข้าหาเราอีก ก็มีแต่เสียกับเสีย ปัจจุบันเป็นพรหม 4 หน้าแล้วคุยได้กับทุกคน ฟังเขาได้นานเท่าที่มีเวลา และให้คำแนะนำเท่าที่เรามีประสบการณ์ แต่เขาจะทำได้เท่าไรก็แล้วแต่เขาจะมีกำลัง ก็เกิดความสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ

ด้านร่างกาย “9 เดือนน้ำหนักลดกว่า 20 กิโลกรัม โดยไม่ต้องเสียเงินสักบาทและภูมิใจมากเพราะเราเป็นคนทำให้เกิดความมหัศจรรย์นี้ด้วยตนเอง”

ด้านเศรษฐกิจ “เป็นจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมไม่มีรายได้ส่วนตัวเลย แต่สามารถที่จะทำประโยชน์ได้มากช่วยเหลือผู้อื่นได้มากเพราะเราอิสระจากภาระทั้งปวง”

ด้านจิตวิญญาณ “มั่นใจในการใช้ชีวิตเรียบง่าย สงบ สบาย ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ทนได้ ต่อการไม่ได้ตอบแบบแรง ๆ หรือแบบมีอึดคาใจระดับหนึ่ง เมื่อรูปและนามเปลี่ยนไป ไม่โกรธแรง ๆ หยาบ ๆ ได้แล้วเราก็มีแต่พลังความเย็นในจิตก็ทำให้คนอื่นสัมผัสได้จริงสามารถช่วยเหลือเขาได้

มากขึ้น บางครั้งไม่บอกก็ไม่มีใครรู้ว่าเรามีอาการโกรธเบา ๆ เพราะเป็นอาการที่เกิดเฉพาะในมโนกรรม เราก็ยิ้มไว้ก่อนเมื่อเราจับอาการได้ก็พิจารณากรรมที่เราได้รับเพราะเราเคยทำมา รับแล้วก็หมดไป และเราก็จะ โชคดีขึ้น และพิจารณาโทษของการโกรธเป็นการสะสมโรค ประโยชน์ถ้าไม่โกรธเราก็เบาสบายแก่ ตอนหลังมานี้เก่งขึ้นใช้เวลาแค่แว็บเดียวอาการในจิตก็สงบลงแล้วเราก็ยังยิ้มอยู่แต่ความโกรธหายไปแล้ว

(ณัฐชยาน์ นาคบำรุง. สัมภาษณ์ 2557, ธันวาคม 26)

### กรณีศึกษาที่

2.12 นางสาวหมายขวัญพุทธ สุขโต

หญิงไทย อายุ 49 ปี

จังหวัด นนทบุรี

อาการแสบตา กระตุกบาง



ลักษณะงานก่อนหน้ามาอยู่ทำงานที่ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่าอนุญ เป็นมัคคุเทศก์พานักท่องเที่ยวชมสถานที่ เช่น วัด วัง และล่องเรือชมชีวิตความเป็นอยู่ของสองฝั่งคลอง ปัจจุบันเป็นจิตอาสาที่สวนป่าอนุญ 1 อำเภอคอนคาต จังหวัดมุกดาหาร ลักษณะงานปัจจุบันที่ทำเป็นประจำคือ การเป็นผู้รับใช้ช่วยจิตอาสาที่ฐานปุยและขยะ และเป็นผู้รับใช้อยู่ฐานแหม่มแซ่เท้า นอกจากนั้นสามารถทำการเกษตร การครัว ล้างภาชนะและการให้คำแนะนำในการเข้ารับการอบรมในค่ายตลอดจนการช่วยแนะนำความรู้เรื่องเทคนิคในการดูแลสุขภาพตนเองด้วยยา 9 เม็ด

ประวัติชีวิต เป็นคนกรุงเทพฯ โดยกำเนิดเกิดที่โรงพยาบาลราชวิถี มีพี่น้อง 5 คนเป็นคนพี่ 3 มีฐานะปานกลาง คุณพ่อคุณแม่เป็นอาจารย์ใหญ่สอนอยู่โรงเรียนรัฐบาลปัจจุบันคุณแม่เสียชีวิต คุณแม่อายุ 76 ปี ตนเองจบจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะบริหารเอกการ โฆษณาประชาสัมพันธ์ ได้มาทำบริษัททัวร์ Domestic และ Tour In bound ประมาณ 20 ปีมีความสุขในการทำงานดีมากตั้งใจว่าอาชีพนี้แหละใช่เลย เป็นไกด์ที่ไม่เคยเหลวไหล รักครอบครัวรักเพื่อน ไม่เที่ยวเตร่ เวลาเหลือเพื่อ จึงไม่มีหนี้ไม่เคยมีบัตรเครดิต ชีวิตสุขสบายเคยจัดโปรแกรมนำเที่ยวเอง 3-4 ครั้ง พาไปไหว้พระเที่ยวสถานที่แปลก ๆ และสวยงาม ทำทัวร์ขาดทุนสนุกดี ได้กำไรชีวิต แต่ตนเองรู้ได้ว่าไม่ใช่สิ่งที่คนคนหนึ่งจะทำได้แค่นี้ ทุกครั้งที่กราบพระจะตั้งจิตอธิษฐานให้ตนได้เป็นจิตอาสา ทำคุณเพื่อชาติบ้านเมือง และได้มีโอกาสเรียนพระไตรปิฎกด้วยเพราะสังคมปัจจุบันจะให้ข้อมูลที่อ้างพระพุทธรเจ้าแบบจัดกับคำสอนของพระองค์อยู่เสมอ ซึ่งปกติตนเองมิได้ฝึกฝืนหลวงพ่อรูปใดจะนึกถึงแต่พระพุทธรเจ้าพระองค์เดียวทุกครั้งที่มิปัญหาหรือหาทางออกไม่เจอ เมื่อวันที่ 3 กันยายน

2553 ได้มีโอกาสมาเข้าอบรมที่ค่ายคุณหมอที่โรงเรียนผู้นำของลุงจำลอง ด้วยการชักชวนของน้ำสาวให้มาเป็นเพื่อนจึงได้ตัดสินใจมา รู้สึกแปลกใจและประทับใจในการสอนที่คุณหมอเอาเนื้อหาทางพระธรรมคำสอนมาเป็นตัวเดินเรื่องและเชื่อมโยงเข้าสู่การรักษาโรคที่พึ่งพาตนเองเป็นสำคัญ จึงนั่งฟังด้วยความตั้งใจ และจดจำ กลับมาทบทวนพยายามประพฤติปฏิบัติตามคำสอนทำให้หยุดเนื้อสัตว์ได้ แต่ยังกินไข่อยู่นานกว่าแปดปีได้เยอะมาก ด้านขนมหวานลดไปเยอะเช่นกัน อีกทั้งยังหันมารับประทานผักผลไม้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย ประมาณ 1-2 เดือน ทำต่อไม่ได้ สังคมทางโลกแรงสู้ไม่ไหวผ่านเลยไป 1 ปี ในปี 2554 ตัดสินใจมาเข้าอบรมใหม่ ตั้งใจว่าจะทำงานครึ่งปี และจะมาช่วยเป็นจิตอาสาครึ่งปี เป็นการวางแผนชีวิตตั้งใจมาจริง ๆ แต่ช่วงเวลาที่เข้ามาเกิดวิกฤตอุทกภัยทางน้ำอย่างรุนแรง ทีมงานแพทย์อาสาวิถีธรรมเดินทางไปช่วยผู้ประสบภัยที่กรุงเทพฯ ทำอยู่ 2-3 เดือน ทำให้ต้องทำงานช่วยเหลือผู้เดือดร้อนเป็นเวลายาวจึงตัดสินใจไปลาออกจากการเป็นมัคคุเทศก์ด้วยใจเป็นสุขและยินดีที่ได้มีส่วนร่วมในการทำงานประจำที่สวนป่าบุญจนถึงปัจจุบัน

