

**ภาคผนวก จ**

**ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม**

**ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ**

**หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 1 ร้อนเย็นไม่สมดุล”**



## ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม

ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ

หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 1 ร้อนเย็นไม่สมดุล”

### กรณีตัวอย่าง 1 เนื้องอกที่เต้านม

อายุประมาณ 50 ปี ป้าพุก แสนศรี บ้านนาโป่ง ตำบลป่าไร่ อำเภอคอนตา จังหวัดมุกดาหาร

พบเนื้องอกที่เต้านม ขนาด 3×5 เซนติเมตร มีลักษณะแข็งขรุขระ ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่าเพียง 6 เดือน ก้อนขยายโตอย่างรวดเร็วจาก 1 ข้อนี้ออกขยายเป็น 3×5 เซนติเมตร ไปตรวจที่โรงพยาบาลคอนตา หมอให้ยามากินก็ไม่หาย จึงนัดผ่าตัด ป้าพุกไม่ยอมผ่าตัด พอดีลูกสาว ป้าพุกซึ่งเป็นญาติธรรมรู้จักผู้เขียน แนะนำให้มาหาผู้เขียน

ผู้เขียนแนะนำให้ทดลองใช้แนวธรรมชาติบำบัด โดยให้งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ให้กินข้าวกล้องกับผักไร้สารพิษ ซึ่งผักที่ป้าพุกหามาได้มีเพียงไม่กี่อย่าง คือ ใบบัวบก สายบัว ผักบุ้ง ตำลึง ให้ลวกกินสุกและกินสด ให้ใช้ชีอิ้วขาวได้ไม่เกิน 1-2 ช้อนชา ต่อวัน และให้โขลกผักทั้งหมดแล้วเอาน้ำดื่มข้าวกล้องหรือน้ำเปล่า ผสมผักที่โขลกแล้วคั้นน้ำดื่มตอนสาย ๆ และตอนบ่ายดื่มทุกครั้ง ที่กระหายน้ำ ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟวันละ 1 ครั้ง

หลังจากที่ทำได้ 2 สัปดาห์ ก้อนเนื้องอกที่แข็งขรุขระก็อ่อนนุ่มและลดขนาดเล็กลง ครั้งหนึ่งอย่างน่าอัศจรรย์ ผู้ป่วยมีกำลังใจอย่างมาก จึงเคร่งครัดในกิจกรรมการดูแลสุขภาพทุกอย่าง และปรับการสวนล้างลำไส้ใหญ่ เป็นวันละ 2 ครั้ง เข้า-เย็น อีก 2 สัปดาห์ต่อมาก้อนเนื้องอกก็ยุบหายไปหมดค้นหาไม่พบ ป้าพุกบอกว่า ดีใจมากที่ไม่ต้องถูกผ่าตัด

อีกกรณีหนึ่ง คุณอ้อม อายุ 16 ปี บ้านนิคมเกษตรกรรมทหารผ่านศึก หมู่ 5 ตำบลห้วยน้ำใหญ่ อำเภอห้วยน้ำใหญ่ จังหวัดมุกดาหาร เป็นเนื้องอกที่เต้านม เธอชอบกินเนื้อหมูมาก ผู้เขียนแนะนำให้งดหรือลดเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อหมู เพราะมีไขมันมาก ให้รับประทานผักมากขึ้นและสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟ เธอปฏิบัติตาม เนื้องอกก็ยุบลงภายใน 3 สัปดาห์ แต่พอเธอกินเนื้อหมูมาก ๆ อีก เนื้องอกก็โตขึ้นอีก สลับไปตามพฤติกรรมของเธอ

### กรณีตัวอย่าง 2 เนื้องอกที่มดลูก มดลูกโต ตกเลือด ตกขาว มีนขา ปวดร่างกาย

แม่ครั้ง มีทรัพย์ อายุ 53 ปี บ้านเลขที่ 28 หมู่ 7 ตำบลคอนตา อำเภอคอนตา จังหวัดมุกดาหาร

มีอาการปวดมึนชาตามแขนขามา 20 ปี ไปรักษาตามโรงพยาบาล ฉีดยาวิตามินบี 1 และ แคลเซียมเป็นประจำ อาการทุเลาลงชั่วคราว พอหมดฤทธิ์ยาก็เป็นใหม่อีก ประวัติชอบกิน ข้าวเหนียวขาวเป็นประจำ ผู้เขียนแนะนำให้กินข้าวกล้อง หลังจากที่ทำได้ 3 เดือน อาการปวดมึนชาทุเลาลง พอกินข้าวกล้องได้ 1 ปี อาการดังกล่าวก็หายไป

อยู่มาวันหนึ่งมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวไม่หยุด เหนื่อย อ่อนเพลีย ต้องนอนรักษาตัว ที่โรงพยาบาลคอนตาด 3 วัน อาการอ่อนเพลียทุเลาลงเล็กน้อยและยังถ่ายไม่หยุด หมอให้กลับบ้าน พร้อมกับให้ยามากินก็ไม่หาย แม่ครั้งใช้ชีวิตข้างกินวันละ 10 ซ้อน โຕ้ะ (ซึ่งคนปกติไม่ควรกินเกิน วันละ 2 ซ้อน โຕ้ะ) อาการถ่ายเหลวของแม่ครั้งหยุดภายในวัน 1 วัน หลังจากทีกินจนครบ 2 สัปดาห์ ผิวที่เคยตกกระขาวที่เป็นมากกว่า 10 ปี เริ่มจางลงจนเกือบหายหมด (แม่ครั้งตกกระขาวและดำ สลับกันบนผิวหนัง แสดงถึงความไม่สมดุลทั้งภาวะร้อนและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน) แม่ครั้งกิน งาวันละประมาณ 10 ซ้อน โຕ้ะอยู่เป็นเวลาประมาณ 1 ปี รู้สึกแข็งแรงและไม่ปวดมึนชาแขนขา อีกเลย จึงทำงานกสิกรรมอย่างหนักเกินคนทั่วไป (ปกติก็ทำงานหนักต่อเนื่องมาประมาณ 20 ปี อยู่แล้ว) อีก 6 เดือนต่อมา พฤติกรรมยังคงเป็นเช่นเดิม คือ กินงาวันละ 10 ซ้อน โຕ้ะ (งาให้พลังงาน ความร้อนมากและกินมากเกินไป) พร้อมกับทำงานอย่างหนัก จึงเกิดอาการปวดออกร้อนตามเนื้อตัว แม่ครั้งบอกว่าเหมือนไฟเผา เหมือนเนื้อจะหลุดออกมาเป็นชิ้น ๆ ลูกหลานเดินผ่านพื้นบ้านสะเทือน เพียงเบา ๆ ก็เกิดความปวดทรมาน

ผู้เขียนให้หยุดกินงา หยุดกินเนื้อสัตว์ (ปกติแม่ครั้งงดการกินสัตว์ใหญ่อยู่แล้ว เหลือเพียง สัตว์เล็กที่ยังเลิกไม่ได้) ให้อบและอาบน้ำสมุนไพร (การอบถ้าใช้เวลาสั้นจะช่วยถอนฤทธิ์ร้อน แต่ ถ้าใช้เวลานานจะเพิ่มฤทธิ์ร้อน ดังนั้นขณะอบให้พรมน้ำธรรมดาไปด้วยตลอด จะช่วยปรับสมดุล ได้ดี) ให้กินบอระเพ็ดครั้งละ 2 เม็ด 3 เวลา ก่อนอาหาร ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่วันละ 2 ครั้ง เข้า และเย็น อาการดีขึ้นวันต่อวัน ตามลำดับจน 3 สัปดาห์ก็หาย

หลังจากนั้นแม่ครั้งก็ทำงานหนักอีก กินงาปริมาณมากและกินเนื้อสัตว์อีกครั้ง ประมาณ 4 เดือนต่อมา มีอาการปวดเอวมาก พบมดลูกหย่อน เดินลำบาก แม่ครั้งบอกว่าที่ปากมดลูกมีลักษณะ แข็งขรุขระคล้ายหนังคางคกเป็นมาประมาณ 10 ปีเศษ แต่วันนี้มีลักษณะแดงและออกร้อนร่วมด้วย ไปตรวจที่โรงพยาบาลค่ายสุรนารี อัตราราชาวัดพบเนื้องอกที่มดลูกขนาด 5 เซนติเมตร พบ มดลูกโต 12 เซนติเมตร หมอนัดผ่าตัด แต่แม่ครั้งไม่ยอมผ่า จึงเลือกใช้แนวธรรมชาติบำบัด ผู้เขียน แนะนำให้งดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ให้กินผักมาก ๆ ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ ผู้เขียนและพี่น้องมุนษา ช่วยจัดสมดุล โครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อและลมปราณให้ เมื่อครบ 1 เดือนครึ่ง ไปตรวจพบ เนื้องอกยุบลงครึ่งเซนติเมตร มดลูกยุบเล็กลงเหลือ 5×8 เซนติเมตร อาการปวดเอวหายไป ทั้ง ๆ ที่

แม่ครั้งปฏิบัติตัวได้ไม่เต็มที่นัก บางวันถึงดเนื้อสัตว์ได้ บางวันถึงดไม่ได้บางวันก็หยุดงานได้ บางวันก็หยุดงานไม่ได้

มีเรื่องน่าประหลาดใจอยู่อย่างหนึ่งก็คือ ก่อนไปตรวจที่โรงพยาบาลในครั้งนี้ ผู้เขียนพาแม่ครั้งไปพักที่สีมาอโศก ตอนนั้นแม่ครั้งยังปวดท้องปวดเอวอยู่ พอตอนตี 4 สมณะเริ่มเทศน์ทำวัตรเช้า แม่ครั้งนอนฟังอยู่ที่บ้านพัก เสียงตามสายสมณะท่านเทศน์สอนเรื่องการปล่อยวาง พอผู้เขียนกลับมาตอนทำวัตรเสร็จ แม่ครั้งเล่าให้ฟังว่า ขณะฟังธรรมะอยู่จิตใจมันเกิดเข้าใจธรรมะปล่อยวางได้ จิตใจมันรู้สึก โปร่ง โล่ง สบาย มีความปีติสุขอย่างมาก ทันทีทันใดนั้น ก็มีความรู้สึกวังก่อนมดลูกมันยุบลง และอาการปวดทรมานก็หายไปเป็นปลิดทิ้งทันที จากข้อมูลนี้จิตใจคงมีผลต่อร่างกาย

แม่ครั้งตั้งใจจะเข้มงวดในการรักษาตัวเอง แต่ก็ทำได้แค่ 2 สัปดาห์ ก็กลับมากินเนื้อและทำงานหนักอีก ซึ่งตอนที่หยุดเนื้อสัตว์ได้อาการต่าง ๆ จะทุเลาลงมาก 2 เดือนต่อมาก็มีอาการตกเลือด 15 วัน หมดฝ้าอนามัยวันละ 1-2 ผืน แม่ครั้งก็เข้มงวดดูแลตัวเอง อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็หายไป พอได้ 2 สัปดาห์ แม่ครั้งก็มีพฤติกรรมก่อโรคเดิมอีก ดังนั้นอีก 1 เดือนต่อมา ก็ตกเลือดอีก 10 วัน หมดฝ้าอนามัยวันละ 1-2 ผืน แม่ครั้งก็เข้มงวดรักษาตัวเองอีกครั้ง อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็หายไป แล้วก็กลับมามีอาการก่อโรค อีก 3 เดือนต่อมามีอาการตกเลือดอย่างหนักหมดฝ้าอนามัย 20 ผืนต่อวัน เป็นติดต่อกัน 2 วัน มีอาการรุม หน้ามืด วิงเวียน

ผู้เขียนกลับไปเยี่ยมบ้านพอดิ หลังจากซักประวัติ ตรวจร่างกายเสร็จ ก็เอาย่านาง บัวบก ผักนึ่ง ตำลึง สาบเสือ ใบหว่า ใบฝรั่ง ใบมะยม อย่างละ 1 กำมือ โขลกให้ละเอียด เติมน้ำ 2 แก้ว (ประมาณ 500 ซี.ซี.) คั้นกรองเอาแต่น้ำ ผ่านกระชอน แล้วเอาน้ำมะพร้าวอ่อน 1 ลูก มาผสมกับน้ำคั้นผัก ให้แม่ครั้งดื่ม ไม่ถึง 5 นาทีแม่ครั้งบอกว่าเลือดมาซาลงมากเหมือนจะหยุดไหล วันนั้นหมดฝ้าอนามัยแค่ 3 ผืน วันต่อมา 2 ผืน วันต่อมาอีก 1 ผืน หลังจากนั้นไม่มีเลือดไหลออกมาอีกเลย ผู้เขียนพาไปตรวจที่โรงพยาบาลมุกดาหารกับหมอผู้เชี่ยวชาญ หมอบอกว่ามดลูกโต 16 เซนติเมตร หมอจึงนัดผ่าตัด แม่ครั้งไม่ยอมผ่า จึงเข้มงวดการรักษา และคั้นน้ำปั่นผักกินทุกวัน (บางวันก็ใส่น้ำมะพร้าว บางครั้งก็ไม่ได้ใส่) ผู้เขียนให้กินข้าวเจ้าซ้อมมือ หรือข้าวกล้องแทนข้าวเหนียว กินผักฤทธิ์เย็น อีก 2 เดือนต่อมามดลูกก็ยุบลง คลำหาไม่พบ ตกกระดำ และหูดที่ขึ้นตามผิวหนังก็จางลงและหลุดออกไป ตุ่มขรุขระเหมือนผิวหนังคกที่มดลูกก็หายไป กลับมาเป็นสภาพมดลูกปกติ อาการตกขาวที่เป็นเรื้อรังมาหลายปี ก็หายไปพร้อมกัน

อีกตัวอย่างหนึ่ง อาจารย์โสภာ สมเขาใหญ่ อายุ 55 ปี ญาติธรรมวังสวนฟ้า จังหวัดสระแก้ว เป็นคนที่ขี้ร้อน แต่ทำงานทน เกิดวันที่ 21 เดือนมกราคม เป็นลักษณะธาตุดินผสมไฟ ได้ไปตรวจอัลตราซาวด์พบเนื้องอกที่มดลูกขนาด 2×3 เซนติเมตร อาจารย์โสภาเลือกใช้

แนวธรรมชาติบำบัดในการรักษาตัวเอง หลังจากที่ถูกประวัติพบว่า ชอบกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น อาหารทอด อาหารเผ็ดจัด งามะ ทูเรียน จึงวินิจฉัยว่าเป็นเนื้องอกน่าจะเกิดจากภาวะร้อนเกิน

รักษาด้วยการกินข้าวกล้อง ผักสดที่มีฤทธิ์เย็น งดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ทำการสวนล้างลำไส้ใหญ่ ทำอยู่ประมาณ 1 ปี เกิดภาวะเย็นเกิน มือเย็น เท้าเย็น เรอเอ็กอาก ปวดเมื่อยเนื้อตัว พอดีพบกันที่ค่ายสุขภาพ ฟิโนมบุชาและผู้เขียนช่วยกันดูแล ปรับให้กินอาหารฤทธิ์ร้อน อาบแดด ให้ออกกำลังกายและนวดตัวเอง อาการเย็นเกินลดลงตามลำดับ จน 6 เดือนต่อมาได้ไปตรวจอุตราศาสตร์ พบว่าเนื้องอกที่มดลูกหายไปแล้ว