ประวัติสุขภาพก่อนรู้จักแนวทางดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม

เป็นคนสุขภาพค่อนข้างดีไม่มีโรคอะไร มักเป็นหวัดมีน้ำมูกเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง ชอบกลิ่นปัสสาวะ คิดฟุ้งซ่านเรื่องงาน มักแสบตาตอนที่เจอแสงแดดจัดลมแรง ๆ และฝุ่นมาก ๆ จะเคืองตาและกระดุกค่อนข้างบางเพราะเกิดอุบัติเหตุทางกระดูกที่ไรกระดูกหักทุกที ส่วนใหญ่ที่เท้าและขา เคยหักติดต่อกัน 3 ปีซ้อน

การรู้จักการแพทย์วิถีธรรม น้ำสาวชวนมาไม่เคยรู้จักมาก่อนเมื่อมาศึกษาแล้วทำให้ได้รับรู้สิ่งที่ไม่เคยเรียนที่ไหนมาก่อน โดยเฉพาะเรื่องธรรมะ ทำให้เราเข้าใจชีวิตและโลกนี้มากยิ่งขึ้นอย่างคำสอนของอาจารย์หมอเขียวต่าง ๆ มากมายที่เข้าถึงจิตใจทำให้เกิดสิ่งทุกอย่างออกจากจิตวิญญาณทำให้เรามีความโล่ง โปร่ง เบาสบายกายและใจมากยิ่งขึ้น เช่น ทำทุกอย่างด้วยใจยินดีเบิกบานเพื่อโลกและเราได้อาศัย ก่อนทุกอย่างจะดับไป”เป็นคำคมที่ประทับใจ เพราะสอนให้เราว่าทุกอย่างไม่ใช่ของเราจะมาหวังยึดเป็นตัวเป็นตนยึดมั่นถือดีอยู่ทำไม แคื่อยึดมาเพื่ออาศัยให้โลกได้เลี้ยงไว้ก็พอแล้วและมีชีวิตที่เป็นสุขยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อปล่อยวางก็เบาตัวมีแรงทำงานได้เต็มที่ งานเดินได้ด้วยพลังหมู่กลุ่มสังเคราะห์รวมกันให้ได้ประโยชน์สูงสุดเท่าที่เหตุปัจจัยจะเป็นไป จึงได้งานที่มีคุณค่าต่อส่วนรวมได้งานที่สร้างสรรค์ เมื่อทำดีไปเรื่อย ๆ ทำให้มีสุขภาพจิตดี เมื่อจิตดีส่งผลให้ร่างกายแข็งแรง

มูลเหตุหรือแรงจูงใจที่มาเป็นจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

ก่อนหน้านี มีความใฝ่ฝันว่าอยากไปเรียนพระไตรปิฎกที่วัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แต่มาเจอคุณหมอเขียวก่อน เลยตามมาฟังมาเข้าค่ายพระไตรปิฎกและการได้มาเรียนกับคุณหมอ ก็ได้มาเรียนรู้การเป็นจิตอาสาด้วย จากความเชื่อมั่นและศรัทธาในองค์พระศาสดาและการได้ฟังคุณหมอ

สอนมั่นใจว่าทางนี้แหละทางเดียวที่พาให้พ้นทุกข์ และอีกอย่างเมื่อได้ฟังเพลงแรงใจเพื่อมวลชนทำให้รู้ถึงคำว่าค่าของคน คนจะมีค่าได้ต้องล้างกิเลสตนเองให้เป็นเมื่อล้างได้จะมีแต่จิตวิญญาณที่เสียดสะ พร้อมจะเป็นผู้ให้เสมอมนั้นเป็นหน้าที่ของมนุษย์คนหนึ่งที่จะกตัญญูต่อแผ่นดินที่จะทำได้ในชีวิตหนึ่งกะและคิดว่าการฟังเพลงแพทย์วิถีธรรมทำให้มีความสุขและร่างกายแข็งแรง

การได้มาบำเพ็ญบุญที่สวนป่านานาชาติในฐานะขะเริ่มแรกรู้สึกถึงภัยจากเศษอาหารที่บูด แต่พอมาได้รับความรู้ว่าสามารถนำขยะมาทำประโยชน์ได้มากมาย ได้สัมผัสขยะและได้ล้างภาชนะถุงและอื่น ๆ ที่มีประโยชน์ เห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและยินดีเต็มใจในการทำ ขณะเดียวกันได้พลังจากหมูกุ่มทำให้เกิดความสุขรู้สึกสดชื่น แข็งแรงมีความสุขมาก

การเผยแพร่ความรู้ช่วยเหลือผู้อื่น

การช่วยเหลือผู้อื่นนั้นมีมากมายแต่ที่จำได้บ้างเช่น

ท่านที่ 1 ผู้ป่วยมะเร็งเต้านม ได้เดินทางมาที่ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี มากันทั้งครอบครัวมาอยู่ด้วยเพื่อเรียนรู้การแพทย์วิถีธรรมมาปฏิบัติจริง โดยมีครอบครัวที่อบอุ่นพร้อมที่จะเรียนรู้ร่วมกันทางแพทย์วิถีธรรมได้ให้ปฏิบัติทุกอย่างตั้งแต่เปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นแบบพอเพียงเรียบง่าย ใช้สมุนไพรในท้องถิ่นทำการหุงต้มแบบถูกวิธีปรุงรสไม่จัด เลือกรับประทานพืชผักผลไม้ร้อนเย็นให้ถูกกับร่างกายทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดดื่มเอง ใช้เทคนิคยา 9 เม็ดสลับไปมาตามความเหมาะสม รู้จักสวดมนต์เจริญกรรมทำสมาธิฟังธรรมสนทนาธรรม แลกเปลี่ยนประสบการณ์ กับผู้อื่น จากตอนแรกผู้ป่วยมีร่างกายทรุดโทรม เมื่อน่าย แวดตา เสรา้ซึม หม่นหมองไม่มีชีวิตชีวา แต่พอได้ปฏิบัติไปได้เกือบ 2 สัปดาห์ อาการดีขึ้น และต่อมาได้ไปเข้าค่ายที่สวนป่านานาชาติเพิ่มเติมอีก ได้มาฟังหลักธรรมของพระพุทธเจ้า โดยคุณหมอใช้ภาษาที่เรียบง่ายเข้าใจได้ ทำให้ผู้ป่วยมีความเข้าใจหลักการดูแลสุขภาพที่สำคัญนั้นมาจากใจ ทำให้อาการดีขึ้นเรื่อย ๆ เป็นลำดับ

ท่านที่ 2 เป็นผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่มีทวารเทียมหน้าท้อง ได้เข้าอบรมกับคุณหมอหลายครั้งแต่วิบากพาไปให้ต้องไปทำคีโม ซึ่งผู้ป่วยเจ็บปวดมากทรมาณร่างกายและจิตใจกินไม่ได้นอนไม่หลับ เป็นทุกข์จากการให้คีโม จึงตัดสินใจไปบอกเลิกในครั้งที่ 5 ว่าจะไม่ทำต่อเด็ดขาด และตัดสินใจมาปฏิบัติตามที่คุณหมอแนะนำอย่างจริงจังตามหลักการแพทย์วิถีธรรม ทั้งเรื่องการรับประทานอาหารปรับสมดุลร้อนเย็นรู้จักออกกำลังกายการกำจัดความกังวลต่าง ๆ ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และอิทธิบาท 4 เพราะปกติผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีความกังวลในการขับถ่ายทางหน้าท้อง จะกลัวมีกลิ่นออกมาจะเป็นอนอออกมาข้างนอก และจะหงุดหงิดง่ายเพราะผู้ป่วยส่วนใหญ่จะเริ่มเข้าสู่วัยผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 50 ปี ขึ้นไปจะกลัวคนอื่นรำคาญในการมาดูแลตนจากการได้ไปพบผู้ป่วยเมื่อ 16 พฤศจิกายน 2557 ค่า CEA ผลตรวจ 2.41 ซึ่งค่าปกติ 0.00-5.00 นั้นหมายความว่า