เมื่ออาจารย์โสภากินอาหารฤทธิ์ร้อนติดต่อกันนานเกิน หลังจากนั้น 1 ปี ต่อมา พบว่าเป็นถุงวัดขึ้นที่แขนด้านซ้าย จึงรักษาด้วยการเอาเสลดพังพอนและใบสะเดาคำให้ละเอียด แล้วผสมน้ำเปล่าให้พอชุ่ม พอกที่ผื่นคุ่มของถุงวัด อาการปวดแสบออกร้อน ทุเลาลงทันที ต่อจากนั้นดื่มน้ำรางจืด สวนล้างลำไส้ด้วยน้ำรางจืด กินอาหารฤทธิ์เย็น อาการดีขึ้นตามลำดับ เมื่อดูแลตัวเองต่อเนื่องได้ 1 สัปดาห์ อาการถุงวัดก็หายไป

### กรณีตัวอย่าง 3

อาจารย์สมนึก ห่องแขง (แม่สมไพร) อายุ 67 ปี บ้านเลขที่ 51/386 หมู่ 1 ตำบลนิคมคำสร้อย อำเภอนิคมคำสร้อย จังหวัดมุกดาหาร เป็นมะเร็งปอดระยะที่ 3 มีอาการเหนื่อย อ่อนเพลีย ผอมตัวซีด ปวดตามแนวกระดูกสันหลัง มีไข้ต่ำ ๆ มือเท้าเย็น ภายใน 1 เดือน น้ำหนักลด 10 กิโลกรัม ผู้เขียนและหมอก้าวตรงช่วยกันดูแล จากการซักประวัติและตรวจร่างกายแม่สมไพร คงเป็นมะเร็งจากภาวะไม่สมดุลแบบเย็นเกิน แม่สมไพรเลือกการรักษาด้วยแนวธรรมชาติบำบัดตามเทคนิคดังต่อไปนี้

1. สวนล้างลำไส้ใหญ่ วันละ 2 ครั้ง ใช้น้ำเกลือ เย็นใช้น้ำมะนาว
2. วิ่งออกกำลังกายทุกวัน วันละประมาณ 30 นาที และทำโยคะ
3. ฝึกนั่งสมาธิและฝึกจิตไม่เครียด ไม่กังวล ไม่กลัวความตาย เปิดเทพธรรมะและอ่านหนังสือธรรมะทุกวัน
4. แห่ตัวด้วยน้ำธรรมดา 3 นาที สลับกับน้ำสมุนไพรอุ่นจัดๆ 5 นาที ทำกลับไปกลับมา 3 รอบ วันละ 2 ครั้ง คือ เช้าและเย็น

5. รับประทานอาหารธรรมชาติไม่ปรุงแต่ง กินข้าวกล้องหลากสีกับผักสดผักลวก งดโปรตีนทุกชนิดทั้งจากพืชและจากสัตว์ นำผักพื้นบ้านหลายชนิดที่หาได้มา โขลกผสมน้ำเปล่า แล้วคั้นเอาแต่น้ำดื่มทุกวัน ทำน้ำพริกสมุนไพรเผ็ดร้อน เช่น ข่า ตะไคร้ กินทุกวัน เน้นรสเผ็ด เปรี้ยว

6. ผู้เขียนและพี่น้องมูซา ช่วยกันจัดสมดุลโครงสร้างให้ พอปฏิบัติตัวได้ 3 เดือน อาการเริ่มดีขึ้นตามลำดับ พอได้ 8 เดือน อาการไม่สบายต่างๆ ก็หายไป ไปตรวจที่โรงพยาบาล มุกดาหารอินเทอร์เน็ตไม่พบมะเร็ง

ในช่วง 3 เดือนแรกสิ่งที่ผู้เขียนแนะนำให้แม่สมไพรกินเสริม คือ น้ำลูกยอ 2 ซ้อนโต๊ะ (ทำจากลูกยอ 1 กิโลกรัม ใส่ขวดโหลตากแดด 7 วัน ก็จะมีน้ำลูกยออซึมออกมาเอง) ผสมน้ำผลไม้รสเปรี้ยว 1 แก้ว มะละกอสุกครึ่งลูก (ใช้ทั้งเนื้อ เปลือก และเมล็ด) ถั่วงอก 1 จีด ปั่นเข้าด้วยกัน ดื่มทุกวัน อาการดีขึ้นตามลำดับ แต่พอหลังจาก 3 เดือน พอดื่มสูตรนี้ แล้ว รู้สึกร่างกายไม่ดี จึงเลิกดื่ม แม่สมไพรนั้นเป็นคนที่มีความตั้งใจ เอาใจใส่จริงใจในการดูแลรักษาตัวเอง ปฏิบัติได้อย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะแม่สมไพรเคยฝึกถือศีล 8 กินข้าววันละมื้อ กินอาหารปรุงแต่งน้อย มานับ 10 ปี พอเกิดปัญหาขึ้น จึงมีจิตใจเข้มแข็ง ทำได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก และหมั่นตรวจสอบตัวเองว่า อะไรถูกหรือไม่ถูกกับร่างกายตน สิ่งที่ไม่ถูกกันก็รีบหยุด ส่วนที่ถูกกันก็ยืนหยัดทำต่อเนื่อง เพราะบางอย่างก็จะถูกกับร่างกายของเราในบางช่วงเวลาเท่านั้น

แม่สมไพรเริ่มกินอาหารปรุงแต่งบ้างเล็กน้อย หลัง 8 เดือน และกินอาหารถนอมพิชเย็น มาตลอดจนได้ 2 ปี ก็เกิดอาการตัวร้อน เหนื่อย อ่อนเพลีย เป็นอยู่ประมาณ 1 เดือน มาพบผู้เขียนที่สวนล่างผืน พอตรวจร่างกาย ก็พบภาวะร้อนเกิน ผู้เขียนจึงแก้ลมปราณให้และปรับให้กินอาหารฤทธิ์เย็น อาการดีขึ้นภายใน 1 วัน จะเห็นได้ว่าร่างกายของคนเรา ควรจะปรับให้เกิดความสมดุล ไม่ร้อนไม่เย็นเกิน จึงจะมีสุขภาพที่แข็งแรง

#### กรณีตัวอย่าง 4

ป้าทองจิ้น ยิ้มใส (แม่บ้านของอาสุวรรณซึ่งเป็นญาติธรรมวัดป่าสวนธรรมร่วมใจ) อายุ 55 ปี บ้านเลขที่ 175 หมู่ 12 ตำบลบึง อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

ป้าทองจิ้นมาหาผู้เขียนด้วยอาการจุกเสียดแน่นท้อง ออกร้อนท้องทางซี่โครงด้านขวา เป็นเรื้อรังมาประมาณ 2 ปี มีอาการหนักขึ้น ประมาณ 5 เดือนก่อนไปตรวจอัลตราซาวด์ ป้าทองจิ้นเล่าให้ผู้เขียนฟังว่ามักลูกบัสสาวะตอนเที่ยงคืนถึงตี 2 เป็นประจำ จึงไปตรวจที่คลินิกหมอโรงพยาบาลและศูนย์มะเร็ง หมอตรวจเลือดอัลตราซาวด์ ทุกแห่งวินิจฉัยตรงกันหมดว่าเป็นมะเร็งที่ตับ พบเนื้องอกของมะเร็ง ขนาด 11.9-12.3 เซนติเมตร หมอบอกว่าจะมีชีวิตอยู่ได้ไม่เกิน 6 เดือน และบอกว่าโรคนี้นี้ไม่มียารักษา จึงไม่ได้ให้ยารักษาใด ๆ ถ้าจะผ่าตัดก็เสี่ยงเพราะเป็นใกล้เส้นเลือดใหญ่ที่สำคัญ หมอให้กลับบ้าน ผู้ป่วยจึงได้มาหาผู้เขียนที่สวนล่างผืน

ผู้เขียนซักประวัติ พบว่าเป็นคนชอบกินอาหารหวานและมัน เป็นคนอารมณ์ร้อน มักหงุดหงิด ขุนเฉียว โมโห เอาแต่ใจตัวเอง โหมงานหนักต่อเนื่องมานาน และเมื่อตรวจร่างกาย

แล้ว จึงวินิจฉัยว่าเป็นคนธาตุคินผสมไฟที่ป่วยด้วยภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน ผู้เขียนจัดสมดุลลมปราณ จัดกระดูก - กล้ามเนื้อ แบบไทยและจีนให้ ให้สมุนไพรรางจืดกินวันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 2 เม็ด เวลา 10.00 น. และ 10.00 น. ให้กินสมุนไพรย่างนึ่ง กินอาหารฤทธิ์เย็น อาบน้ำสมุนไพร บริหารคัดคิ้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อและถอนพิษร้อน สอนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยมะนาวและรางจืด ฝึกจิต คลายเครียด คลายความหงุดหงิด คลายความโมโห จากนั้นผู้ป่วยกลับไปดูแลตัวเองต่อที่บ้าน 1 เดือนต่อมา ผู้ป่วยเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า ร่างกายดีขึ้นมาก รู้สึกมีเรี่ยวแรงสดชื่น เบาเนื้อเบาตัว กระปรี้กระเปร่า อาการไม่สบายในตัวทั้งหมดหายไปรวมทั้งไม่ลุกปัสสาวะตอนกลางคืนอีกเลย จึงไปตรวจอัลตราซาวด์ที่คลินิกหมอในจังหวัดอำนาจเจริญที่เคยตรวจพบครั้งแรก หมอตรวจอยู่นานรู้สึกประหลาดใจจึงถามว่าไปทำอะไรมา เพราะมาครั้งแรก ตรวจใช้เวลาเพียงเล็กน้อย ก็พบก้อนชัดเจนที่ตับ แต่ครั้งนี้ใช้เวลานานมากเพราะก้อนมันฝ่อเลือนหายไปมาก เหลือมองเห็นได้เลือน ๆ ไม่ชัดเจน หมอบอกว่ามะเร็งฝ่อลง และบอกว่าหมอไม่มียา ให้ป่าทองจีนใช้วิธีธรรมชาติบำบัดอย่างที่ทำมานั้นต่อไป แล้วหมอก็นัดตรวจทุก 2 เดือน หลังจากที่ป่าทองจีนมาเล่าให้ผู้เขียนฟัง ผู้เขียนจึงบอกว่าป่ารักษาตัวเองมาได้ถูกทางแล้ว ทำดีแล้ว ให้พยายามทำต่อไปแล้วให้ไปตรวจเป็นระยะ ๆ ที่คลินิกหรือโรงพยาบาลเพื่อติดตามผลความก้าวหน้าในการรักษาต่อไป

ล่าสุดหลังจากตรวจพบโรค ประมาณ 8 เดือน ป่าทองจีนมาหาผู้เขียนบอกว่าไม่มีอาการผิดปกติอะไรเลย ทำงานได้ตามปกติและรู้สึกแข็งแรงกว่าแต่ก่อนด้วยซ้ำ

#### กรณีตัวอย่าง 5

หญิงอายุประมาณ 45 ปี อำเภอเรณูนคร จังหวัดนครพนม เป็นมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ตรวจรักษาที่โรงพยาบาลเรณูนคร รับการรักษาด้วยเคมียา อาการไม่ดีขึ้น หมอรวบหมดทั้งหัว หมอ ก้าวตรงและผู้เขียนช่วยกันดูแล โดยให้หึ่งคเนื้อสัตว์ กินข้าวกล้อง กินผักไร้สารพิษ อ่านหนังสือธรรมะ ฝึกจิตไม่ให้เครียด ฝึกมองโลกในแง่บวก ฝึกพูดคำว่า "ขอบคุณค่ะ" ในทุกสถานการณ์ ฝึกทำสมาธิแบบเครื่องกล้ามเนื้อที่ละส่วนจากเท้าจนถึงศีรษะ มีชื่อเรียกการฝึกแบบนี้ว่า "การทำสมาธิแบบไม่ปฏิบัติ" ฝึกนวดตัวเอง ผู้ป่วยมีความตั้งใจฝึกเป็นอย่างดี ร่างกายดีขึ้นตามลำดับ ปัจจุบันสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ดี ทำงานได้ตามปกติ

#### กรณีตัวอย่าง 6 มะเร็งมดลูก

ป่าฝัน ถนอมบุญ อายุ 45 ปี บ้านเลขที่ 109 หมู่ 10 บ้านสร้อย ตำบลจานลาน อำเภอพนม จังหวัดอำนาจเจริญ



ป่าฟันได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่ามีอาการปวดท้องคลื่นไส้อาเจียน ไปหาหมอที่โรงพยาบาล พบมดลูกโต 7 เซนติเมตร ตรวจมะเร็งปากมดลูก หมอบอกว่าพบเซลล์มะเร็ง หมอบอกว่าเป็นมาประมาณ 6 เดือนแล้ว นัดผ่าตัดวันที่ 1 พฤศจิกายน 2547 จึงมาขอคำปรึกษากับผู้เขียนที่สวนล่างฝัน เมื่อวันที่ 28 กันยายน 2547 ผู้เขียนได้ซักประวัติเพิ่มเติม พบว่าป่าฟันมักมีอาการหุื้อ ปวดตา ศีรษะ ใหญ่ และหลังเป็นประจำ เป็นมาประมาณ 1 ปี ผู้เขียนตรวจมดลูกทางหน้าท้องก็คลำพบมดลูกโต ประมาณ 7 เซนติเมตร ผู้เขียนได้สอนให้ป่าฟันตรวจคลำขนาดมดลูกของตัวเอง

ผู้เขียนคิดว่าปัญหาเกิดจากความไม่สมดุลของร่างกายแบบร้อนเกิน จึงแนะนำป่าฟันว่ามี การรักษาได้ 2 ทาง ทางแรกคือการผ่าตัดออก และอีกทางหนึ่งคือรักษาแนวธรรมชาติบำบัด แล้วแต่ จะเลือกใช้แบบไหน ป่าฟันตัดสินใจทดลองใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการรักษาตัวเอง ผู้เขียน จึงจัดสมดุลโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อให้ พร้อมกับแนะนำวิถีปฏิบัติตัวที่บ้าน ให้ลดหรืองด การกินเนื้อสัตว์ ให้กินอาหารฤทธิ์เย็น ทำจิตใจให้สบาย สอนล้างลำไส้ใหญ่ กินสมุนไพร คือ น้ำย่านาง ผักบั้ง ใบเตย คั้นสด อาบน้ำสมุนไพร

อีก 2 สัปดาห์ต่อมา ป่าฟันโทรมาบอกผู้เขียนว่า มดลูกได้ยุบหายไป คลำหาไม่เจอ อาการ ไม่สบายทั้งหมดก็หายไปด้วย ผู้เขียนจึงถามว่า ป่ารักษาตัวเองอย่างไรบ้าง ป่าบอกว่าทำทุกอย่าง ที่คุณหมอเขียวแนะนำ ผู้เขียนถามต่อว่า แล้วกินอาหารอะไรบ้าง ได้รับคำตอบว่า 'ไม่รู้จะกินอะไร กลัวว่ามันจะผิด ก็เลยกินเฉพาะข้าวกล้อง กล้วยน้ำว้าสุก ถั่วเขียวต้ม น้ำตาล นอกนั้นก็ไม่ได้กิน อะไร รู้สึกดีใจและประหลาดมากที่มดลูกที่โตยุบหายไป ร่างกายก็รู้สึกสดชื่นแข็งแรงกว่าเดิม ผู้เขียนจึงบอกว่าทำมาถูกทางแล้วให้ทำต่อไป วางวันไหนก็มาให้ผู้เขียนตรวจเช็คร่างกายบ้าง