ร่างกายดีขึ้นอย่างมาก ทำให้ผู้ป่วยมั่นใจในแนวทางการปฏิบัติว่าทางนี้แหละเป็นทางเดียวที่พาพ้นทุกข์

ท่านที่ 3 ผู้ป่วยเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ทำการผ่าตัดลำไส้ใหญ่ครั้งที่ 3 ซึ่งเป็นครั้งที่ต้องตัดลำไส้ออกและขับถ่ายทางหน้าท้อง ผู้ป่วยได้ยืนยันกับแพทย์ที่ทำการผ่าตัดว่าไม่ขอทำเคมีจะขอดูแลรักษาตนเองเป็นผู้ป่วยที่เคยมาเข้าค่าย 2-3 ครั้งรู้หลักการปฏิบัติตนเพื่อสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเป็นอย่างดีจากการได้พูดคุยจะเห็นว่าผู้ป่วยมีสุขภาพจิตดีมากดูแลรับผิดชอบตนเองทำได้เท่าที่มีกำลังผู้ป่วยมีภรรยาอยู่ดูแลใกล้ชิด ได้ปฏิบัติตามหลักการแพทย์วิถีธรรมเป็นประจำ เช่น รับประทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นและย่อยง่ายไม่รับประทานมากแต่อาจทานบ่อยเพราะมีผลต่อระบบย่อยคั้นน้ำสมุนไพรและผักผลไม้ปั่นอยู่เสมอ รู้จักออกกำลังกายเบา ๆ ไม่ให้ไปกระทบกระเทือนกับกล้ามเนื้อหน้าท้อง จะชอบสวนมนต์นั่งสมาธิ และสนทนาธรรมกับภรรยาและคนรู้จักที่บ้านจะมีญาติมาสังสรรค์อยู่เสมอเป็นครอบครัวใหญ่ที่อบอุ่นมักจะเดินทางไปไหนด้วยการเดินและจะเปลี่ยนจากนั่งรถแท็กซี่เป็นนั่งรถบัส (ชอบนั่งรถฟรี) ไปต่างจังหวัดจะนั่งรถไฟฟรีเพื่อจะได้รู้จักคนในรถและได้พูดคุยได้เพื่อนมากมาย เป็นคนที่ยอมรับความจริงที่เกิดกับตน และพยายามปรับตนเองอยู่เสมอจริง ๆ แล้วผู้ป่วยเป็นคนมีฐานะ แต่กลับมาเลือกอยู่อย่างประหยัดเรียบง่ายสิ่งหนึ่งที่เห็นคือการแต่งกาย ผู้ป่วยหันมานุ่งโสร่งด้วยผ้าถูก ๆ ด้วยความเต็มใจ เพราะสะดวกในการขับถ่ายและการทำความสะอาดรองรับอุจจาระ ผู้ป่วยทิ้งท้ายคำพูดไว้ว่า “ขับถ่ายทางหน้าท้องก็คินะเวลาปวดท้องฉุกเฉินจะได้ไม่ต้องวิ่งหาห้องน้ำ”

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม มีอะไรบ้าง มีแนวทางแก้ไขอย่างไร

บางครั้งผู้ป่วยไม่สามารถพึ่งตนเองได้เพราะเกินกำลังในการดูแลรักษาตน ต้องพึ่งหมอแพทย์ปัจจุบันได้ให้คำแนะนำว่าถ้าไม่สามารถจริง ๆ ก็ต้องทำแต่ก็ต้องวางใจเราจะทำการรักษาเท่าที่ไม่ก่อให้เกิดพิษภัยกับตนเอง แต่เมื่อมีโอกาสให้รีบกลับมาใช้สิ่งที่เป็นประโยชน์ให้คุณค่ากับชีวิตอย่างเช่น ผู้ป่วยหลายท่านจำเป็นต้องผ่าตัดและครอบครัวก็ให้ความสำคัญกับการผ่าตัดในครั้งนี้มาก และการผ่าตัดบางครั้งก็จะเป็นทางเดียวในขณะนั้นที่ต้องรีบแก้ไขผู้ป่วยต้องวางใจและทำให้เป็นสุขทุกสถานการณ์ เพราะจิตใจที่เข้มแข็งไม่ยอมแพ้ต่อความเจ็บป่วยยอมทำให้ผู้ป่วยมีสภาพร่างกายที่ฟื้นได้อย่างรวดเร็วหรืออีกกรณีหนึ่ง เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักแพทย์วิถีธรรมไม่จำเป็นต้องเหมือนกันทุกครั้งไป เช่น การพอกทา เรามักเอาผงถ่านดินสอพอง น้ำสมุนไพรเย็นสด น้ำปัสสาวะหรือน้ำสัปดาห์นางผสมกันแล้วพอกทาบริเวณที่ต้องการ แต่ถ้าไม่มีผู้ป่วยอาจเอาดินที่บ้านผสมกับข้าวและน้ำปัสสาวะ ทำการพอกทาบริเวณที่เจ็บป่วยได้นั้นหมายความว่าเราสามารถดูแลตัวเองได้ด้วยสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวถ้าเราเรียนรู้เรื่องความสมดุลร้อนเย็นอย่างเข้าใจก็จะ

สามารถปรับใช้สิ่งที่มีอยู่ให้เกิดคุณค่าและประโยชน์สูงสุดได้ หรืออีกกรณีหนึ่งเรื่อง พืช ผัก ผลไม้ ถ้าเราไม่สามารถปลูกกินเองได้ ไม่มีพื้นที่ผู้ช่วยก็สามารถเลือกซื้อจากแหล่งที่ปลูกพืชผักไร้สารพิษก่อน ถ้าไม่ได้จริง ๆ ก็ซื้อมาแล้วแช่ด้วยถ่านหุงต้มเกลือหรือน้ำชาขาวอย่างใดอย่างหนึ่งแช่ประมาณ 10-15 นาทีก็พอที่จะช่วยลดสารพิษไปได้บ้าง ซึ่งอาหารนี้เป็นหนึ่งในโลกเป็นเรื่องใหญ่สำคัญและจำเป็นดังนั้นต้องใส่ใจและเรียนรู้ไปเรื่อย ๆ ไม่ยากเกินไปที่จะหาอาหารที่มีประโยชน์มารับประทาน แต่ทุกครั้งที่รับประทานอาหารต้องรู้ตัวอยู่เสมอว่ามันมีพิษหรือไม่ เราจะรับประทานเพื่อบำรุงชั้นที่เท่านั้นเมื่อพลาดไปต้องรีบกลับมาถอนพิษออกด้วยหลักการดูแลสุขภาพด้วยเทคนิค 9 ข้อ

ปัญหาอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ะไรบ้าง มีแนวทางแก้ไขอย่างไร

คนส่วนใหญ่ไม่รู้จักรับการปรับสมดุลร้อนเย็น ไม่รู้จักว่าการดำรงชีวิตนั้นต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมไม่ว่าการล้างกิเลสทำให้คนเราพ้นทุกข์หายจากโรคภัยได้หรือการเอาหมามากินแทนผักแพง ๆ ที่ขายตามท้องตลาดได้เป็นเรื่องแปลกและไม่มีใครรู้เรื่องเช่นนี้มาก่อนเนื่องจากความไม่รู้ไม่เคยเรียนพ่อแม่ไม่เคยสอนซึ่งจริง ๆ แล้วบรรพบุรุษของเราท่านได้ดำเนินชีวิตด้วยหลักการเหล่านี้มาก่อนทั้งสิ้นด้วยที่สังคมโลกถูกเหวี่ยงไปตามแรงของกิเลสในระบบทุนนิยม ทำให้ประเทศไทยถูกกำหนดว่าเป็นประเทศที่กำลังพัฒนา สิ่งเหล่านี้ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยถูกเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็วปรับตัวไม่ทันเขาให้อะไรมารับไว้หมดนี้เป็นสาเหตุหนึ่งในปัญหาที่จะช่วยเหลือผู้อื่นหรือเผยแพร่ความรู้ด้านการแพทย์วิถีธรรม ด้วยคนไปติดยึดวัตถุ และโลกธรรมต่าง ๆ ที่สืบทอดปฏิบัติตาม ๆ กันมา อะไรที่ต่างไปจากนี้จะถูกตีทั้งดั่งนั้นแนวทางในการแก้ไขคือต้องให้ความรู้อย่างมีสัมมาทิฐิ เสียก่อน แต่การที่ผู้อื่นจะเปิดใจรับความรู้เหล่านั้นได้นั้นตัวเราต้องปฏิบัติได้จริงเสียก่อน อย่าเพียงแต่คิดและจำได้เท่านั้น เพราะการพูดนั้นจะเป็นการพูดเท็จทันที (เดรัจฉานถลา) เป็นวิบากกรรมชั่วดั่งนั้นตนเองพยายามฝึกทำให้ได้และเห็นผลจริงเสียก่อน จึงจะทำให้ประสบความสำเร็จในการให้ความช่วยเหลือต่อผู้อื่น

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเองหรือพึ่งตนตามหลักแพทย์วิถีธรรม

ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการดูแลตนเอง คือ การมีอิทธิบาท 4 มีความยินดีและพอใจที่จะปฏิบัติทุกครั้ง มีความพากเพียรอดทน มุ่งมั่น ทุ่ม โถมจริงจังและเข้าถึงแก่นแท้แห่งพุทธธรรม รู้จักรับผิดชอบและเต็มใจที่จะแก้ไข พึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็นอยู่ มีเป้าหมายแห่งชีวิต พร้อมเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นและที่สำคัญที่สุดคือเลื่อมใสและศรัทธาต่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า น้อมนำเอาหลักธรรมคำสอนไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ลดละล้างกิเลสให้ได้จริง

เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือผู้อื่น หรือ เผยแพร่ความรู้การแพทย์  
วิถีธรรม

ความลงตัวของผู้ให้และผู้รับที่สมคูลพอดี จะทำให้ประสบความสำเร็จในการช่วยเหลือ  
หลักการสำคัญในการช่วยเหลือหรือการเผยแพร่ความรู้การแพทย์วิถีธรรมคือ การไม่เข้าไปยึดมั่น  
ถือมั่นให้ได้ตามที่ใจมุ่งหมาย แต่ก่อนที่จะวางคืนนั้นต้องทำทุกอย่างให้ได้ดีที่สุดเสียก่อนซึ่งมีปัจจัย  
ต่าง ๆ เช่น ตัวผู้ให้และผู้รับต้องมีสัมมาทิฐิ คือ คิด พูด ทำ ถูกต้องถูกต้องตรง ตัวผู้ให้และผู้รับต่างลด  
ละ เลิก กิเลสได้ ต้องไม่หวังให้ได้ดีเกินฤทธิ์แรงที่ตนมี (ได้เท่าไรก็เท่านั้น) ตัวผู้ให้และผู้รับมีความ  
เพียรทำความดี ละเว้นสิ่งชั่ว และมีจิตใจฟ่องใสเบิกบานอยู่เสมอและหมั่นฟังธรรม ทบทวนธรรม  
สนทนาธรรมกันอยู่เสมอ เป็นต้น ซึ่งต่างฝ่ายต่างประพฤตินอยู่ในกรอบของศีลธรรม กิจกรรมการ  
งานใด ๆ ย่อมประสบความสำเร็จเพราะความสำเร็จจริง ๆ คือใจที่สำเร็จไม่ใช่งานสำเร็จ ดังนั้นถ้า  
ผู้ให้และผู้รับสามารถรู้ถึงสัจจะความจริงนี้ ก็ย่อมเป็นสุขทั้งผู้ให้และผู้รับ นั้นหมายถึงว่าหลักการ  
แพทย์วิถีธรรมได้เผยแพร่เข้าถึงผู้คนแล้ว

รูปแบบหรือแนวทางในการพัฒนาจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ

รูปแบบและแนวทางที่ทำอยู่คืออยู่แล้ว เน้นการล้างกิเลส มีศีลเป็นกรอบในการดำเนินชีวิต  
และช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความยินดีมีการประชุมอยู่เนื่อง ๆ มาช่วยกันคิดช่วยกันทำ ไม่มีภาระตกกับ  
ผู้ใดผู้หนึ่งเป็นการประสานงานกันทำงานเท่าที่ตนมีแรงมีความสามารถ จึงทำให้งานสามารถเดิน  
ไปได้ไม่ต้องคิดยึดต้องเสร็จสมบูรณ์ ทำให้เกิดสภาวะผ่อนคลายไม่ต้องกังวลจึงจะมีแรง ที่จะ  
พากเพียรปฏิบัติทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอย่างไม่ต้องสร้างเงื่อนไขต่อไป รู้เพียรรู้พักไปชีวิตมี  
แต่ความผาสุก ดังนั้นชีวิตของจิตอาสาที่คือผู้ใฝ่ดีฝึกฝนปฏิบัติให้ได้มรรคได้ผลเพื่อได้จิตที่ฟ่องใส  
เบิกบานเพราะอยู่ในฐานะผู้ให้อย่างบริสุทธิ์ และจะเป็นผู้รับอย่างพอเพียง อยู่ให้โลกเลี้ยวไว้เป็น  
หลักการพัฒนาจิตอาสาที่สำคัญ กฎระเบียบอื่น ๆ เป็นการตั้งขึ้นมาประกอบเท่านั้น มีก็ได้ ไม่มีก็ได้  
ปรับเปลี่ยนตามสถานการณ์

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม

เรื่องการเผยแพร่ทางแพทย์วิถีธรรมดำเนินการได้ครอบคลุมสื่อต่าง ๆ ไปได้มาก แต่  
อยากจะให้แนวคิดที่ต้องอยู่อย่างพอเพียง ถึงจะมีคนมากขึ้นคนเดือดร้อนมากขึ้นการใช้จ่ายไม่  
จำเป็นต้องใหญ่โตตามไปด้วย เรายังคงยึดหลักประหยัดเรียบง่ายใช้สิ่งของให้ได้ประโยชน์สูงสุด  
เราเดินช้ากว่าเขาหน่อยก็ไม่เห็นเป็นไรแต่เราเดินไม่หยุด ช้า ๆ แต่ได้ผล จากการปกครองแบบ  
สาธารณ โภคิทำให้เรามีการทำงานแบบไม่ใช่ตัวใครตัวมัน เราจะฟังความคิดเห็นจากหลายฝ่าย ทำ  
ให้มีแนวคิดดี ๆ มากมาย สิ่งเหล่านี้สามารถนำมาถ่วงถ่วงเอาประโยชน์ให้มีคุณค่าเหมาะสมกับ  
สถานการณ์นั้น ๆ ในปัจจุบัน การเผยแพร่ทางวิชาการค่อนข้างน้อย เราต้องเร่งดำเนินการแก้ไขหา