อีก 1 สัปดาห์ต่อมา ป่าฟันก็มาพบผู้เขียนที่สวนล่างฝัน ผู้เขียนพบป่าฟันหน้าตาสดชื่น แจ่มใส ใบหน้าเป็นสีชมพูเรื่อๆ ซึ่งแตกต่างจากวันที่มาหาผู้เขียนเมื่อวันแรก ซึ่งมีใบหน้าเหลืองซีด (เป็นภาวะร้อนจนตึกกลับเป็นเย็น) เมื่อตรวจทางหน้าท้องก็คลำไม่พบมดลูก ป่าฟันเล่าให้ผู้เขียนฟัง ต่อว่า หลังจากที่ได้กินน้ำสมุนไพรสดก็ถ่ายออกมาเป็นลักษณะดำๆ เหมือนๆ เป็นมูก ประมาณ 5 วัน แต่ไม่เพ็ลย กลับรู้สึกสบายท้อง เวลาสวนล้างลำไส้ใหญ่ก็จะมีของเสียลักษณะดังกล่าวออกมา มากมาย โดยเฉพาะ 1 สัปดาห์แรก แต่ยิ่งออกมายิ่งรู้สึกสบายตัว ผู้เขียนจึงบอกว่านั้นคือของเสีย ที่ตกค้างในร่างกายถูกขับออกมา ป่าฟันเล่าต่อว่า พอสัปดาห์ที่ 2 ก็มีเหมือนตกขาวแต่เป็นยางเหนียว ๆ เป็นก้อนหลุดออกมาทางช่องคลอด บริเวณที่ถูกยางเหนียวจะรู้สึกคันมาก จึงใช้วันหางจระเข้ ทา อาการก็ทุเลาลง พอยางเหนียว ๆ ถูกขับออกมาหมด อาการคันก็หายไปแล้วมดลูกก็ยุบตัวลง หลังจากนั้นประมาณ 2 เดือนไปตรวจหามะเร็งมดลูกที่ศูนย์มะเร็งจังหวัดอุบลราชธานี หมอบอกว่า ไม่พบเซลล์มะเร็ง

**อีกกรณีหนึ่ง** คุณศิริลักษณ์ เปี่ยมศิริ (ตุ๋) อายุ 47 ปี บ้านเลขที่ 32 ถนนพินิจรังสรรค์ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม

คุณตุ๋ได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เมื่อเดือนพฤศจิกายน 2545 ได้ไปตรวจร่างกายที่โรงพยาบาลจังหวัดนครพนม ได้รับคำแนะนำจากโรงพยาบาลให้ตรวจมะเร็งปากมดลูก ทราบผลตรวจปลายเดือนธันวาคม 2545 ว่าเซลล์ปากมดลูกผิดปกติ ให้ไปพบแพทย์ แพทย์แจ้งว่าต้องตัดชิ้นเนื้อไปตรวจ จึงได้ทำการผ่าตัดเล็กที่เรียกว่า Conizdtion (โคนิเซชั่น) และแพทย์นัดใหม่อีก 1 เดือน

ตอนนั้นรู้สึกซาๆ งงๆ เฉยๆ คุณตุ๋เล่าให้ผู้เขียนฟังต่อไปว่า โดยพื้นฐานตัวเอง ไม่มีความเชื่อมั่นในการรักษาของแพทย์แผนปัจจุบัน ที่มักจะมีการรักษาที่ปลายเหตุ (ในความคิดเห็นของผู้เขียนนั้นเห็นว่าในระบบการแพทย์แผนปัจจุบันมีความเด่น คือ สามารถวินิจฉัยได้แม่นยำและสามารถแสดงค่าทางวิทยาศาสตร์ออกมาให้เห็นเป็นรูปธรรมได้ชัดเจน ส่วนการรักษาแนวธรรมชาติบำบัดมีจุดเด่นอยู่ที่ เน้นค้นหาสาเหตุและรักษาที่ต้นเหตุอย่างเป็นองค์รวม ผู้เขียนเห็นว่าควรใช้จุดเด่นของแต่ละแผนมารวมกัน ก็จะดียิ่ง)

ตั้งแต่แรกเริ่มคุณตุ๋ก็คิดว่าจะไม่ผ่าตัด จะรักษาโดยวิธีธรรมชาติจึงเริ่มอ่านข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็ง โดยเฉพาะศึกษาระบบการแพทย์จากคนอื่น แต่ญาติพี่น้องก็เป็นกังวล อยากให้ผ่าตัดก่อน ซึ่งทำให้การตัดสินใจหวั่นไหวไป จึงคิดว่าควรจะทำตามมติคนอื่น แต่ก็เหลือเวลาก่อนผ่าตัด 1 เดือนที่จะปฏิบัติตามแบบที่เธอเชื่อ พอได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่สวนล่างฝั้น ใช้เวลา 3 วัน มีการกินอาหารล้างพิษ เน้นการกินผักผลไม้สดไร้สารพิษ ไม่ปรุงแต่งมาก ไม่มีเนื้อสัตว์ กินอาหารตามลำดับ คือผลไม้ ผัก ข้าว ตามลำดับ มีการสวนล้างลำไส้ใหญ่ การออกกำลังกาย การอบสมุนไพร การจัดสมดุลโครงสร้างของกระดูกและกล้ามเนื้อ การอยู่ในอากาศที่บริสุทธิ์ การทำจิตใจให้สบาย

เมื่อกลับไปถึงบ้านคุณตุ๋ก็ทดลองปฏิบัติต่อเนื่องอย่างเคร่งครัด และเล่าให้ผู้เขียนฟังต่อว่าทำได้โดยไม่รู้สึกลึ้นอะไรมากนัก เมื่อทำไปจนถึงกำหนดนัดของแพทย์ ก็เป็นช่วงที่ตนเองรู้สึกมั่นใจในร่างกายของตนเองว่า ไม่จำเป็นต้องรับการผ่าตัด ถึงกำหนดจึงไม่ไปหาแพทย์ และพยายามปฏิบัติดูแลรักษาตัวเองต่อไป หลังจากนั้น ประมาณเดือนสิงหาคม 2546 ไปตรวจที่โรงพยาบาลอีกครั้ง ผลคือไม่พบเซลล์มะเร็ง และเดือนกุมภาพันธ์ 2547 ก็ไปตรวจที่โรงพยาบาลซ้ำอีกครั้งเพื่อความแน่ใจ ผลคือไม่พบเซลล์มะเร็ง

#### **กรณีตัวอย่าง 7 ความดันโลหิตสูง**

อาจารย์วิเชียร ญาติธรรม อายุประมาณ 55 ปี กลุ่มเลไคย์อัสก จังหวัดเลย

อาจารย์วิเชียร มาเข้าค่ายสุขภาพที่ราชธานีอโศก ให้ประวัติว่า เป็นความดันโลหิตสูง มาประมาณ 10 ปี ซึ่งมีค่าเฉลี่ยของความดันโลหิต อยู่ที่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท ในค่ายสุขภาพ วันแรก วัดความดันโลหิตได้ 150/100 มิลลิเมตรปรอท

ในค่ายสุขภาพ จะงดอาหาร หวาน มัน เค็ม มีการกินข้าวกล้อง ผักสด ผักลวก อาหารรสจืด ไม่มีเนื้อสัตว์ มีการผ่อนคลายความเครียด อาบน้ำสมุนไพร สวนล้างลำไส้ใหญ่ พอวันที่ 5 ของค่าย พบความดันโลหิต 130/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งถือว่าใกล้เคียงปกติ อาจารย์วิเชียรบอกว่า รู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้นมาก แตกต่างจากวันแรกที่มา (ผู้เขียนพบผู้ป่วยความดันโลหิตสูงหลายคน หลังจากเข้าค่ายสุขภาพแล้ว ความดันโลหิตลดลงสุขภาพแข็งแรงขึ้น)

#### กรณีตัวอย่าง 8 หน้ามืด หน้าหวิว ตาลาย

อาตุณเงิน ปิ่นแก้ว อายุ 36 ปี พุทธสถานสันตอโศก กรุงเทพฯ

อาตุณเงินเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า ขณะตื่นนอนตอนเช้า พอจะลุกขึ้นก็ลุกไม่ไหว มีอาการหน้ามืด หน้าหวิว ตาลาย เหงื่อออก ตัวเย็น คลื่นไส้ อาเจียน อยากถ่ายอุจจาระแต่ถ่ายไม่ออก ซึ่จรซ้าลงเหลือประมาณ 50 ครั้งต่อวันที่ เพื่อนนำส่งโรงพยาบาล คุณหมอระบุไม่ได้ว่าเป็นอะไร ให้อาแก้มันหัวและยานอนหลับมากิน ผ่านไป 1 สัปดาห์ อาการแยลง ตัวซิด เป็นไข้ หัวยังมันเหมือนเดิม เปลี่ยนโรงพยาบาล คุณหมอเจาะเลือดตรวจหาหลายอย่าง ไม่เจอความผิดปกติอะไรเลย ให้น้ำเกลือและยาบำรุง และนัดพบอีก อาการก็ยังไม่เหมือนเดิม

1 สัปดาห์ผ่านไป อาตุณเงินเปลี่ยนโรงพยาบาลอีก คราวนี้ตรวจ หู คอ ปาก จมูก คุณหมอซักอาการ พอจะลูกกับที่เราเป็น เอายามากินก็พอดีขึ้น ไข้ลด แต่หัวยังมันๆ บังเอิญผู้เขียนไปทำภารกิจที่สันตอโศกได้พบอาตุณเงิน ผู้เขียนจึงรับฟังอาการต่างๆ และตรวจร่างกาย พบว่าสาเหตุจากภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน และอยู่ในช่วงตึกกลับเป็นเย็น ผู้เขียนจึงได้แก้ลมปราณพร้อมกับปรับสมดุล โครงสร้างของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นให้ อาการเริ่มดีขึ้น จึงแนะนำให้ปฏิบัติตัวให้กินอาหารฤทธิ์เย็น กินสมุนไพรถอนพิษร้อน อาบน้ำสมุนไพร อาตุณเงินเล่าให้ฟัง ภายใน 3 วัน หลังจากปฏิบัติตามคำแนะนำ ตัวหายซิดเหลืออง หัวเบาจากอาการมันลงมาก อาการไข้หายไป

#### กรณีตัวอย่าง 9 ไอ จาม น้ำมูกใส

ผู้เขียนเองอายุ 32 ปี วันหนึ่งที่บ้านสุขภาพเก้ไร่ปฐมอโศก จังหวัดนครปฐม กลางคืนผู้เขียนนอนใช้ผ้าห่มบาง ๆ รู้สึกหนาว พอตื่นเช้าขึ้นมา มีอาการ ไอ จาม น้ำมูกใสไหลตลอดเวลา (เป็นภาวะเย็นเกิน) ผู้เขียนรีบเอามะขามเปียก 2 ผัก มาแช่น้ำ 1 แก้ว คั้นเอาน้ำมะขาม (การใช้ของเปรี้ยว เป็นเทคนิคใช้น้ำขับน้ำ จะใช้น้ำมะนาว 1/2 ลูกแทนมะขามเปียกก็ได้) แล้วเอากระเทียม

3 กลีบ หอมแดง 1 หัว (เป็นเทคนิคใช้ร้อนดับเย็น) โขลกให้ละเอียด มาผสมกับน้ำมะขามแล้วดื่ม ปรากฏว่าภายใน 5 นาที อาการทั้งหมดก็หายไป หลังจากนั้น ผู้เขียนก็ทำกินอีกชุดหนึ่งเพราะ ต้องการให้หายขาด ปรากฏว่าเกิดอาการปวดหัวขึ้น (คือภาวะร้อนเกิน) เนื่องจากยาชุดแรกพอดีแล้ว ยาชุดที่ 2 จึงมากเกินไป ผู้เขียนรีบแก้ด้วยการเคี้ยวใบเสลดพังพอน 5 ยอด (1 ยอด มีประมาณ 6 - 8 ใบ) อาการปวดหัวลดลงครึ่งหนึ่ง ภายใน 10 นาที จากนั้นผู้เขียนก็ดื่มรางจืดต้ม 1 แก้ว อาการปวดหัว ก็หายไปภายใน 10 นาทีต่อมา

### กรณีตัวอย่าง 10 เจ็บคอเรื้อรัง และปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน

นายพัฒนา ไชยพันโท (ครูหลี่) อายุ 10 ปี ศูนย์ฝึกอบรมแม่ฮ่องสอนอโศก บ้านเลขที่ 728 หมู่ 1 บ้านหนองป่าก่อ ตำบลขุนยวม อำเภอยูนยวม จังหวัดแม่ฮ่องสอน

มีอาการเจ็บคอมา 1 เดือน ครูหลี่ได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า ตอนที่เริ่มเป็น ได้กินยาปฏิชีวนะ อะม็อกซิซิลินจนครบ 7 วัน แต่อาการไม่ดีขึ้นเลย จึงไม่ได้ทำการรักษาอะไรต่อ จนครบ 1 เดือน อาการ เจ็บคอ เสียงแหบ คอแห้ง ก็ยังเป็นอยู่ จากประวัติพบว่า เป็นคนที่ต้องพูดมาก มักอดนอน เดินทางมากและมักกินอาหารฤทธิ์ร้อน ผู้เขียนตรวจร่างกาย วินิจฉัยว่าเป็นคนธาตุน้ำที่มีภาวะ ไม่สมดุลแบบร้อนเกิน วันนั้นเป็นเวลาเย็นแล้ว

ผู้เขียนเองก็เพิ่งเดินทางไปจังหวัดแม่ฮ่องสอนรู้สึกล้าอ่อนเพลีย จึงให้ครูหลี่กินรางจืด 2 เม็ด ไปก่อน พอเวลารุ่งเช้า ผู้เขียนถามอาการ ครูหลี่บอกว่า อาการยังไม่ดีขึ้น ผู้เขียนจึงทำขี้ผึ้ง แก้ววัดซึ่งมีฤทธิ์เย็นทาที่บริเวณไทรอยด์ แก้วลมปราณที่แขนให้ จัดสมดุลโครงสร้างกระดูก กล้ามเนื้อที่แขน คอและหัว พอทำเสร็จ ครูหลี่บอกว่าอาการเจ็บคอเริ่มเบาลง หายใจโล่งขึ้น หลังจากนั้นให้กินรางจืด ครั้งละ 2 เม็ด วันละ 2 ครั้ง เวลา 10.00 น. และ 14.00 น. เอาย่านาง 1 กำมือ ปั่นกับน้ำ 1 แก้ว กรองผ่านกระชอน เอาแต่น้ำ บีบน้ำมะนาวใส่ 1 ลูก ให้กินตอน 11.00 น. ให้กินอาหารฤทธิ์เย็นและให้ดื่มน้ำมาก ๆ วันรุ่งขึ้นครูหลี่ บอกว่าน่าอัศจรรย์จริง อาการเจ็บคอหาย แล้ว

อีกเหตุการณ์หนึ่งครูหลี่เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า ตัวเองมีอาการผิดปกติคือ ลูกปัสสาวะตอน กลางคืน วันละ 7-8 ครั้ง ติดต่อกัน เป็นเวลา 3 เดือน ตอนไปงานปีใหม่ที่ราชธานีอโศก ได้ไปหา ทีมสุขภาพบุญนิยม

ทีมสุขภาพบุญนิยมได้จัดสมดุลโครงสร้างกระดูก - กล้ามเนื้อ นวดแผนไทย และให้ ดื่มน้ำสมุนไพรรางจืด พอผ่านไปได้ 3 วัน ปรากฏว่า อาการลูกปัสสาวะลดลงเหลือ คืนละ 2-3 ครั้ง

### กรณีตัวอย่าง 11 นอนไม่หลับ ออกร้อนตามร่างกาย

นางสาวแซมดาว นาวาบุญนิยม อายุ 39 ปี พุทธสถานศิระะอโศก ตำบลกระแซง อำเภอ กันทรลักษณ์ จังหวัดศิระะเกษ