คู่ทางการสื่อสารด้านเอกสารที่จะตีพิมพ์ในเอกสารวิชาการให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งมีเอกสารวิชาการมากมาย ไม่จำเป็นต้องตรงสาขาเราอย่างเดียว เพียงแค่ข้อมูลที่น่าสนใจนั้นมีผลกระทบต่อศาสตร์อื่นก็ได้ เช่น สุขภาพเราจะโยงเข้ากับวิชาการด้านธรรมะหรือโยงเข้ากับเศรษฐกิจสังคม และอื่น ๆ อีกมากมาย จึงมีความเห็นว่าเราจิตอาสาแพทย์วิถีพุทธหันมาสนใจงานด้านเผยแพร่สิ่งตีพิมพ์ลงวารสารกันให้มากขึ้น ช่วยกันคิดช่วยกันทำใครถนัดแนวไหนก็เขียนแนวนั้น

การเดินทางตามรอยบาทพระศาสดาค่ายแพนพันธ์แท้พระไตรปิฎก จิตอาสาแพทย์วิถีพุทธ วันที่ 25 ตุลาคม พ.ศ. 2557 ได้พร้อมใจแสดงความกตัญญูต่อพระศาสดาคือองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยการเดินจาริกจากสวนป่านาบุญ 4 บ้านแดนสวรรค์ อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม เพื่อไปกราบสักการะพระอัฐิธาตุของพระพุทธเจ้า ที่พระธาตุพนม รวมระยะทางทั้งสิ้น 23 กิโลเมตร เส้นทางเดินไม่ได้สะดวกสบายมีหินลูกรัง กรวด หิน ดินทราย ทั้งถนนลาดยางและถนนคอนกรีต ที่สลับไปมาให้ได้สัมผัสถึงแก่นแท้ของทางเดินแห่งชีวิตที่มีได้ราบเรียบแต่อย่างไร ซึ่งจะมีผู้ที่ใส่รองเท้าเดิน ไม่ได้รองเท้าเดิน และผู้ใส่ ๆ ถอด ๆ ตามแต่วาระของสภาพร่างกายและจิตใจของแต่ละคน จากจุดเริ่มต้นที่มุงมั่นก่อนก้าวขาเดินตามรอยเท้าของพระพุทธเจ้า ระหว่างทางต่างมีอุปสรรคมาท้าทายว่าจะไปรอดหรือไม่อีกไกลนะ มันเริ่มเจ็บแล้วแหละ เริ่มร้อนแล้วด้วย หิวน้ำจืด ความคิดต่าง ๆ เข้ามาเป็นพายุ แต่เห็นคนอื่นยังสดชื่นอยู่เลย เดินต่อดีกว่าด้วยใจเป็นสุข ได้พลังจากหมู่มิตรดีสหายดี ทำให้มีแรงก้าวขาเดินอย่างไม่หยุดยั้ง ไปให้ถึงปลายทาง มีเสียงประกาศมาตลอดทางว่า “อีกไม่ไกลก็จะถึงแล้ว” ซึ่งได้ยืนอยู่หลายรอบมากแต่ไม่ถึงสักที แต่ด้วยใจที่ศรัทธาและยึดมั่นต่อพระพุทธเจ้า จะเดินทางนี้แหละเพราะเป็นทางเดียวที่ทำประโยชน์ต่อผู้อื่น และล้างความยึดมั่นสุขทุกข์ในชีวิตไปด้วย จะทำด้วยใจที่เป็นสุข มีความยินดีในกระทำ พากเพียร วิริยะ ตั้งใจ ท่วมโถม ปฏิบัติให้เป็นจริง ทำให้สำเร็จ การเดินจาริกสอนให้มีสติรู้ตัว ทุกก้าวที่ย่างเดินจะทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นได้อย่างไร และชำระล้างกิเลสตนที่ท่วมถมทับจิตใจได้อย่างไร หมั่นเพียรใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่เคยปฏิบัติมาในอดีตที่ให้โทษต่อตนเอง จึงรีบกำจัดออกไป ทำให้ใจเป็นสุขได้ นึกถึง พระพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงเสียสละเหนื่อยยากบำเพ็ญเพียรช่วยมนุษยชาติ ด้วยการเดินเท้าเปล่าไปตามหมู่บ้าน และแคว้นต่าง ๆ ด้วยความมุงมั่นพากเพียร พินฝ่าอุปสรรคมากมายของสังคมสมัยนั้นที่มนุษย์ถูกจัดให้เข้าในวรรณะ 4 ตามชาติกำเนิดตลอดชีวิตที่ฝากโชคชะตาไว้กับการบูชาัญญ มีพระเวทย์เป็นจิตจำกดของภูมิปัญญา และเป็นเครื่องผูกการศึกษาไว้กับคนชั้นพราหมณ์และวรรณะที่สูง โดยพระพุทธเจ้าได้ประกาศหลักการใหม่ ย้ายฐานจากบรมเทพออกไปตั้งเป็นฐานบรมธรรม ให้โอกาสแก่ผู้ต้องการหลุดพ้นจากระบบสังคมออกมาวิธีชีวิตแห่งการพัฒนาดนให้สมบูรณ์ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป อป ยุต โต 2554 “ตอบดร มาร์ติน : พุทธวินัยถึงภิกษุณี”)



การเดินทางจาริกของทิมแพชวิถีธรรมเป็นการเดินตามรอยบาทพระศาสดา เป็นการรวมพลังของลูกศิษย์พระพุทธเจ้า ที่ตั้งใจจะทำความดีมาชำระล้างกิเลสและทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น มันจึงไม่ใช่ของง่าย เพราะเราต้องเดินทวนกระแสของสังคมโลกแต่เนื่องจากพวกเรามีหัวใจดวงเดียวกัน การมาเดินครั้งนี้คือการแสดงความกตัญญูทศเวทต่อผู้มีพระคุณที่หากำมิได้ นั่นคือองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของมวลมนุษยชาติ

(หมายเหตุวิทยุพุทธ สุขโสต. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 20)

กรณีศึกษาที่

2.13 นางสาวพวงบุปผา หนูรัก

หญิงไทย อายุ 47 ปี

จังหวัดกรุงเทพมหานคร

อาการภูมิแพ้อาการปวดศีรษะ



อาการภูมิแพ้อาการปวดศีรษะ โรคภูมิแพ้ที่ปรากฏอาการต่าง ๆ เช่น เจ็บคอแน่นจมูก หายใจลำบาก และมีอาการเป็นหวัดบ่อย ๆ ยา 9 เม็ดที่ใช้เช่น คีมน้ำสมุนไพรปรับสมดุล ทานอาหารปรับสมดุล กัวซา การสวนล้างลำไส้ใหญ่ กดจุดลมปราณ โยคะกายบริหารพอกทา ใช้ธรรมะ รู้พัก รู้เพียรให้พอดี

อาการปวดศีรษะ ซึ่งอาจเกิดจากอาการหิว เครียดจากการทำงาน ใช้สายตามองหน้า จอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานานแก้ไขโดยการทานอาหารปรับสมดุล ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ กดจุดลมปราณ โยคะกายบริหารคีมน้ำสมุนไพรปรับสมดุลซึ่งบางครั้งใช้ยาเม็ดใดเม็ดหนึ่งแก้แล้วไม่หายอาจต้องลองใช้ยาแต่ละเม็ด จนกว่าจะแก้ได้ตรงจุดที่เป็นต้นเหตุของการป่วยจึงจะหาย แต่อาการป่วยที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่จะแก้ได้ด้วยยา 9 เม็ด ที่สำคัญต้องหาต้นเหตุของการป่วยให้พบ เมื่อพบต้นเหตุแล้วจะได้แก้ที่ต้นเหตุ