คุณแซมดาวเล่าให้ผู้เขียนฟังว่าตนเองเริ่มป่วยเมื่อเดือนเมษายน ปี 2544 อาการไม่สบาย เกิดขึ้น หลังจากกินแคงโมมากไป เกิดอาการท้องร่วง ถ่ายท้องอยู่ 3 เดือน เฉลี่ยวันละประมาณ 10 ครั้ง แรก ๆ ไม่ได้รักษาอะไร ะให้หายเอง แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น เหนื่อยอ่อนเพลีย กินข้าวไม่ได้ เริ่มนอนไม่หลับ ได้รับการให้น้ำเกลือ (กลูโคส) มาเป็นระยะๆ พอหมดฤทธิ์ยา ก็เป็นเหมือนเดิม ต่อมาไปหาหมอที่จังหวัดอุบลฯ หมอให้ยาวิตามินยาแก้ท้องเสียและยาคลายเครียด กินแล้ว ก็เหมือนเดิม จึงเลิกกินยาดังกล่าว ทดลองรักษาตัวเองด้วยอาหารแบบแมคโครไบโอติก 3 เดือน ดีขึ้นหน่อย ถ่ายลดลงเหลือ 3 ครั้ง แต่อาการนอนไม่หลับ กลับเป็นหนักขึ้น

ต่อมารักษาด้วยวิธีดื่มน้ำหมักลูกยอ ดื่มน้ำลูกยอบั่นใส่เสาวรส กินยาสมุนไพร พืชผัก อาหาร ผลไม้ ที่ว่าอะไรออกฤทธิ์ร้อน หากินหมดและกินต่อเนื่องตลอดมา พร้อมทั้ง อด ประคบ นวดเส้น อย่างสมุนไพรมาเป็นระยะ อาการก็เหมือนเดิม ซ้ำอาการนอนไม่หลับกลับเพิ่มมากกว่าเดิม ตาจะแห้ง แฉ่ง ท้องก็แข็ง บางช่วงตามหัวจะมีตุ่มขึ้นไปทั่ว เจ็บลึกๆ รู้สึกเหมือนไม่มีน้ำหล่อเลี้ยง ในสมองเพราะมันแห้ง ตามแผ่นหลังก็เหมือนกัน ร้อนทั้งตัวทั้งหัว ปวดร้อนตามแผ่นหลัง ปัสสาวะ บ่อยทั้งกลางวันและกลางคืน ร่างกายอ่อนเพลีย หายใจไม่ทั่วท้อง นอนไม่หลับต้องกินยานอนหลับ เป็นระยะ แต่กินทีไรก็ปวดหัวทุกที

อีกอาการหนึ่ง ก็คือ ตอนกลางคืนหัวใจมันแฉ่ง หายใจไม่ติด บางครั้งไม่ได้หลับ ซ้ำทำท่าจะไม่ฟื้น ตัวแข็งทื่อ นี่ก็อาการที่เป็นผ่าน ๆ มาและก็ดูแลตัวเองแบบที่ว่ามานี้ไปเรื่อย ๆ จนเมื่อเดือนตุลาคม ปี 2548 ไปเจาะเลือด หมอบอกเป็นโรคโลหิตจาง อีก 1 เดือนต่อมา ไปหาหมอ ๆ บอกว่าเลือดไปเลี้ยงหัวใจและสมองไม่พอ

ต่อมาเมื่อวันที่ 18 ธันวาคม 2547 จึงมารับการรักษากับผู้เขียนที่สวนล่างสัน ผู้เขียน ซักประวัติ ตรวจร่างกาย วินิจฉัยว่ามีภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกินเป็นหลักและมีภาวะติดกลับเป็นเย็น ประมาณ 20 เปอร์เซนต์ (อาการเย็น คือ ท้องเสียและท้องอืด นอกนั้นเป็นอาการร้อนเกิน) การรักษา ที่ผ่านมามีทั้งหมด เป็นการถอดรหัสเย็นอย่างเดียว ซึ่งผิดทางเป็นการรักษาไม่ถูกสาเหตุ อาการจึง ไม่ดีขึ้น ผู้เขียนจึงให้ถอดรหัสร้อนเป็นหลัก ถอดรหัสเย็นเป็นรอง โดยแก้เส้นลมปราณแบบไทย-จีน จัดสมดุลโครงสร้างกระดูก- กล้ามเนื้อ ใช้ถ้วยปากกวน (การใช้ถ้วยสุญญากาศดูดเลือดพิษ) ครอบเอาพิษตกค้าง ให้กินอาหารฤทธิ์เย็น กินสมุนไพรฤทธิ์เย็น ได้แก่ หญ้าปักกิ่ง ย่านาง รางจืด (เนื่องจาก วันที่คุณแซมดาวมาหาผู้เขียน มีอาการท้องอืด แน่นท้องด้วย แสดงว่ามีภาวะที่ร้อนจน ติดกลับเป็นเย็นแทรก ผู้เขียนจึงให้ใช้ตะไคร้ 1 ต้น ต้มกับน้ำ 1 แก้ว ให้เดือด 10 นาที แล้วทิ้งไว้ให้อุ่น

มาคั้นกับย่านาง แล้วดื่ม อาการท้องอืดจึงหายไป) สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพรใบส้มป่อย ใบมะขาม ธรรมดาตอนเที่ยง อาบน้ำสมุนไพร แช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรในตอนเย็น คุณแซมดาวเล่าให้ ผู้เขียนฟัง อาการดีขึ้นตามลำดับ แค่ช่วงเวลา 9 วัน อาการทุเลาลง ประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ จากชีวิตที่เหมือนตายซากมานาน รู้สึกว่าชีวิตชีวขึ้น แล้วก็ลากลับไปดูแลตนเองต่อที่ศิระชะอโศก

### กรณีตัวอย่าง 12 หายใจไม่เต็มอิ่ม เมื่อย อ่อนเพลีย อ่อนล้า

ผู้เขียนเอง ตอนที่ไปศึกษาและฝึกฝนแพทย์ทางเลือกที่ประเทศจีนได้วัน ทุก ๆ วันจะ กินอาหารเจแบบจีน ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้ข้าวขาวเส้นหมี่และน้ำมันผัด ทอด เป็นหลัก ผู้เขียนมีอาการ หายใจไม่เต็มอิ่ม เมื่อย อ่อนเพลีย อ่อนล้า วันหนึ่งได้ไปเรียนวิชาอาหารธรรมชาติบำบัด ทางคณะ อาจารย์ที่สอน ได้ให้ทุกคนกินอาหารสุขภาพ ได้แก่ สลัดผักสด (น้ำสลัด มี 2 แบบ คือแบบที่ไม่มี น้ำมันและแบบที่มีน้ำมันน้อย) อาหารปรุงแต่งน้อยไม่มีน้ำมัน กินข้าวกล้องและเมล็ดธัญพืช หลากชนิด ทันทีที่กินอาหารดังกล่าว ผู้เขียนรู้สึก หายใจโล่ง หัวโล่ง ตาใส กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง สดชื่นอย่างน่าอัศจรรย์

เมื่อกลับมาที่ประเทศไทย หลายครั้งผู้เขียนทดลองกินอาหารหวานจัด มันจัด เค็มจัด ก็จะมีอาการไม่สบายเช่นเดียวกัน พอกินผักเยอะ ๆ กินอาหารปรุงแต่งแต่น้อย เพื่อแก้ไข อาการไม่สบาย ก็จะทุเลาทันที

### กรณีตัวอย่างที่ 13 เมื่อยอ่อนเพลีย ปวดหัว ปวดตามเนื้อตัว

อาวีระพล (แห่งไท) กมลรัตน์ อายุ 42 ปี ประธานชุมชนสวนล่างผืน

อาแห่งไทเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า วันหนึ่งเดินทางด้วยรถยนต์จากอำนาจเจริญ บ้านสุขภาพ แก้วไร่ ปทุมอโศก จ.นครปฐม (เวลาเดินทางไกล ๆ ร่างกายมักจะเกิดภาวะร้อนเกิน) พอไปถึงก็ กินน้ำหมักลูกข่อยเข้าไป (มีฤทธิ์ร้อน) หลังจากนั้นไม่ถึง 5 นาที เกิดอาการเมื่อย อ่อนเพลีย ฟันน้อบรูชาจึงแนะนำให้กินน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามแก่ อาแห่งไทใช้การกินน้ำมะขามแก่ อาการ ดังกล่าวก็หายไปภายใน 5 นาที

อีกกรณีหนึ่ง ขณะที่ไปศึกษาดูงานวิถีชีวิตวัฒนธรรมชุมชนที่จังหวัดแม่ฮ่องสอน ขณะที่ ร่างกายกำลังร้อนเกินอยู่ ปรากฏว่ากินขนมข้าวงามาก (โดยเฉพาะอย่างยิ่งขี้ม้อน ซึ่งร้อนมาก) เกิดอาการง่วง มึน งง อาแห่งไทบอกกับผู้เขียนว่า เดินข้ามถนนแทบจะหลับกลางถนน ผู้เขียน จึงแนะนำให้กินน้ำมะนาวแก่ พอกินได้ 1 ช้อนโต๊ะ อาการดีขึ้นมากทันที จึงกินอีก 1 ช้อนโต๊ะ อาการหายเป็นปกติทั้งทันที

อีกกรณีหนึ่ง ตัวผู้เขียนเอง วันหนึ่งเดินทางด้วยรถประจำทางปรับอากาศ จากมุกดาหาร จะเข้ากรุงเทพฯ ขณะนั่งบนรถผู้เขียนกินข้าวเหนียวกึ่งมากไปหน่อย (ข้าวเหนียวมีฤทธิ์ร้อน) เมื่อถึงจังหวัดร้อยเอ็ดเกิดอาการปวดหัว พอถึงบริษัทขนส่งร้อยเอ็ด ผู้เขียนรีบลงมาหายาแก้ปวดมะขามคางวางขายอยู่ ผู้เขียนรีบซื้อมากินทันที กินไปได้ 2 ผัก อาการปวดหัวหายไปทันที วิธีการนี้ใช้หลักการ คือ ขณะที่ไฟกำลังเริ่มไหม้ในร่างกาย (คือปวดหัว) รีบใช้น้ำเย็นดับไฟ (มะขามคางวางเป็นผลไม้รสเปรี้ยวที่ออกฤทธิ์เย็น ซึ่งรสเปรี้ยวในการแพทย์แผนไทยถือว่าเป็นธาตุน้ำ)

มีอยู่ครั้งหนึ่ง อาแห่งไท นั่งกินกล้วยบวชชี (หวาน-มัน) แล้วปวดหัวขึ้นขณะที่นั่งกินอยู่ จึงกินยาสมุนไพรแก้ (ในยาสมุนไพรมีรสขมจากเปลือกมะนาว-แก้ฤทธิ์หวาน มีรสเปรี้ยวจากน้ำมะนาว-แก้ฤทธิ์มัน) กิน 2 ซ้อน ใต้ อาการปวดหัวหายทันที

อีกกรณีหนึ่ง ที่ค่ายสุขภาพภูผาฟ้า น้ำ นายแพทย์แสนดินเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า กินอาหารมันมากไป เกิดอาการเวียน ปวดหัว พอกินเปรี้ยวแก้ก็หายทันที ดังนั้นถ้าจะกินอาหารมัน ควรบีบมะนาวหรือน้ำมะขามหรืออื่น ๆ ที่มีฤทธิ์เปรี้ยวเย็นใส่ก่อน แล้วกินคู่กับผักก็จะปลอดภัยกับร่างกาย เรา ผู้เขียนเห็นว่าอาการดูแลสุขภาพที่ดั้นดั้นเพียงแค่นี้เริ่มเห็นอาการไม่สบายในร่างกาย ควรรีบค้นหาสาเหตุและรีบแก้ไขทันที ไม่ควรปล่อยให้เป็นนาน ๆ เพราะร่างกายจะถูกทำลายไปมากและแก้ไขยาก

อีกกรณีหนึ่ง ตัวผู้เขียนเอง เหตุการณ์มีอยู่ว่า วันหนึ่งผู้เขียนไปช่วยงานที่บ้านสุขภาพแก้วไร่ ปทุมธานี หลังจากดูแลผู้ป่วยทั้งวัน (ก่อนหน้านั้น ผู้เขียนได้โหมตะลุยบรรยาย และนำพาชาวบ้านทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามศูนย์ฝึกอบรมทั่วประเทศ ทำเช่นนี้ติดต่อกันเป็นเวลาหลายเดือน พักไม่พอ ทำให้อ่อนล้าอ่อนเพลีย) พอถึงตอนเย็นวันนั้น ผู้เขียนได้รับการปรึกษาหารือ และได้รับมอบหมายให้ไปดูแลสมณะรูปหนึ่งซึ่งอาพาธ (ป่วย)หนัก ซึ่งถ้าไม่ดูแลแก้ไขใกล้ชีวิตอย่างทันที่ท่วงที โอกาสที่ท่านจะเสียชีวิตมีมากทีเดียว ทั้ง ๆ ที่ผู้เขียนอ่อนเพลียแต่ก็มีความเต็มใจและตั้งใจที่จะดูแลท่านสมณะอย่างเต็มความสามารถ เพราะผู้เขียนมีความเห็นว่า ท่านเป็นนักบวชที่ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ซึ่งหาได้ยากในสังคม ต้องคอยช่วยกันดูแลปกป้องรักษาไว้

ภารกิจครั้งนี้ รวมเวลาในการดูแลผู้ป่วยและสมณะ 36 ชั่วโมงติดต่อกัน ทำให้ผู้เขียนรู้สึกอ่อนเพลียและกระหายน้ำมาก จึงได้วานบอกเด็กนักเรียนให้ไปเอาน้ำสมุนไพรที่บ้านสุขภาพแก้วไร่ มาให้เพื่อแก้อาการดังกล่าว เขาไปนานเป็นชั่วโมง แล้วกลับมาพร้อมกับสมุนไพรของท่านสมณะ เพราะเด็กนักเรียนและทีมงาน 9 ไร่ เข้าใจว่าผู้เขียนให้ไปเอาน้ำสมุนไพรให้สมณะ ผู้เขียนก็เลยไม่ได้ดื่มน้ำสมุนไพร ดังนั้นอาการเครื่องร้อน (ภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน) จึงเริ่มหนักขึ้นเรื่อย ๆ ปวดหัว ตัวร้อน อ่อนเพลีย คอแห้ง ปวดตามเนื้อตัวชีพจรเบาเร็ว อาการใกล้ภาวะช็อค ผู้เขียนรีบใช้

ผ้าขาวม้าชุบน้ำธรรมดา พันหัว พันคอ กัดฟันผืนทนต์ปั่นจักรยานไปที่บ้านสุขภาพเก่าไร่ทันที ซึ่งมีระยะทางประมาณ 500 เมตร

พอถึงบ้านสุขภาพเก่าไร่ ผู้เขียนล้มตัวลงนอนบนเตียงจัดโครงสร้างกระดูกกล้ามเนื้อนอนกระสับกระส่ายไปมาด้วยความทรมาน ผู้เขียนปวดกล้ามเนื้อแผ่นหลังอย่างมาก จึงรบกวนพี่น้องนุชช่วยทำป้าก้วนให้ หลังทำ อาการปวดลดลงทันที ประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ ขณะป้าก้วน ผู้เขียนรบกวนป้าน้อมสาธุ ช่วยดื่มน้ำสมุนไพรเพื่ออาบ พอป้าก้วนเสร็จ ผู้เขียนก็อาบน้ำสมุนไพรที่ผสมน้ำเปล่าให้อุ่นจัด ๆ ขณะที่อาบน้ำสมุนไพรอาการปวดหัวและปวดเมื่อยเนื้อตัว ลดลงเหลือประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์