ด้านร่างกาย ถ้าแก้ตรงจุดที่เป็นสาเหตุของการป่วยจะหายจากอาการป่วยเลยถ้าแก้ไม่ตรงจุดที่เป็นสาเหตุของการป่วยจะแก้ได้เพียงอาการทุเลาจากการป่วย

ด้านจิตใจ ถ้าแก้อาการได้ตรงจุดและหายจากอาการป่วยก็จะทำให้ เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ ผาสุก แต่ถ้าแก้แล้วอาการไม่หายอีกอาจทำให้เครียดเพิ่มหรืออาจไม่มั่นใจว่า ยา 9 เม็ด จะรักษาอาการป่วยได้ อารต้องใช้ยา หรือวิธีการรักษาจากศาสตร์เข้ามาเสริมด้วย

ในปัจจุบันดิฉันปฏิบัติยา 9 เม็ด ได้ครบทุกข้อจนไม่มีอาการป่วยใด ๆ ให้คนอื่นเห็นเลยไม่ต้องลงงานเพื่อไปพบแพทย์เหมือนคนอื่น ๆ ไม่ทานเนื้อสัตว์ไม่ทานอาหารเที่ยงซึ่งแตกต่างจากคนอื่น ๆ มากคนอื่นเขาก็เห็นอยู่แต่ส่วนใหญ่ก็มองว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เขาก็สรรหาที่เราทำได้ และมีบางคนก็มาให้ช่วยเหลือเมื่อมีอาการป่วย อย่างเช่น ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดคอ เพื่อให้ช่วยขูดกล้ามเนื้อให้ แต่เนื่องจากที่หน่วยงานแต่ละคนมีงานที่ต้องทำเป็นจำนวนมาก งานเขาก็มาก งานเราก็มาก จึงไม่ค่อยมีใครมารบกวนให้ทำให้ออกจากคนที่สนิทกันจริง ๆ แม้กระทั่งหัวหน้าสำนักงาน ถึงแม้มีอาการป่วยอยู่บ้างก็ยังไม่ค่อยจะรบกวนให้ทำให้ คนอีกก็มีแต่ก็ไม่แสดงออกมากนัก เพราะบางครั้งเขาก็ใช้ประโยชน์จากเราได้ แต่คนส่วนใหญ่มองว่าเป็นสิ่งที่ดี ที่ปฏิบัติได้จนไม่มีอาการป่วยใด ๆ

ตั้งแต่ปลายปี 2554 ถึงปัจจุบัน จ่ายเงินค่าซื้ออาหารมารับประทานลดจกจากเมื่อก่อนที่เคยทานอาหารตามปกติมาก แม้กระทั่งในยุคที่ข้าวของแพง และพากันขึ้นราคาเพิ่มอีก ก็ไม่มีผลกระทบต่อมากนัก เพราะไม่ได้ซื้ออาหารเป็นงาน ๆ มาทานแล้ว รวมทั้งขนม นมเนย หรืออาหารอร่อยอื่น ๆ ที่มีขายทั่วไปก็ไม่ค่อยได้ซื้อมาทานเท่าใดนัก รวมทั้งเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย เครื่องสำอาง หรือของใช้ฟุ่มเฟือยอื่น ๆ ก็ไม่นิยมซื้อมาใช้แล้วทำให้ประหยัดเงินได้และนำเงินที่เหลือไปช่วยคนอื่นได้บ้าง

(พวงบุปผา หนูรัก. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 27)

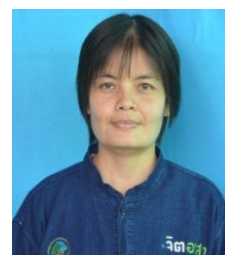
#### กรณีศึกษาที่

2.14 นางพิมพ์ณภัส ทับทิม

หญิงไทย อายุ 41 ปี

จังหวัดราชบุรี

โรคเบาหวาน



เป็นโรคเบาหวาน มา 10 ปี ต้นเหตุเกิดจาก พฤติกรรมการบริโภคอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และกรรมพันธุ์ การวินิจฉัยของแพทย์หรือผลตรวจทางห้องปฏิบัติการ คือ IDDM ผล DTX 700 mg/dl. โรงพยาบาลโพธาราม อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี เดือนกุมภาพันธ์ 2546 อาการน้ำตาลในเลือดสูง ที่ผ่านมา 10 ปี รักษาโดยการฉีดอินซูลิน ผลการรักษาน้ำตาลในเลือดขึ้น ๆ ลง ๆ น้ำหนักเกิน

หลังจากเข้าค่ายครั้งแรกเมื่อเดือนพฤษภาคม ปี 2555 ก็ได้ปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเอง ด้วยเทคนิค 9 ข้อหรือยา 9 เม็ดอาการปวดหลัง ปวดขาทุเลาลง ระดับน้ำตาลในเลือดลดลงจากเดิม ในช่วงที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยมีรายละเอียดการใช้ของเทคนิคแต่ละข้อ ดังนี้

ข้อ 1 ใช้เป็นประจำ คี้มสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดก่อนอาหารและในระหว่างวัน โดยเฉพาะช่วงอากาศร้อน

ข้อ 2 เวลาเครียดและปวดเมื่อยเกร็งตามกล้ามเนื้อ

ข้อ 3 สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง โดยเฉพาะเวลาไม่สบาย เครียด อาการจะทุเลาลงอย่างรวดเร็ว

ข้อ 4 แชนมือแช่เท้า นาน ๆ ครั้งเมื่อรู้สึกมีอาการไม่สุขสบายหลาย ๆ อย่าง และใช้เม็ดยื่น ๆ แล้วยังไม่มีพลังพอ

ข้อ 5 หยอดตาเป็นประจำเพื่อระบายพิษร้อน

ข้อ 6 โยคะใช้เฉพาะบางท่าที่มีผลกับกล้ามเนื้อหลังและขา หลังใช้อาการดีขึ้นชัดเจน

ข้อ 7 พยายามปรับทุกวันนี้เน้นอาหารฤทธิ์เย็นและลำดับในการรับประทานอาหาร

ข้อ 8 ยังปฏิบัติได้ไม่ค่อยดีโดยเฉพาะการกำจัดกิเลสเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร ใช้ข้อนี้ในการทำจิตใจให้สงบเมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ

ช่วงที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอสุขภาพแข็งแรงดีขึ้นจิตใจเข้มแข็งขึ้นพร้อมที่จะเผชิญกับทุกสิ่งที่จะเข้ามาในชีวิต

จากการได้ช่วยเผยแพร่ความรู้ในกลุ่มผู้ป่วยและผู้เข้ารับการอบรมทำให้คุณภาพชีวิต และอาการเจ็บป่วยของหลาย ๆ คนดีขึ้นได้รับการยอมรับจากกลุ่มคนเหล่านั้นและรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่าในสังคมมากและสามารถทำประโยชน์แก่สังคมได้มากกว่าในอดีตที่ผ่านมา ได้รู้จักกับหม่อมัตริศ สหายดีที่ได้ร่วมบำเพ็ญประโยชน์ให้กับสังคม

ประหยัดค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารลงมากเนื่องจากแต่ก่อนฟุ่มเฟือยไม่รู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์และจำเป็นจริง ๆ สำหรับชีวิต ซื้อมาแล้วรับประทานไม่หมด เหลือทิ้งเป็นจำนวนมาก ประหยัดค่าใช้จ่ายในการแต่งตัว เสริมสวย การซื้อเครื่องสำอางราคาแพงเพื่อแต่งหน้าประหยัดค่าใช้จ่ายในการไปสังสรรค์ ในโอกาสที่ไม่จำเป็นรู้จักวางแผนในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ให้คุ้มค่า