ขณะที่นอนพักคืนนี้ยังมีอาการ ไข้ขึ้น ปวดหัวและเหนื่อยอ่อนเพลียอยู่จึงรบกวนพี่น้องนุชให้น้ำเกลือทางเส้นเลือดให้ผู้เขียน แต่เมื่อถึงรุ่งเช้าหมดน้ำเกลือ 1000 ซี.ซี. ก็ไม่มีอาการใด ๆ ที่ทุเลาลงกว่าเดิม ผู้เขียนจึงหยุดการให้น้ำเกลือไว้แค่นั้น แล้วในเช้าวันนั้นผู้เขียนก็สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำรางจืด 5 ครั้ง ๆ ละ 700 ซี.ซี. หลังทำเสร็จอาการก็ทุเลาลงอีก จากนั้นผู้เขียนก็ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ แล้วอบสมุนไพร (ต้องระวังถ้าอบนานจะเพิ่มพิษร้อน แต่ถ้าอบใช้เวลาน้อยจะถอนพิษร้อน) หลังจากทำเสร็จผู้เขียนรู้สึกหนาวมาก (ความร้อนถูกขับออกมาเกินไป) ผู้เขียนจึงบอกอาการดังกล่าวให้พี่น้องนุชฟัง พี่นุชรีบเอาข้าวกล่องที่หุงสุกแล้วใส่กะทะแล้วคั่ว เอามาให้ผู้เขียนกิน หลังจากกินเข้าไป ปรากฏว่าผู้เขียนมีอาการปวดหัวเมื่อยอ่อนเพลีย ต้องนอนพักลงทันที ผู้เขียนรู้ทันทีว่าข้าวออกฤทธิ์ร้อนเกินไป ผู้เขียนจึงแจ้งให้พี่น้องนุชทราบ และรบกวนป้าน้อมสาธุทำข้าวต้มเครื่องให้ เพื่อใช้ร้อนดับร้อน พอกินข้าวต้มเครื่อง อาการก็ไม่ดีขึ้น ผู้เขียนจึงทราบว่าสภาพของร่างกายเวลานี้แม้ข้าวก็ยังร้อนเกินไป จึงรบกวนป้าน้อมสาธุทำต้มเส้นหมี่ใส่น้ำมาก ๆ ใส่น้ำตาลและเสลดพังพอนมาก ๆ เพราะเส้นหมี่จะร้อนน้อยกว่าข้าว พอกินเข้าไป อาการเริ่มดีขึ้น เริ่มมีแรงกลับคืนมา ต่อจากนั้นผู้เขียนก็กินสลัดผักสด และชงผงน้ำตาลเกลือแร่กิน อาการดีขึ้นมาก เหลืออาการอ่อนล้า ประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ ต่อมาอีก 2 สัปดาห์ ร่างกายของผู้เขียนก็เข้าสู่สภาพปกติ ทำภารกิจการทำงานได้ตามเดิม

#### กรณีตัวอย่าง 14 ไข้ ปวดหัว อ่อนเพลีย ครั่นเนื้อครั่นตัว ผื่นขึ้น หูอื้อ

เด็กชายพรรณนา สุวะไกร อายุ 14 บ้านเลขที่ 106 หมู่ 5 ตำบลศิริมใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ 37000 นักเรียนที่มาช่วยงานศูนย์ฝึกอบรมฯ สวนล่างผืน จังหวัดอำนาจเจริญ

ในเดือนตุลาคม พ.ศ. 2547 พรรณนามาหาผู้เขียนด้วยอาการอ่อนเพลีย ไข้ต่ำ ๆ มีผื่นขึ้นบริเวณแขน 2 ข้างและหน้าผาก มันรู้สึกคัน และเวลาเกาจะลามมากขึ้น ผู้เขียนตรวจร่างกายพบทั้งผื่นที่เป็นปื้นคัน และจำเลือดขึ้นตามแขนคล้ายไข้เลือดออก ผู้เขียนซักประวัติเพิ่มเติมพบว่า



ในช่วงนี้ พรรณนาอาการมันเยอะ และอดนอน จากข้อมูลทั้งหมดผู้เขียนวินิจฉัยว่าเป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน จึงแนะนำให้งดหรือลดอาหารมันและให้ไปเอาหญ้าปักกิ่ง (หญ้าเทวดา) มากินวันละ 3 เวลา โดยเอาหญ้าปักกิ่ง 1 ต้น (ทั้งลำต้น ใบและราก) บีบมะนาวลงให้ทั่วแล้วเคี้ยวกิน

พรรณนาบอกกับผู้เขียนว่า เมื่อลงมือปฏิบัติตาม อาการเริ่มเบาลงทันที หลังจากที่ทำได้ 3-4 วัน อาการก็หายเป็นปกติและเมื่อมีอาการหูอื้อตอนที่ไปเล่นน้ำสระในสวนต่างพื้น ก็พยายามเอาน้ำหยอดหูแล้วกระโดดเอียงหูเพื่อเข่าน้ำออก เพราะคิดว่าน้ำเข้าหู ผู้เขียนบอกว่าหยาง (ร้อน) มันขึ้น ไม่ใช่เพราะน้ำเข้าหู แล้วให้พรรณนากินหญ้าปักกิ่งใส่น้ำมะนาวอาการหูอื้อก็หายทันทีเลย

อีกกรณีหนึ่ง คุณเศษฝัน ดวงมณี อายุประมาณ 28 ปี ปฏิบัติกรรมฐานฝึกสมาธิสวนสว่างฝัน มักจะปวดขาในเวลาที่ไม่ได้กินข้าวกล้องติดต่อกันนาน ๆ ปวดแบบไม่ร้อน ไม่ชา บางครั้งก็ปวดที่แขน ถ้านวดและทาน้ำมันไพล อาการก็จะทุเลาลง ถ้ากลับมากินข้าวกล้องอาการปวดก็จะหายไป แสดงว่าอาการปวดดังกล่าวเป็นอาการปวดจากภาวะเย็นเกิน แต่เนื่องจากเพิ่งจะเริ่มเป็น อาการปวดจึงไม่เย็นชาชัดเจน เมื่อใช้วิธีเพิ่มร้อน ตามวิธีที่กล่าวมา จึงหายได้อย่างรวดเร็ว

มีอยู่ครั้งหนึ่ง เศษฝันเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า กลับไปช่วยทางบ้านเกี่ยวข้าว วันนั้นอากาศแปรปรวนมีทั้งฝนตก ร้อนอบอ้าวและแดดจ้าสลับกันไป ทุกคนเร่งเกี่ยวข้าวกัน วันนี้รู้สึกไม่สบายเอามาก ๆ มีอาการไข้ขึ้น หนาว ๆ ร้อน ๆ ในร่างกาย ปวดมากที่สุดที่สะบักด้านขวา ซึ่งแขนขวาเป็นด้านที่ใช้งานมากปวดเมื่อยไปทั่วตัว ครั้นเนื้อครั้นตัว กินบอระเพ็ดก็ยังไม่หาย เขาจำได้ว่า ผู้เขียนเคยบอกว่าน้ำย่านางสามารถแก้ไข้ถอนพิษได้ ดังนั้นในตอนเย็นหลังเลิกงาน เศษฝันจึงเอาน้ำย่านางมาชงกับน้ำ 1 แก้ว กรองเอากากทิ้งไป แล้วดื่มน้ำย่านางคั้น หลังดื่มน้ำก็รู้สึกมีอาการหนาวลึก ๆ ข้างในหนาวแต่กายร้อนแล้วนอนพัก นอนหลับ ๆ ตื่น ๆ อยู่จนเกือบเที่ยงคืนอาการก็ดีขึ้น กลับได้สนิท พอตื่นขึ้นมารุ่งเช้า ตอนตี 5 รู้สึกสดชื่น เหมือนไม่ได้ป่วยเป็นอะไรเลย อาการไข้ไม่สบายตัวได้หายไปหมด

ญาติพี่น้องที่เกี่ยวข้องด้วยอีก 4 คน ก็มีอาการเช่นเดียวกัน เศษฝันก็แนะนำให้กินน้ำย่านาง ทุกคนก็ทดลองทำดูแล้วบอกว่าอาการดีขึ้นเช่นเดียวกัน ผู้เขียนนั้นพบว่า น้ำย่านางช่วยแก้ไข้ แก้ปวดหัว-ปวดตามเนื้อตัวและแก้ภาวะร้อนเกินอื่น ๆ ได้อย่างดีและดีกว่ายาแก้ปวดแก้ไข้พาราเซตามอล

อีกกรณีหนึ่ง เด็กชายคนอง ดวงจิตต์ อายุ 14 ปี นักเรียนสัมมาสิกขา มัธยมศึกษาปีที่ 1 สวนต่างพื้น

ในวิชาสุขศึกษา ผู้เขียนให้เขียนเล่าประสบการณ์จริงของการแก้ปัญหาสุขภาพตัวเองตามแนวธรรมชาติบำบัด คนองเขียนเล่าว่า เมื่อเดือนตุลาคม 2547 มีอาการเจ็บอยู่ที่ต้นขาด้านซ้าย เป็นหลังจากที่นั่งตั่งแล้วลุกขึ้น เวลาเดินจะมีอาการปวด เมื่อจับดูจะพบว่ามီးอะไรเหมือนกับมีก้อนเนื้อ

เป็นขอด ผู้เขียนได้แก้ไขโครงสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อได้หายที่มีฤทธิ์เย็น แล้วกินยาที่ถูกกับตัวเอง อีกไม่นานก็จะหายไปเอง เขากินยาบอระเพ็ด 1 เม็ด 3 วัน จากนั้นพบเกิดที่ข้างใหม่อีก พอได้ 3 วัน ก็หายทั้งสองข้าง และก่อนที่จะหายจากอาการดังกล่าว 1 วัน เขากินยาบอระเพ็ดอีก 1 เม็ด

อีกเหตุการณ์หนึ่งเขามีอาการเจ็บคอ เวลาพูดหรือขยับปากจะปวดขึ้นมาผ่านหูทั้งสองข้าง และปวดขึ้นไปที่หัว ก่อนมีอาการเขาได้ไปเขียนป้ายโดยใช้ปากกาเมจิก สาเหตุที่ 2 คือเขามาโดน กลิ่นน้ำหอม ที่ทำน้ำยาสระผม หลังจากเจ็บปวดมาเป็นเวลา 5 ชั่วโมง เขาได้ทำน้ำมะนาวกิน ดื่มน้ำ ต้มรางจืด เขาต้มน้ำปัสสาวะก่อนนอนครึ่งแก้ว พักผ่อนตอน 1 ทุ่ม ตื่น 6 โมงเช้า ตอนตื่นเขาชิม ปัสสาวะดูมีรสเค็ม เขาจึงแค่ชิมดูแต่ไม่กินหมด แล้วดื่มน้ำตามลงไป ก่อนนอนเขาไม่ได้อาบน้ำเลย เพราะหนาวมาก คิดว่าตัวเองจะเป็นไข้ พอตื่นนอนขึ้นมาเสียงเปลี่ยนไป นึกว่าจะเป็นไข้จริง ๆ แต่แล้วเมื่อมาดื่มน้ำอาการปวดหัวก็หายไป เสียงกลับมาเป็นปกติเหมือนเสียงเดิม อาหารที่กิน ก่อนนอนคือ ข้าวกล้อง ผักคือหนุ่ยเตวดา 1 จาน แงงขี้เหล็กโดยไม่กินอาหารมัน

มีเหตุการณ์อีกวันหนึ่ง ตอนเข้าวันนั้น คนองกำลังรดน้ำต้นไม้อยู่ ผู้เขียนเดินผ่านไปพอดี คนองได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า มีอาการหูอื้อ ด้านขวา หลังจากที่ทำน้ำในสระน้ำ ตอนเย็นเมื่อวานนี้ คิดว่าเป็นน้ำเข้าหู จึงเอาน้ำกรอกและเอียงหู ไล่น้ำออก แต่อาการหูอื้อก็ยังไม่หาย ผู้เขียนจึงบอกว่า มันไม่ใช่ น้ำเข้าหู แต่มันเป็นอาการร้อนเกิน ผู้เขียนจึงจัดลมปราณให้ และให้กินสมุนไพรที่ถูกกัน คนองนั้นเป็นคนธาตุดินที่ถูกกับสมุนไพรหลายตัว ได้แก่ ฟ้าทลายโจร บอระเพ็ด และรางจืด สำหรับครั้งนี้ คนองเลือกกินฟ้าทลายโจร 2 เม็ด โดยกินในตอนเช้า พอภาคบ่ายคนองก็บอกกับ ผู้เขียนว่า อาการหูอื้อ ได้หายไปแล้ว

### กรณีตัวอย่าง 15 ตาแดง ระบายเคือง ปวดและแสบตา

หนุ่มแก่นคำกล้า (ตุ๋หล่าง) พิลาน้อย อายุ 23 ปี บ้านเลขที่ 153 หมู่ 11 บ้านโนนยาง ตำบล กำแมด อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร เป็นญาติธรรมที่มาช่วยงานศูนย์ฝึกอบรมสวนล้างฝืนเป็นประจำ

วันหนึ่งแก่นคำกล้าบอกผู้เขียนว่าเป็นตาแดง รู้สึกเคืองตา ปวดและแสบตา ผู้เขียนแนะนำให้เอาน้ำปัสสาวะตัวเองหยอดตาหรือจะใช้น้ำมะนาว 1 หยดผสมน้ำสะอาด 1 แก้ว (200 ซี.ซี.) หยอดตาก็ได้ วันรุ่งขึ้นแก่นคำกล้ามาบอกผู้เขียนว่า ตาแดงที่เป็นเมื่อวานหายแล้ว เขาใช้ปัสสาวะ หยอดตา 2 ครั้ง คือตอนเย็นและก่อนนอน (ถ้ากินสมุนไพรถอนพิษร้อนด้วย ก็จะหายเร็วขึ้น)

อีกตัวอย่างหนึ่ง ชายอายุ 25 ปี โธ่ สมาชิกโรงเรียนชวานาคณธรรมฯ บ้านห้องเตย อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ มาช่วยอ็อกเหล็กทำโรงเห็ดที่สวนล้างฝืน พอถึงเวลาบ่าย มีอาการแสบ ปวดตา นอนทรมาณอยู่ทั้งคืน พอรุ่งเช้าก็บอกผู้เขียนว่า มีอาการดังกล่าว ผู้เขียนตรวจดูพบบริเวณ

ตาขาว มีลักษณะแดงไปทั่ว ผู้เขียนแนะนำให้เอาน้ำปัสสาวะหยอดตาทุก 1 ชั่วโมง และไปเอาหญ้าปักกิ่ง 8-10 ใบ มาเคี้ยวกิน (ปกติการกินหญ้าปักกิ่งให้ได้ผลดี คือเอามาทุกส่วน 3-4 ต้น บีบน้ำมะนาวใส่ให้ทั่ว ประมาณครึ่ง-1 ลูกเพื่อเป็นกระสายยา แล้วเคี้ยวกิน ถ้ารู้สึกเหมือนมีอะไรใต้ที่หน้าทีคอ หรืออวัยวะต่าง ๆ เราไม่ต้องตกใจ แสดงว่าร่างกายมีพิษและมันกำลังขับพิษออก ผู้เขียนเองจะมีอาการลักษณะนี้เสมอ ในช่วงที่จำเป็นที่จะต้องกินอาหารมันจัด เค็มจัด โดยกินปริมาณที่มากติดต่อกันหลายวัน แล้วผู้เขียนมากินหญ้าปักกิ่งแก้ ขณะที่ร่างกายมีพิษมาก ๆ รู้สึกเริ่มล้า แค่เพียงผู้เขียนเริ่มจับหญ้าปักกิ่งก็จะรู้สึกคันยับยั้ง ส่วนในเวลาร่างกายปกติไม่มีพิษ จับหญ้าปักกิ่งก็จะไม่มีอาการใดๆ) โธ่ตั้งใจปฏิบัติตามคำแนะนำ อาการดีขึ้นตามลำดับ พอเวลาเย็นอาการไม่สบายก็หายขาด ส่วนอีกคนหนึ่งที่เป็นเพื่อนมาอ้ออกเหล็กด้วยกัน เกิดตาแดงเช่นกัน กินเฉพาะหญ้าปักกิ่งแต่ไม่ได้ใช้ปัสสาวะหยอดตา ใช้เวลา 2 วันจึงจะหาย