(พิมพ์ณภัส ทับทิม. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 9)

กรณีศึกษาที่

2.15 นางพูนศรี พรหมสุรินทร์

หญิงไทย อายุ 55 ปี

รัฐฟลอริดา ประเทศสหรัฐอเมริกา

โรคมุมิแพ้



อยู่ฟลอริดาเคยเป็นโรคมุมิแพ้ ช่วงฤดูหนาวจะเป็นหนักมาก ตอนละอองสน ไอ้ค ดอกส้มบาน จะมีอาการจุกตัน หายใจทางปากตลอดเวลา จะคันตาและน้ำมูกไหล ทุกครั้งที่เป็นอย่างนี้จะไปหาหมอ ๆ ก็จะให้ยาแก้แสบและ สเตอรอยด์แรก ๆ อาการเหล่านี้ก็หายไปทันที นาน ๆ เข้าอาการที่เป็นยิ่งหนักขึ้นและยาวนาน รู้สึกทรมานมาก ยิ่งหาหมออาการก็ยิ่งหนักและได้โรคเพิ่มมาเรื่อย ๆ ยาก็เต็มตู้ไปหมดจนไม่มีที่จะเก็บเพราะหลายขนานเหลือเกิน เป็นเวลาสี่สิบปี ตัดสินใจว่าจะไม่ไปหาหมอโรคมุมิแพ้อีกและเริ่มรักษาตัวเองมาเรื่อย ๆ โดยใช้สมุนไพร หญ้าปักกิ่ง เป๊าะดำปิ้ง พญาวนร ใช้มาเรื่อย ๆ ยาก็ไม่กิน หมอก็ไม่หา กลับหายเร็วขึ้น หายใจโล่งขึ้น จากนั้นก็เริ่มใช้สมุนไพรกับสมาชิกในครอบครัวและเพื่อน ๆ ที่ทำงานที่ Walt Disney World และได้แบ่งปันสมุนไพรเหล่านี้ให้เพื่อน ๆ สังเกตแต่ละคนก็อาการดีขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อนคนไหนมีโรคอะไรที่ไม่เคยรู้จักก็จะเข้า Internet และศึกษาค้นคว้าไปเรื่อย ๆ

วันหนึ่งได้เจอรายการคนค้นคน ซึ่งมีหมอเขียวเป็นต้นเรื่องจากนั้นก็ดู Youtube รายการของหมอเขียวมาเรื่อย ๆ ได้เรียนรู้สรรพคุณของย่านาง แต่ก็ห้ามาปลุกยากเหลือเกิน เวลาอากาศหนาวอุณหภูมิลงต่ำเป็นน้ำแข็ง ต้นไม้ที่ไม่ได้คลุมหรือย้ายเข้าบ้านก็จะตายหมด ย่านางกว่าจะหามาปลุกจนพอกินใช้เวลานานหลายปี แต่ก็ยังไม่ได้กินย่านาง ไม่ได้ไปหาหมอตรวจร่างกายหลายปี เมื่อมีนาคม 2011 ไปตรวจร่างกาย พบว่าไทรอยด์เริ่มจะมีปัญหา 4.2 หมอจะให้ยาแต่ไม่เอา เริ่มใช้ย่านางเด็ดใบเดียวทุกวัน ๆ ละหลายใบเป็นเวลาหกเดือน กลับไปตรวจเลือดค่าไทรอยด์ลดลงมาเป็น 3.1 หมอถาม ทำยังไงก็เลยให้ชื่อย่านาง (Tiliacoratriandra) ไป จากนั้นได้เริ่มใช้ย่านางช่วยผู้คนอีกมากมาย

เมื่อสองปี (พ.ศ. 2555) ที่แล้วทำงานหนักมากพักผ่อนไม่พอ ไม่สบาย จำได้ว่าน้ำพุทธรักษา (รายการหมอเขียว) สามารถช่วยรักษาโรค ก็เริ่มใช้ตั้งแต่นั้นมา แรก ๆ ก็ยังแค่ชิม ครั้งแรกก็ไม่ลงเพราะเค็มมาก จากคนที่เป็นคนที่ทำอะไรจะต้องสมบูรณ์แบบก็ให้เห็นตัวเองลดอึดตายตัวตกลงมาก พยายามเลิกอาหารที่มีเนื้อสัตว์ จะมีบ้างถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาหารส่วนใหญ่จะเป็นผักผลไม้ตามฤดูกาล รับประทานอาหารฤทธิ์เย็นไม่มีรสจัดน้ำปัสสาวะขุ่นใสและหอม สามารถดื่มอย่างสบายใจ อยู่มาวันหนึ่งเมื่อเดือนมีนาคม 2012 นอนไม่พอเป็นเวลานาน และรับประทานอาหารที่เป็นพิษเพราะต้อง

เดินทางธุรกิจ ยังดื่มน้ำปัสสาวะตามปรกติ มีอาการผื่นคันตามหน้าและคอ คันมากจนทนไม่ไหว เป็นเวลานานสามอาทิตย์เข้าใจว่าตนเองเกิดอาการชานพิษปัสสาวะ เลยได้หยุดดื่มไปสักระยะเป็น เวลาหลายเดือนเริ่มศึกษาต่อไปพบเรื่องล้างพิษตับ ก็ลองทำดู ทรมาณมากกับการต้องกินน้ำมัน มะกอกผสมมะนาวอาการดีขึ้นทำไปห้าครั้ง ถ้าถามว่าจะทำอีกไหมคงไม่ทำอีกได้ใช้ยาแก้เม็ดของ อาจารย์หมอเขียวมากขึ้น กดจุดนิ้วคิ้ว การสวนล้างลำไส้ใหญ่ อาการป่วยหายในเวลาอันสั้นอาการ ต่าง ๆ หดไปอย่างไม่น่าเชื่อเวลามีอาการก็จะก้าวขาเป็นหลักปรกติจะรู้สึกสดชื่นตลอดเวลาจึง ทำงานได้คล่องแคล่วว่องไว อาการมีนหัวหลังจากก้าวขาดีขึ้นทันที อาการปวดต้นคอทำโยคะก็ดี เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2554 ได้ไปตรวจร่างกายเลือด Lab test ออกมาเป็นที่น่าพอใจแต่ค่า TSH 4.290 (0.450-4.500 uIU/ml) ไทรอยด์ โกล้อมีปัญหา หมอให้เวลา 6 เดือนเพื่อรักษาตัวเอง รู้มาว่าย่านางช่วยรักษา ไทรอยด์ได้ ตั้งแต่นั้นก็เริ่มเลียวบย่านางทุกวันทีเข้าสวน 6 เดือนต่อมากลับไปตรวจพบว่าค่า TSH อยู่ในระดับที่เยี่ยมมาก 3.110 (0.450-4.500 uIU/ml) หมอถามว่า ยูทำไฉนก็ได้ยังงี้ ก็ได้เล่าให้ฟังตาม ข้างต้น มารู้อีกทีข้อมูลย่านางที่รู้มาก็มาจากตำราของอาจารย์หมอยุ่เอง ตอนนั้นไม่มีตำรา หรือหนังสือเกี่ยวกับอาจารย์หมอเขียวเลย นอกจากดู Youtube คนคันคน ตั้งแต่นั้นมาก็เริ่มใช้ย่านาง มากขึ้น แต่ยังใช้หญ้าปักกิ่งเป็นหลักในการรักษาโรคมะเร็งแพ้ โดยใช้การเลียวบสดเป็นหลัก ซึ่งรู้สึก ว่าได้ผลเร็วกว่าปั่นดื่ม สังเกต การหายของอาการถ้าเป็นปัญหาแฉะปาก ลำคอ ทางเดินหายใจ ใช้เลียวบจะดีกว่า ถ้าเป็นเกี่ยวกับทางเดินอาหาร ท้อง ใช้ปั่นดื่มจะได้ผลเร็วกว่า