ผู้เขียนเคยเก็บข้อมูลคนที่ผู้เขียนอยู่ที่สถานีอนามัย เวลาที่มีผู้ป่วยลักษณะนี้มา ผู้เขียนจะจ่ายยาแก้ปวด แก้อักเสบ และยาหยอดตา ส่วนใหญ่ใช้เวลา 5-7 วัน จึงจะหาย

#### กรณีตัวอย่าง 16 ปวดฟัน เหงือกอักเสบบวมแดง

ชาวบ้านที่เข้ารับการฝึกอบรม ที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนต่างฝัน อายุประมาณ 50 ปี

มีอาการปวดฟันมาก เหงือกบวมแดง ผู้เขียนแนะนำให้ใช้น้ำมะนาว 3 หยด ผสมน้ำ 1 แก้ว (200 ซี.ซี.) อมนาน 1-3 นาที แล้วบ้วนทิ้ง จนกว่าน้ำจะหมดแก้ว ชาวบ้านบอกว่าขณะทำอาการปวดลดลงมาก หลังจากนั้น ผู้เขียนให้กินรางจืด 2 แคปซูล 3 เวลา ก่อนอาหาร ภายใน 1 วัน อาการปวดบรรเทาลงมาก จนแทบไม่รู้สึกเลย (ตอนแรกผู้เขียนให้กินฟ้าทะลายโจร ปรากฏว่าไม่ได้ผล แสดงว่าฟ้าทะลายโจรไม่ถูกกันกับคนนี้)

ผู้เขียนมีข้อมูลเทคนิคแก้อาการปวดฟันหลายวิธี ที่หลายคนใช้แล้วได้ผลดี เช่น ทำเหมือนวิธีข้างต้นแต่ใช้น้ำส้มไม้หรือน้ำมันเหลืองแทนน้ำมะนาว แล้วเอาสำลีชุบน้ำส้มไม้หรือน้ำมันเหลืองกดแปะบริเวณที่ปวดเหงือกฟันหรืออาจใช้พินักกดก็ได้ บางคนใช้วิธีอมน้ำปัสสาวะจนกว่าจะหายปวด บางคนใช้เกลือประมาณ 1-2 ช้อนแกงผสมน้ำ 1 แก้ว อมจนกว่าจะหายปวด วิธีใดที่ถูกต้องกับท่านก็เชิญทดลองเก็บข้อมูลได้ตามอัธยาศัย

#### กรณีตัวอย่าง 17 ปากเป็นแผล ออกร้อน

แม่ครัวชมรมมังสวิรัตินิคมเชียงใหม่ อายุประมาณ 50 ปี แม่ครัว ท่านนี้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ภูผาฟ้า อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

มีอาการเป็นแผลเปื่อย ปวดแสบ ออกร้อนที่บริเวณช่องปากและริมฝีปากด้านล่าง แม่ครัวท่านนี้ได้ให้ข้อมูลกับผู้เขียนว่าเป็นมาหลายเดือนแล้ว รักษาที่ไหนก็ไม่หาย ผู้เขียนแนะนำให้เอามะนาว 1 ลูกผสมน้ำ 1 แก้ว (ปกติควรใช้แค่ 3-5 หยดก็พอ) อมจนรู้สึกอุ่น (ประมาณ 1-3 นาที) แล้วบ้วนทิ้ง ทำจนหมดน้ำในแก้ว แล้วเอาน้ำมะนาว 1 ลูก ผสมน้ำ 1 แก้วดื่ม ให้กินของฝาดตาม (ป่าทานนี้กินมะกอกได้) กินอาหารรสจืดลง งดอาหารแสลงพวกทอด ผัด เผ็ด เค็มจัด ใช้เวลา 3 วัน อาการทั้งหมด ก็หายไป

ผู้เขียนเองก็เคยเป็นแผล ออกร้อนในช่องปาก สมุนไพรที่ใช้ได้ดี คือ 1. ย่านาง 5-20 ใบ 2. ใบมะขาม 5-7 ยอดหรือก้าน (ใช้น้ำมะนาว ½ ลูก แทนใบมะขามก็ได้) 3. ใบฝรั่ง 1-3 ใบ เอาทั้ง 3 อย่าง ขยี้กับน้ำ 1 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ แล้วดื่ม ครั้งละ 1 แก้ว วันละ 2 ครั้ง เวลาสายและบ่าย จะให้ดื่มครั้งก่อนอาหาร แต่ถ้าจะดื่มหลังอาหาร ก็ควรดื่มหลังจากที่รับประทานอาหารเสร็จอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมงครึ่ง และถ้าปฏิบัติร่วมกับการกินอาหารฤทธิ์เย็น จะหายเร็วขึ้น

#### กรณีตัวอย่าง 18 ปวดแสบจากกระดูกทับเส้นประสาท

ผู้เข้ารับการอบรมหลักสูตรสาธารณสุขชีวิตที่สีมาอ โศก เพศหญิงอายุ 35 ปี

มีอาการปวดแสบ หมอที่โรงพยาบาลจังหวัดนครราชสีมาบอกว่า เป็นกระดูกทับเส้นประสาท จึงนัดผ่าตัด ผู้เขียนไปบรรยายเรื่องสุขภาพที่สีมาอ โศกพอดี จึงได้จัดสมุดคู่มือโครงสร้างของกระดูกให้อาการปวดหายไป อีก 1 เดือนต่อมา ผู้ป่วยมาที่สีมาอ โศกบอกว่าไม่ต้องผ่าตัดแล้ว มันหายแล้ว

ผู้เขียนพบผู้ป่วยหลายคนที่เป็นกระดูกทับเส้นประสาทแล้วไม่ต้องผ่าตัด เพราะหมोजัดกระดูกช่วยหรือช่วยตัวเอง เช่น ถ้าปวดแสบมีวิธีช่วยตัวเอง เช่น ถ้าปวดแสบมีวิธีช่วยตัวเองง่าย ๆ คือ นอนราบกับพื้น แล้วยกขาซ้ายขึ้นตรงๆ ตั้งฉากกับลำตัว เอามือซ้ายจับที่ปลายเท้า มือขวายันที่เข่าซ้าย จะรู้สึกดึงที่หน้าขาด้านหลัง ถ้าเหยียดตรงไม่ได้ก็ให้งอขา ให้รู้สึกดึงแค่พอทนได้นานประมาณ 10-20 วินาที แล้วเปลี่ยนข้าง จากนั้นทำทำต่อไปโดยงอเข่าซ้าย เอาเท้าซ้ายมาเหยียบเหนือเข่าขวา อาจเหยียบเฉียงฝ่าเท้าเพื่อให้ถนัดก็ได้ เอามือขวาจับเข่าซ้าย มือซ้ายวางพื้นตามสะดวกหันหน้ามาด้านหน้า ออกแรงดึงเข่าบิดตัวไปด้านขวา ให้เข่าซ้ายลงไปใกล้พื้นมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำ 5-10 ครั้งแล้วเปลี่ยนข้าง (ทำในท่านอนทั้งสองท่า) ถ้ากระดูกเรอบิดเบี้ยวเกยกันไม่เข้าตามปกติ ขณะดัดตัวเองเมื่อกระดูกเคลื่อนเข้าที่เดิมตามปกติก็จะได้ยินเสียงดังกริบ อาการปวดก็จะบรรเทาลง หรือหายไปทันที คนที่ใช้แรงงานยกของหนัก จับจอบเสียมมีดพรวนดินหรือนั่งนานจนปวดแสบ ควรฝึกบริหารท่านี้อย่างยิ่งเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหากการปวดแสบ ปวดขา

อันเกิดจากกระดูก กล้ามเนื้อผิดปกติ ส่วนทำบริหารเพื่อแก้ไขส่วนอื่นๆ ถ้ามีโอกาสก็ค่อย ๆ เรียนรู้กับผู้รู้ต่อไป

### กรณีตัวอย่าง 19 ภาวะอาหารและลำไส้อักเสบไขมันพอกตับ และตกขาว

นางจำปา สุวะไกร (อาแต่น) อายุ 33 ปี บ้านเลขที่ 106 หมู่ 5 ตำบลคึมใหญ่ อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ

อาแต่นเป็นโรคภาวะอาหารและลำไส้อักเสบ มีอาการปวดจุกเสียดแน่น แสบออกร้อนที่ท้อง รักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกที่จังหวัดอำนาจเจริญ มาเป็นเวลา 2 ปี อาการไม่ดีขึ้น ผู้เขียน แนะนำให้งดหรือลดเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่หรือสัตว์ที่มันมากให้กินผักมากขึ้น กินข้าวกล้อง เอากล้วยดิบและขมิ้นโขลกกินวันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร พร้อมกับสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ขณะสวนล้างลำไส้ใหญ่ครั้งแรก พบก้อนแน่นเหนียว สีดำ ขนาด 2x2 เซนติเมตร 5 ก้อนออกมาด้วย) อาการไม่สบายหายเป็นปกติทั้ง ภายใน 3 วัน

หลังจากนั้น ประมาณ 2 สัปดาห์ ก็พบอาการออกร้อน แสบบริเวณท้องด้านขวา กลับมาเป็นอีกครั้ง พอกินหญ้าปักกิ่ง (หญ้าเทวดา) สดๆ 5-10 ใบ อาการก็หายขาด อาแต่นเข้มงวดในการปฏิบัติตน ลดเนื้อสัตว์ได้มาก

ต่อมาอีก 1 ปี พบอาการร้อนและปวดท้องด้านขวาอีกครั้ง ผู้เขียนซักประวัติพบว่า กินหน่อไม้้มาก (หน่อไม้้มิมีฤทธิ์ร้อน คนโบราณจึงใส่ใบย่านางมากๆ เวลาประกอบอาหาร เพื่อแก้พิษร้อนเพราะย่านางมีฤทธิ์เย็น) ผู้เขียนแนะนำให้ลดการกินหน่อไม้้ม และให้ทำขี้ผึ้งฤทธิ์เย็น บริเวณท้องด้านขวาที่ออกร้อน โดยทาจากด้านในออกด้านนอก อาการดีขึ้นและหายขาด ภายใน 1 สัปดาห์

ต่อมาอาแต่นเล่าให้ฟังว่า วันหนึ่งมีอาการตกขาว จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ หมอบอกเป็นปีกมดลูกอักเสบ เมื่อรู้การวินิจฉัยของหมอ ก็บอกหมอว่า ไม่ขอรับยา แล้วกลับมาต้มเปลือกสะเดากิน ภายใน 3 วัน อาการตกขาวก็หายขาด (อาแต่น บอกว่า เคยได้ยินผู้เขียนพูดว่า ในคนที่ถูกกั้นกับสะเดา เปลือกสะเดา สามารถแก้อาการอักเสบ ถอนพิษร้อนได้)

อาการผิดปกติอีกอย่างหนึ่งของอาแต่น คือ เมื่อ 2 ปี ที่แล้วได้ตรวจที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ พบไขมันพอกตับ หมอบอกว่ามาเมียรักษา พออาแต่นมารักษาแนวธรรมชาติบำบัดได้ 2 ปี ไปตรวจที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ หมอบอกว่าไขมันที่พอกตับหายไปหมดแล้ว อาแต่นดีใจมาก รีบมาแจ้งข่าวให้ผู้เขียนทราบทันที และบอกกับผู้เขียน คิดไม่ถึงว่า ไขมันที่พอกตับจะสลายหายไป

### กรณีตัวอย่าง 20 ท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง แสบท้อง ปวดข้อเข่าและริดสีดวง

ป้าจา อายุประมาณ 50 ปี บ้านโคกกลาง ตำบลนาเวียง อำเภอเมือง จังหวัดอำนาจเจริญ เป็นผู้ที่เข้ารับการอบรม หลักสูตรสาธารณสุขชีวิต จากศูนย์อบรมสวนส่งฝัน จังหวัดอำนาจเจริญ

มีอาการท้องอืด จุกเสียด แน่นท้อง แสบท้อง เป็นเรื้อรังมาประมาณ 10 ปี รักษาที่คลินิก และโรงพยาบาลหลายแห่งก็ไม่หาย พอมาอบรม ผู้เขียนแนะนำให้งดหรือลดเนื้อสัตว์ใหญ่ และอาหารทอด ผัด ให้กินผักมากขึ้น ให้เอาขมิ้นยาว 1-2 ข่อนี้ว กล้วยน้ำหว่าดิบยาว 1-2 ข่อนี้ว โขลกละเอียดให้เข้ากัน กินก่อนอาหารเช้า 1 ชูตกลางวันและเย็นก็ทำเช่นเดียวกัน พร้อมกับสวนล้าง ลำไส้ใหญ่ วันละ 1 ครั้ง หลังจากที่ทำได้ 1 สัปดาห์ อาการทุเลาลงมาก พอได้ 3 สัปดาห์ อาการก็หายขาด (ถ้ามีอาการร้อนท้อง ควรกินน้ำย่านางด้วย)

อีกอาการหนึ่งที่ป้าจาเป็นมา ประมาณ 10 ปี คือ ปวดข้อ เข่า ปวดแบบเย็นๆ และมีนชา ผู้เขียนแนะนำให้ทำ รำกล้วยปิ้ง กินวันละ 1 ห่อ หลังจากที่ทำได้ 2 สัปดาห์ เริ่มรู้สึกว่าการทุเลาลง พอทำได้ 1 เดือน อาการก็หายขาด

#### อีกกรณีหนึ่ง คุณบัวศรี บุญทศ (ป้าวัน) อายุ 40 ปี

บ้านเลขที่ 32 หมู่ 6 ตำบลสูงเนิน อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร

ป้าวันมีอาการโรคข้อและโรคกระเพาะอาหาร เหมือนป้าจาทุกประการ แต่เป็นมานานกว่า คือ เป็นมา 20 ปี รักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกหลายแห่งก็ไม่หาย พอเริ่มปฏิบัติดูแลตัวเอง

ใช้วิธีเดียวกันกับป้าจา เริ่มรู้ตัวว่าอาการทุเลาลงชัดเจน เมื่อปฏิบัติได้ 2 สัปดาห์และทำต่อเนื่องจนได้ 1 เดือน อาการทุกอย่างก็หายไป

ป้าวันเล่าว่าได้ฟังผู้เขียนบรรยายในการอบรมเกษตรซึ่งทางวิทยุชุมชนวัดป่าสวนธรรมร่วมใจเปิดออกอากาศ ได้พยายามรักษามานานหลายวิธีและไปมาหลายแห่งก็ยังไม่หาย แต่มั่นใจจนไม่มีทางเลือกจึงทดลองทำคู่มือโรคปวดข้อและโรคกระเพาะอาหารก็หายไปอย่างน่าอัศจรรย์ และป้าวันก็ได้แนะนำคนอื่นต่ออีก 6 คน ป้าวันติดตามถามดู ทุกคนบอกว่าอาการทุเลาลง

ป้าวันเป็นทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาการเย็นเกินออกฤทธิ์แรงกว่ามากกว่า เมื่อได้พบผู้เขียน ผู้เขียนจึงแนะนำให้กินอาหารฤทธิ์ร้อน ร่างกายดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่พอทำได้ 1 ปี เกิดอาการ เหนื่อย อ่อนล้า อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก หายใจไม่อิ่ม มักลูกปัสสาวะตอนเที่ยงคืน เป็นได้ 1 เดือน ทำอย่างไรก็ไม่หาย พอติป้าวันได้พบผู้เขียนอีกครั้งที่วัดป่าสวนธรรมร่วมใจ จึงได้เล่าอาการทั้งหมดให้ผู้เขียนฟัง ผู้เขียนแนะนำให้กินอาหารฤทธิ์เย็น ต้มน้ำสมุนไพรอบ พอทำได้ 2 สัปดาห์ อาการไม่สบายก็หายไป

อีกโรคหนึ่งที่พบบ่อยเป็นมาประมาณ 10 ปี คือโรคสีดวงทวาร ซึ่งเป็นภาวะรื้อนกิน หลังจากที่มีไข้ ลดการกินเนื้อสัตว์ มากินผักมากขึ้น กินข้าวกล้อง สวนล้างลำไส้ ทำได้ประมาณ 6 เดือน อาการดังกล่าวก็หายไป

### กรณีตัวอย่าง 21 นิ้วในถุงน้ำดี นิ้วในไต และโรคสีดวงทวาร

ชายอายุประมาณ 65 ปี นายสุรพล มีทรัพย์สิน บ้านคอนตาด ตำบลคอนตาด อำเภอคอนตาด จังหวัดมุกดาหาร (เป็นอาของผู้เขียนเอง) มีอาการท้องอืด จุกเสียดแน่นท้อง ออกร้อนท้อง อย่างเฉียบพลัน มีไข้ต่ำๆ ปวดบวมที่เท้าทั้ง 2 ข้างร่วมด้วย ไปรักษาที่โรงพยาบาลคอนตาด หมอบอกเป็นนิ้วในถุงน้ำดี ผลการรักษาอาการไม่ดีขึ้น เนื่องจากมีอาการหนักมาก หมอจึงได้ส่งตัวไปรักษาต่อที่โรงพยาบาลมุกดาหาร รักษาได้ 1 เดือน อาการทุเลาลงเล็กน้อย หมอให้กลับมารักษาตัวต่อที่บ้าน

ญาติโทรศัพท์มาแจ้งข้อมูลให้ผู้เขียนทราบ ขอร้องให้ผู้เขียน ช่วยแวะไปดูแลหน่อย ผู้เขียนจึงกลับไปซักประวัติ ตรวจร่างกายพบว่าเป็นภาวะไม่สมดุลแบบรื้อนกิน จึงแก้ลมปราณแบบไทย-จีนให้ ให้คั้นน้ำย่านางกิน ดื่มหอกซ์ (สวนล้างลำไส้ใหญ่) และถอดรหัสร้อนอื่นๆ ตามโปรแกรมในหนังสือเล่มนี้ อาการเริ่มทุเลาลงตามลำดับ พอได้ 1 เดือน อาการก็หายขาด โดยไม่ต้องผ่าตัด ผู้ป่วยให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า อาการโรคสีดวงทวารที่เป็นเรื้อรังมานาน ก็หายไปด้วย อย่างน่าอัศจรรย์

อีกกรณีหนึ่ง นายกิตติศักดิ์ มีทรัพย์สิน อายุ 28 ปี บ้านเลขที่ 28 หมู่ 7 ตำบลคอนตาด อำเภอคอนตาด จังหวัดมุกดาหาร นายกิตติศักดิ์เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า มีอาการปวดเอวเรื้อรัง มาประมาณ 3 ปี วันหนึ่ง ปวดเอวอย่างรุนแรงเฉียบพลัน ไปตรวจที่โรงพยาบาลคอนตาดพบว่าเป็นนิ้วที่ไต หมอจัดยามาให้กินอาการไม่ดีขึ้น จึงหาสมุนไพรจากหมอพื้นบ้านมากิน ซึ่งประกอบด้วยสมุนไพรหญ้าหนวดแมว แก่นมะเฟือง เมล็ดฝ้าย พอกินได้ 3 วัน นิ้วก็ถูกขจัดจากไตเคลื่อนสู่กระเพาะปัสสาวะ รู้สึกปวดมาก ขณะนั้นรู้สึกว่ามีบางอย่างถูกดันให้เคลื่อนแถวบริเวณเอว เมื่อนิ้วถูกดันเคลื่อนมาสู่กระเพาะปัสสาวะ อาการปวดที่เอวหายไปทันที

หลังจากนั้น ไปตรวจที่คลินิก หมอก็บอกว่าตอนนี้ นิ้วมาอยู่ที่กระเพาะปัสสาวะแล้ว นายกิตติศักดิ์ให้ข้อมูลเพื่อขอคำปรึกษากับผู้เขียนว่าจะทำอย่างไรต่อไป ผู้เขียนจึงให้ข้อมูลไปว่ามีหลายคนที่เป็นนิ้วที่ไตและนิ้วที่กระเพาะปัสสาวะ ใช้วิธีสลายนิ้วด้วยสมุนไพรธรรมชาติดีกว่า ใช้สมุนไพรขับอย่างเดียว สมุนไพรที่นายกิตติศักดิ์กินไปแล้วข้างต้นนั้น เป็นสมุนไพรขับนิ้ว ส่วนสมุนไพรที่ใช้สลายนิ้วก็คือ รากหญ้าคาและรากหญ้าขี้ฉ้อ (คนโบราณเอาต้นหญ้าขี้ฉ้อ

มาทำไม้กวาดสำหรับกวาดใบไม้) โดยใช้รากของสมุนไพรดังกล่าวอย่างละ 1 กำมือ ใส่น้ำ 3-5 แก้ว ต้มให้เดือด 10 นาที แล้วรินเอาน้ำไว้ดื่มครั้งละ 1-2 แก้ว วันละ 3 เวลา ก่อนอาหาร ส่วนกากสมุนไพรที่เหลือให้ใส่น้ำตามต้องการ แล้วต้ม ใช้ดื่มแทนน้ำธรรมดาเวลาที่กระหายน้ำ

พอวันใหม่ก็เปลี่ยนยาชุดใหม่ นี้อาจจะค่อย ๆ ถูกสลายออกมาทางปัสสาวะ ขณะที่น้ำถูกสลายออกมา ปัสสาวะจะมีลักษณะเป็นตะกอนขุ่น เมื่อน้ำสลายออกหมด ปัสสาวะก็จะมีลักษณะตามปกติ มีหลายคนที่ใช้วิธีนี้แล้วได้ผลดี ซึ่งเราจะใช้ควบคู่กับสมุนไพรขับนิ่วที่กล่าวมาข้างต้นก็ได้ หรือจะใช้สมุนไพรสลายนิ่วอย่างเดียวก็ได้ ให้ทำไปพร้อมกับการลดกรดห้สร้อน นายกิตติศักดิ์ รับฟังไปปฏิบัติ ปัญหาเรื่องนี้ก็หมดไป

### กรณีตัวอย่างที่ 22 ปัสสาวะแสบขัดออกร้อนในทางเดินปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์

ป้าอัมพร ทองด้วง อายุประมาณ 40 ปี บ้านเลขที่ 149 หมู่ 12 ตำบลโพธิ์ไทร อำเภอป่าต้ว จังหวัดยโสธร ป้าอัมพรมาหาผู้เขียนด้วยอาการปัสสาวะบ่อย ออกทีละน้อย ปัสสาวะขัด และปวดแสบออกร้อนในช่องคลอดเล็ก ๆ เป็นมาประมาณ 1 ปีเศษ ๆ ป้าอัมพรเล่าให้ผู้เขียนฟังว่าได้ไปรักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกหลายแห่งก็ไม่หาย หมดเงินเฉพาะที่เบิกไม่ได้หลายหมื่นกว่าบาท เทียวเข้าโรงพยาบาลและคลินิกยังกับเทียวไปนาไปสวนก็ว่าได้ รู้สึกเบื่อมากกับการเทียวรักษาตามที่ต่างๆ ได้รับยาจรรู้อื่นๆ ยาทุกชนิดที่หมอจัดให้ ไปที่คลินิกหมอบอกว่า เป็นปัสสาวะอักเสบ ให้นิยามากินก็ไม่หาย เพื่อนบ้านชวนไปที่โรงพยาบาลขอนแก่นหมอบอกว่ามีก้อนซิสที่ท่อปัสสาวะทางโรงพยาบาลก็ให้การรักษาแต่ก็ไม่หาย เข้าโรงพยาบาลอีกครั้งหมอลงความเห็นว่า เป็นมดลูกโต หมอบอกว่าต้องผ่าตัดแต่ไม่รับประกันว่าจะหาย จนผ่าตัดจริงๆ ก็ยังไม่หายขาด เทียวรักษาหลายโรงพยาบาลอยู่นาน จนปลงใจว่าตายก็ได้ก็อยู่ก็ได้ และน่าสงสารมากที่สุดก็คือสามีที่ต้องทำงานด้วยแล้วต้องมาเฝ้าไข้ด้วย เทียวไปนอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลบ่อยมาก จนคุ้นเคยกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาล หลังจากท้อแท้กับการรักษาและหมดหวังที่จะหายก็ได้พบกับแม่บรรณ ซึ่งเป็นญาติธรรมที่มาจากงานสวนล้างฝืนเป็นประจำ ตรวจร่างกายก็พบว่า เป็นภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน โดยที่ร่างกายของเขานั้นระบายพิษร้อนออกทางช่องท้องส่วนล่าง ซึ่งมีสาเหตุจากเป็น คนใจร้อน ชอบกินอาหารฤทธิ์ร้อนและใช้มือทำงาน โดยไม่ได้แก้ตัดคั้น ทำให้การระบายร้อนออกทางแขนถูกปิดกั้น ผู้เขียนจึงแนะนำให้ฝึกทำใจให้เย็น ไม่เร่งร้อน ไม่เอาแต่ใจตัวเอง กินอาหารฤทธิ์เย็น สวนล้างลำไส้ใหญ่ กินสมุนไพร คือย่านาง ผักบุ้ง ใบเตย ทำเป็นน้ำผักคั้นแล้วดื่ม ให้อาบน้ำสมุนไพร ปรากฏว่า 3 วันต่อมาป้าอัมพรกลับมาที่สวนล้างฝืน บอกกับผู้เขียนว่าอาการดีขึ้นมากปัสสาวะไม่แสบขัด อาการปวดแสบออกร้อนในช่องคลอดลดลงมากเขาดีใจมากจึงมาขอบคุณผู้เขียนที่เหมือนชุบชีวิตให้เขาใหม่ ผู้เขียนจึงถามว่าทำอย่างไรบ้าง เขาบอกว่าทำทุกอย่าง



ที่หมอแนะนำ ยกเว้นเฉพาะน้ำคั้นสมุนไพรนั้น เขาไม่กล้ากินสดกลัวจะเบื่อเมา จึงตั้งไฟให้อุ่นก่อน ผู้เขียนบอกว่าไม่เป็นไรจะอุ่นหรือกินสดก็ได้ และให้ตั้งใจปฏิบัติต่อไป เมื่อทำได้ 1 สัปดาห์ อาการก็ดีขึ้นมาก เมื่อทำได้ 3 สัปดาห์ อาการก็หายขาด มีอยู่วันหนึ่งหลังจากที่รักษาตัวเองไปได้ ประมาณ 2 เดือน ก็กลับมารายงานผู้เขียนว่า สามิได้เอายาฆ่าแมลง ไปพ่นใส่ต้นมะม่วงซึ่งได้ต้นมะม่วงปลูกผักบุ้งเอาไว้ พอเอามาปั่นกินก็เกิดอาการขึ้นมาก็ได้รับแก้ไข ด้วยการสวนล้างลำไส้ใหญ่ อาการจึงดีขึ้น ณ ปัจจุบัน ร่างกายก็ปกติดี สามารถปั่นจักรยานและเดินไกลๆ ได้ ผู้เขียนขอแสดงความยินดีกับชีวิตใหม่ของป้าอัมพรมมา ณ ที่นี้ด้วย

### กรณีตัวอย่าง 23 ไตอักเสบ

ป้าสมัย เนากำแพง อายุ 42 ปี บ้านเลขที่ 196 บ้านดอนหวาย ตำบลบึง อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ ป้าสมัยมีอาการไข้ หนาวสั่น ในตอนกลางคืน พอรุ่งเช้าไข้สูงอ่อนเพลีย ปวดบั้นเอวอย่างมาก ปวดเมื่อยเนื้อตัว เวลาเดินสะดุ้งก็จะปวดมากขึ้น ตัวแข็งตึงเกร็งไปหมด เนื่องจากป้าสมัยมาช่วยงานที่ครัวที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนล้างฝืนเป็นประจำ จึงรู้จักและคุ้นเคยกันดี พอมีอาการดังกล่าวก็รีบมาหาผู้เขียน ผู้เขียนได้จัดสมดุค โครงสร้างและลมปราณ ปาก้วนคุดพิษบริเวณไตและบั้นเอวให้คิมน้ำรางจืดและน้ำย่านาง กินอาหารฤทธิ์เย็น นอนพักให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยรางจืด (ป้าสมัยเป็นธาตุน้ำซึ่งมักจะถูกกับรางจืด) ป้าสมัย มีอาการเริ่มดีขึ้นตามลำดับ พอได้ 2 วันอาการไข้และปวดก็หายไปพอได้ 3 วันก็เริ่มทำงานเบา ๆ ได้พบครบ 1 สัปดาห์ทำงานตามปกติได้ ป้าสมัยเล่าให้ฟังว่า แต่เดิมเป็นกรวยไตอักเสบเป็นประจำตั้งแต่ปีพ.ศ. 2541 เวลาที่เป็นก็จะเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ส่วนใหญ่หมอจะให้นอนรักษาตัวที่โรงพยาบาลอย่างน้อย 7 วันแล้วออกมาพักฟื้นประมาณ 1 เดือน จึงจะทำงานได้ตามปกติ พอปี 2542 เป็นหนัก ต้องพักฟื้นที่บ้านอยู่เป็นปีแล้วก็เริ่มเรื้อรังเข้าโรงพยาบาลมาเรื่อยๆ พอปี 2546 ได้เข้ามาค่ายสุขภาพที่สวนล้างฝืนกินผักมากขึ้น ไม่กินเนื้อสัตว์ปรากฏว่าไปโหมงานขนฟางและกินอาหารก็เริ่มจัดจึงมีอาการกรวยไตอักเสบเกิดขึ้นอีกครั้ง ดังอาการที่เล่ามาข้างต้น จึงมารักษาแนวธรรมชาติบำบัดที่สวนล้างฝืนเป็นที่น่าประหลาดใจก็คือสามารถฟื้นร่างกายได้อย่างรวดเร็ว มีสิ่งที่น่าสนใจจะเล่าอีกอย่างคือหลังจากที่ป้าสมัยรักษาสุขภาพไปได้ 2 สัปดาห์ ก็เกิดอาการไข้ขึ้น ปวดเอวอีกครั้ง ผู้เขียนถามว่าไปกินอะไรมา ป้าสมัยบอกว่ากินผักคะน้า ผู้เขียนบอกว่่านั้นแหละคือสาเหตุเพราะมันมีฤทธิ์ร้อนร่างกายเรากำลังพักฟื้นยังกินไม่ได้ แล้วป้าสมัยก็กินรางจืดกับย่านางแก้ อาการดังกล่าวก็หายไป อีกวันต่อมาไปกินลูกข่างม่วงซึ่งมีฤทธิ์ร้อน ทำให้มีอาการรู้สึกร้อนในตอนกลางคืนจึงแก้ด้วยการกินสมุนไพรอย่างเดิมอีกอาการก็หายไปหลังจากนั้นป้าสมัยควบคุมอาหารได้ดี ไม่กินอาหารแสลง ก็ไม่ป่วยด้วยไตอักเสบอีกเลย

### กรณีตัวอย่าง 24 ฝึ

ท่านสมณะ อัครชโย อายุประมาณ 59 ปี ประจำอยู่ที่พุทธสถานสันตือโสภ กรุงเทพมหานคร มีอาการเป็นฝีที่บริเวณศีรษะเป็นประจำ เป็น ๆ หาย ๆ อยู่หลายปี (เป็นอาการของภาวะร้อนเกิน) ท่านฉันยาปฏิชีวนะหลายชนิดรักษาด้วยวิธีการหลากหลายรูปแบบก็ยังคงเป็นเช่นเดิม สุดท้ายใช้วิธีปั่นผักสด หลากหลายชนิด (มีฤทธิ์เย็น) แล้วดื่ม ทำติดต่อกันทุกวันปรากฏว่าอาการฝีหนองหายเป็นปกติทั้งและไม่เป็นอีกเลย หลังจากที่ทำได้ 3 สัปดาห์ขึ้นไป