จิตใจสบาย มีความมั่นใจว่าตัวเองเดินถูกทาง รู้กายรู้ใจ รักษากาย รักษาใจ ทำอะไรก็เบิกบาน ช่วยเหลือผู้ทุกข์ยาก พอเห็นเขาหายป่วย หายทุกข์กาย ทุกข์ใจ ก็มีปิติ หลาย ๆ คนเห็นอาหารเราแล้ว เขาทนไม่ได้ หว่าเราทรมาณตัวเอง หลายคนอยากลองชิมน้ำสมุนไพรบ้าง ให้ชิมบ่อยเข้า ๆ อาการ ที่พวกเขาเคยเป็นเริ่มทุเลา บางคนก็ออกจากยา เจ้านายใหญ่น้อย พาพ่อแม่ ลูกหลาน มาหาที่บ้านและ ทุกคนก็มีอาการดีขึ้น บางครั้งเจ้านายเห็นพนักงานในละแวกใกล้เคียงเจ็บป่วยก็จะถ่ายรูปมาให้ดู ขอ คำปรึกษาและได้ให้ความช่วยเหลือกันตามภูมิปัญญา โดยใช้หลักยาแก้เม็ดเป็นแบบฉบับ เพื่อน ร่วมงานหลายคนได้ออกจากยา บางคนทำบ้างไม่ทำบ้างอาการเจ็บป่วยก็ดีขึ้นบ้างไม่ดีขึ้นบ้าง แต่ทุกคน ยอมรับว่าวิธิตัวเองโดยใช้หลักยาแก้เม็ดของอาจารย์หมอเขียวสามารถทำให้อาการป่วยทั้งหลายดี ขึ้นหายเร็วขึ้น

ตั้งแต่ปฏิบัติ ไม่ได้ไปหาหมอแผนปัจจุบัน (นอกจากตรวจร่างกาย) ไม่ได้ใช้ยาเคมีเป็น เวลา 10 ปี ถ้าป่วยก็จะสามารถรับมือกับอาการป่วยได้อย่างมั่นใจและทุกครั้งก็รับมือได้อย่างเห็นผล ทันตาคือหายทันที พอมีอาการที่ไม่ปรกติก็นำยา 9 เม็ดมาใช้โดยอัตโนมัติ รวมทั้งกับสมาชิกใน ครอบครัวสุขภาพโดยทั่วไปจัดตัวเองในขั้นแข็งแรง ทำงานได้นานไม่เหนื่อยง่าย อาหารก็รับตาม ความต้องการของร่างกายซึ่งจะเป็นผักผลไม้ส่วนใหญ่ ราคาของผักที่อเมริกาแพงพอ ๆ กับอาหาร

เนื้อสัตว์ ถ้าเป็นผักปลอดสารพิษราคาแพงเกือบเท่าตัวถึงจะแพงแต่ให้ผลที่ดีที่สุดสุขภาพ ไม่เกี่ยงเรื่องราคา ผักบางอย่างปลูกเองได้ เช่นผักหวาน ผักบุ้ง ตำลึง ต้นหอม ต้นพริก สมุนไพรหลายชนิด อาชีพนอกจากทำงานที่วอลท์ดิสนีย์เวิลด์แล้วก็ทำสวนกล้วยไม้จนทุกวันนี้ (14 ปี) สวนสมุนไพร (7 ปี) รายได้หลักจะมาจากกล้วยไม้ สวนสมุนไพร ก็ขายบ้างแจกบ้าง ที่พอใจก็คือสมุนไพรที่ปลูกสามารถช่วยชีวิตและบรรเทาอาการของโรคได้อย่างมหัศจรรย์ แต่ถ้าปลูกสมุนไพรมากขึ้นได้ทั้งลดกิเลสและช่วยชีวิต

ปัญหาอุปสรรคในการดูแลตนเองตามหลักแพทย์วิถีธรรมแรก ๆ ก็จะต้องลำบากที่ต้องปรับเรื่องอาหาร จากรสจัดมาก ๆ มาเหลือ 30% เนื้อสัตว์น้อยลงมาก จะรับแค่ปลาบ้างครั้งคราวเล็กน้อย ไข่ อาหารประจำจะเป็นผัก ผลไม้ ส่วนถั่วก็แค่บางวัน คิดว่าอีกไม่นานคงจะตัดอาหารเนื้อสัตว์ ปัญหาอุปสรรคในการเผยแพร่ความรู้แพทย์วิถีธรรม ผู้คนที่ต้องการความช่วยเหลือส่วนใหญ่จะมีอาการเรื้อรัง มีปัญหาและผลข้างเคียงจากยาอย่างมากโดยเฉพาะโรคอ้วนซึ่งเป็นอันดับหนึ่ง ที่อเมริกาถ้าใครจะช่วยเหลือใครเรื่องดูแลรักษาถ้าไม่ใช่คนในครอบครัว การตะแคงเนื้อต้องตัวผู้ป่วยจะต้องยินยอม ถ้าเกิดอาการเลวร้ายขึ้นก็อาจจะเกิดเป็นคดีขึ้นได้ถ้ามีการฟ้องร้อง ฉะนั้นจะช่วยใครต้องให้เขาเข้ามาหาเราเอง และเขาต้องยอมรับแพทย์ทางเลือกก่อนไม่งั้นจะเสียเวลาเป็นอย่างมาก การที่จะอธิบายให้คน ๆ หนึ่งเข้าใจใช้เวลาานมากเป็นวัน พออาการดีขึ้นก็จะไม่ทำต่อไม่ค่อยจะพึ่งตนเองเพราะมีความสุขดีมีความสุขสบาย และก็กลับไปเสพ ประพฤติตัวแบบเดิม เหตุปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรมคือ ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ช่วยคนที่ต้องการความช่วยเหลือ ช่วยได้ช่วยเหลือ ช่วยในขณะนั้น ไม่ต้องเลือก

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม จิตอาสาที่เป็นคนธรรมดาคนหนึ่ง โลก โกรธ หลง อิจฉา ชัดแจ้งชัดขากัน ก็มีบ้างเป็นครั้งคราว ถ้าจิตสำนึกของแต่ละท่านที่ยอมรับรักษาคือมากกว่าชีวิตเมื่อไร เมื่อนั้นก็เมื่อนั้น ใครทำใครได้ You have to earn it

รูปแบบหรือแนวทางในการเผยแพร่การแพทย์วิถีธรรม อยากให้ Youtube ของหมอเขียว มี Subtitle เป็นภาษาอังกฤษ มวลมนุษยชาติจะได้ผลประโยชน์อย่างมหาศาล ชาวโลกจะได้รับรู้สูตรยาแก้เมื่อดูมาจากหมอเขียว ไม่ได้มาจากชาติอื่น ยิ่งกระจายให้โลกรู้เร็วเท่าไร มากเท่าไร ยิ่งดี พลังแรงและยิ่งใหญ่ ฝรั่งจะมาอ้างไปจดทะเบียนไม่ได้ เพราะใคร ๆ ก็รู้แล้วว่าเป็นของคนไทย (ใจเพชร กล้าจน) และการแพทย์วิถีธรรมควรมีเทคนิคการจัดกระดูกและฝังเข็ม เพราะอยากให้อาจารย์หมอสาธิตวิธีจัดกระดูกและฝังเข็ม

(พูนศรี พรหมสุนทร. สัมภาษณ์ 2557, พฤศจิกายน 4)