### กรณีตัวอย่าง 25 ภูมิแพ้ ผื่นคันเรื้อรัง

ป้าบัว อายุประมาณ 55 ปี ศูนย์ฝึกอบรมแก่นอโสภ จ. ขอนแก่น ป้าบัวเป็นภูมิแพ้ ผื่น คันทั่วตัว เป็นเรื้อรังมาประมาณ 10 ปี มักจะเป็นรุนแรงตอนอากาศอบอ้าวโดยเฉพาะก่อนฝนตก ไปฉีดยากินยาที่สถานีนอนามัย คลินิก และโรงพยาบาลหลายแห่งก็ได้แค่ทุเลาแล้วก็เป็นอย่างอื่น จากประวัติมักกินอาหารที่มีฤทธิ์ร้อนและเป็นคนใจร้อน เห็นใครทำอะไรไม่ดีไม่ถูกใจจะรู้สึกเครียด หงุดหงิดอึดอัด ผู้เขียนไปทำค่ายสุขภาพที่แก่นอโสภ จึงแนะนำให้กินอาหารฤทธิ์เย็น ฝึกวางใจให้ อภัย ไม่ถือสา เข้าใจคนอื่นและไม่คาดหวังให้คนอื่นเป็นดังใจเราคิด ดื่มสมุนไพรรางจืดและลูกใต้ ใบดื่มน้ำสมุนไพรอาบ ทำสมุนไพรทาผื่นคัน โดยเอาใบเสลดพังพอนทั้งตัวผู้และตัวเมียโขลก กับข้าวสารให้ละเอียด (จะใช้ดินสอดฟองแทนข้าวสารก็ได้) แล้วบีบน้ำมะนาวใส่ คนให้เข้ากัน ใช้ทา ผื่นคัน (ถ้าใช้ไม่หมดก็ใส่ตู้เย็นเก็บไว้ก็ได้) ในค่ายสุขภาพ 5 วัน อาการทุเลาลงมากโดยไม่ได้ใช้ ยาแผนปัจจุบันเลย ป้าบัวบอกว่าถ้าเป็นแบบนี้ไม่กินยาก็ได้ ป้าบัวปฏิบัติตัวต่อเนื่อง จนล่าสุด 4 เดือน ผ่านไปพบกันที่ศูนย์ฝึกฯ หินผาฟ้า น้ำ จังหวัดชัยภูมิ ป้าบัวบอกว่าอาการภูมิแพ้หายแล้ว

### กรณีตัวอย่าง 26 คู่ผื่นคัน เม็ดใสๆ

น.ส.นพเกล้า ชอบทำ (ปู่) อายุ 19 ปี บ้านเลขที่ 256 หมู่ 3 บ้านดอนหวาย ตำบลบึง อำเภอมือง จังหวัดอำนาจเจริญ คุณปู่มีอาการเป็นผื่นคันเม็ดเล็ก ๆ ใส ๆ ข้างในมีน้ำเกิดบริเวณ นิ้วมือ ถ้าถูกน้ำจะรู้สึกคันมากขึ้น โดยเฉพาะถ้าสารเคมีถูกนิ้วที่เป็นผื่นจะยิ่งมีผื่นเพิ่มมากขึ้น และ คันมากขึ้น เมื่อเกาจะขยายเพิ่มไปเรื่อย ๆ อาการจะเป็นหนักมากขึ้นถ้าถูกน้ำและความชื้น บางครั้งจะมีอาการออกกร่อนตามตัวเสบตาเหมือนจะเป็นไข้ซึ่งเป็นประจำ 1 ปี เคยไปรักษาที่ โรงพยาบาล หมอให้ยาทาและกินยาแก้คัน อาการก็เหมือนเดิม ไม่มีอาการอะไรดีขึ้น เคยซื้อยามาทาเองแต่มันมีอาการรุนแรงขึ้นจึงหยุดใช้ ผู้เขียนแนะนำให้ใช้แนวธรรมชาติบำบัดใช้ขี้ผึ้งเสลดพังพอน ทาผื่นคัน กินบอระเพ็ด กินอาหารฤทธิ์เย็น อาบน้ำสมุนไพรและดื่มน้ำมาก ๆ ออกกำลังกายทุกวัน ในเวลาเช้า ปฏิบัติได้ 1 สัปดาห์ อาการก็ดีขึ้น ผื่นคันบริเวณมือก็หายไป คุณปู่เล่าให้ฟังว่าอาการนี้

ไม่ได้หายขาดแต่ขึ้นอยู่กับพฤติตัว วันไหนที่กินอาหารฤทธิ์ร้อนมากเกินไป ร่างกายก็จะร้อนตามแขนขา หน้า หายใจออกก็ร้อน ตุ่มใสก็เริ่มมีขึ้น แต่ถ้ากินอาหารถูกต้องออกกำลังกายเหมาะสม ก็จะไม่มีอาการผดผื่นใดๆ

### กรณีตัวอย่าง 27 ท้องเสีย

พ่อนาแท้ โคลนพันธ์ อายุ ประมาณ 60 ปี ปฏิบัติกรที่มาช่วยงานศูนย์ฝึกอบรมสวนต่างพื้น

พ่อนาแท้ก่อนมาช่วยงานที่ศูนย์ฝึกอบรม มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลว 3 ครั้ง พ่อนาแท้ใช้วิธีดื่มน้ำหมักกล้วยแก่ใจอาการเนื่องจากเคยใช้ได้ผล แต่ครั้งนี้มันไม่ได้ผล เมื่อมาถึงศูนย์ฝึกอบรมก็เล่าให้ผู้เขียนฟัง ผู้เขียนแนะนำให้อาเปลี่ยนมังคุดที่ตากแห้ง 2-3 ชิ้น (ได้จากมังคุด 1-2 ลูก) ดื่มน้ำ 3 แก้ว ให้เลือด 10 นาที แล้วดื่มน้ำ พ่อนาแท้ทดลองปฏิบัติตาม แล้วบอกว่า อาการท้องเสียได้หายเป็นปกติทั้ง

**อีกกรณีหนึ่ง** อายุ 50 ปีมารับการอบรมหลักสูตรสาธารณสุขชีวิต ที่สวนต่างพื้น มีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวทุกครั้งทีกินอาหาร ดื่มน้ำและกินยาเข้าไป รู้สึกอ่อนเพลียมาก ผู้เขียนให้ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ และให้กินกล้วยดิบ 5 เม็ด 1 วันผ่านไปอาการก็ไม่ดีขึ้น ผู้เขียนจึงดื่มน้ำเกลือแร่ให้ดื่มน้ำพร้อมรังจืด ให้กล้วยดิบและน้ำตาลเกลือแร่ อีก 1 วันผ่านไป อาการก็ไม่ดีขึ้น เย็นวันนั้น ผู้ป่วยบอกว่า รู้สึกอ่อนเพลียอย่างมาก ผู้เขียนตรวจร่างกาย พบว่าร่างกายร้อนผดผื่น จึงแก้ลมปราณและจัดสมดุลโครงสร้าง หลังจากที่ทำเสร็จ ผู้ป่วยบอกว่าร่างกายดีขึ้นมาก ผู้เขียนดื่มน้ำเกลือแร่ 1 กำมือ โบฝรั่ง 7 โบ เปลือกมังคุด 5 ชิ้น ใส่น้ำ 3 แก้ว เคี้ยว 10 นาที แล้วเอามา 1 แก้ว ชงน้ำตาล 2 ช้อนแกง ให้ดื่มน้ำ ผู้ป่วยก็ถามข้าพเจ้าว่า เอาอะไรให้ดื่มน้ำ จะได้เอากลับไปใช้ที่บ้านเพราะเขาหยุดถ่ายแล้ว ร่างกายปกติดีแล้ว

### กรณีตัวอย่าง 28 เบาหวานและแผล

หญิงอายุประมาณ 50 ปี ผู้ป่วยเบาหวานที่จังหวัดพะเยา ญาติของผู้ป่วยได้เล่าให้ผู้เขียนฟังว่า ผู้ป่วยซึ่งเป็นพี่สาวของตนเป็นเบาหวาน ได้ดื่มน้ำเกลือแร่เนื่องในเทศกาลปีใหม่ วันรุ่งขึ้นมีอาการปวดบริเวณขา มีรอยเขียวช้ำจากสันเท้าจนถึงสะโพก ไปตรวจและรับการรักษาที่โรงพยาบาล หมอทำการผ่าตัด เพื่อล้างแผล โดยผ่าแยกเนื้อตั้งแต่สันเท้าถึงสะโพก ออกเป็น 2 ซีก หมอบอกอย่างน้อย 6 เดือน แผลจึงจะหาย

ญาติผู้ป่วยเล่าต่อไปว่า เคยฟังผู้เขียนบรรยายเรื่องสุขภาพที่ศูนย์ฝึกอบรมศิริระอโศก ซึ่งผู้เขียนกล่าวถึงสรรพคุณของข้าวกล้องมะลิแดงและถั่วหลากชนิด ว่าสามารถช่วยลดน้ำตาลได้ดี ดังนั้นเขาจึงหุงข้าวมะลิและถั่วต้มหลายชนิดรวมกัน ให้ผู้ป่วยกินพร้อมกับให้ดื่มน้ำเกลือแร่ ปรากฏว่า

วันรุ่งขึ้น หมอ ได้สั่งตรวจน้ำตาลในเลือดซ้ำหลายครั้ง เนื่องจากพบว่าค่าน้ำตาลในเลือดลดลงมาก คิดว่าน่าจะเกิดจากความผิดพลาดในการตรวจ แต่ตรวจก็ครั้ง ๆ ก็ได้ผลเช่นเดิม ผู้ป่วยจึงมีกำลังใจ กินอาหารดังกล่าวต่อเนื่องอย่างเคร่งครัด 1 เดือนต่อมา ผลก็หาย ค่าน้ำตาลในเลือดก็ลดลงมา จนเข้าสู่ภาวะปกติ (ข้อควรระวัง ในผู้ป่วยเบาหวานที่มีความดันโลหิตสูงแทรก ต้องจัดสัดส่วนของข้าวกล้องมะลิแดงและข้าวกล้องมะลิธรรมดาคือให้พอเหมาะ ถ้าข้าวมะลิแดงมากเกินไป จะทำให้ความดันขึ้นได้ เพราะข้าวมะลิแดงมีฤทธิ์ร้อน)

อีกรกรณีหนึ่ง คุณลุงสาวอายุประมาณ 60 ปี ญาติกรรมกลุ่มแก่นอ โศก จังหวัดขอนแก่น ลุงสาวเป็นเบาหวานมาประมาณ 20 ปี พบค่าน้ำตาลในเลือด อยู่ที่ 180-200 มาตลอด วันที่มาเข้าค่าย ณ ศูนย์ฝึกอบรมแก่นอ โศกมีอาการตามัว อ่อนเพลีย ในค่ายสุขภาพนั้น บำบัดด้วยการกินเมี่ยงผักสด (ผักพื้นบ้าน) กินข้าวกล้อง งคอาหารหวานมัน สวนล้างลำไส้ใหญ่ (ชุดใหญ่ 3 วัน) พอได้ 3 วัน อาการตามัวหายไป รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า เมื่อลุงสาวนำวิธีปฏิบัติตัวแบบในค่ายสุขภาพไปทำต่อที่บ้าน (แต่สวนล้างลำไส้ใหญ่ชุดเล็ก) อีก 2 สัปดาห์ ไปตรวจพบค่าน้ำตาลในเลือด 120 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ (คุณลุงให้ข้อมูลว่า ตลอดเวลา 20 ปีที่ผ่านมา กินยาของโรงพยาบาลมาตลอด น้ำตาลไม่เคยลดต่ำกว่า 180 เลย)

หลังจากนั้น ประมาณ 1 ปี ผู้เขียนพบคุณลุงสาวที่ราชธานี โศก คุณลุงเล่าให้ฟังว่ามีสูตรแก้อาการเบาหวาน (ได้จากหมอพื้นบ้านอีกที) ลุงได้ทดลองทำดูแล้ว ควบคุมเบาหวานได้ดี ไม่มีอาการเมื่อยอ่อนเพลีย แม้อินหวานเข้าไปก็ไม่เป็นไร ด้วยามี 4 ตัว ได้แก่ 1.กิ่งข่อย ล้างลูกเกลือ บั้งให้พอเหลือง 2.ใบข่อย 3.ลูกใต้ใบ 4.ใบสัก เอาทั้งหมดมารวมกัน ต้มกินต่างน้ำ (ตัวผู้เขียนเองนั้น ยังไม่ได้ทดลองสูตรนี้กับผู้ป่วยเบาหวาน ท่านใดจะทดลองได้ผลอย่างไรแจ้งผลมาบ้างจะเป็นพระคุณยิ่ง)

มีผู้ป่วยเบาหวานหลายท่าน ได้ให้ข้อมูลกับผู้เขียนว่า หลังจากที่ผ่านมาการอบรมหลักสูตรสังฆกรรมชีวิต 5 วันแล้วไปตรวจเลือด พบว่า ค่าของน้ำตาลในเลือดลดลง ในค่ายฯ เลี่ยงอาหารมังสวิรัต มีข้าวกล้อง ผักสด ผักลวก และอาหารออกแนวอีสาน คือ ไม่หวาน ไม่มันมาก เป็นหลัก และมีการออกกำลังกายทุกเช้า

ผู้เขียนขออนุญาตบอกเทคนิคในการกินหวาน สำหรับคนที่อดน้ำตาล ของหวาน ผลไม้หวานไม่ค่อยได้ เพื่อไม่ให้หวานทำร้ายร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นผู้ป่วยเบาหวานหรือคนทั่วไป คือให้กินของที่มีรสเปรี้ยวก่อนกินหวาน และหลังจากที่กินหวานแล้ว ให้หารสขมกินทันที เพราะของเปรี้ยวจะช่วยให้น้ำเคลื่อนคั่งคุมครองเซลล์และช่วยให้หวานเคลื่อนกระจายไม่เหนียวติดกระจุกทำร้ายที่ใดที่หนึ่ง ส่วนขมจะช่วยลดพิษและสลายน้ำตาล

### กรณีตัวอย่างที่ 29

ครูเปี้ยก อายุประมาณ 40 ปี ประจำศูนย์ฝึกอบรม ราชธานี โศก จังหวัดอุบลราชธานี ครูเปี้ยกมาเข้าค่ายรักษาสุขภาพที่ศูนย์ฝึกอบรมสวนล้างฝัน ครูเปี้ยกมีสภาวะไม่สมดุลแบบร้อนเกิน หลังจากทีถอดรหัสร้อนตามโปรแกรมในหนังสือเล่มนี้ ซึ่งเน้นกินผักไร้สารพิษที่มีฤทธิ์เย็น พอได้ 3 วันผ่านไป ครูเปี้ยกเล่าให้ผู้เขียนฟังว่า เส้นเลือดขอดบริเวณขาที่เป็นเรื้อรังมาหลายปี ได้ยุบเล็กลง อย่างน่าประหลาดใจและหลังจากที่ได้ปฏิบัติตัวต่อเนื่องประมาณ 1 เดือน เส้นเลือดขอดก็ยุบหายไป ในหนังสือเล่มนี้ ผู้เขียนขอแนะนำเสนอเพียง 29 ตัวอย่าง ของการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ยังมีกรณีตัวอย่าง อีกจำนวนมาก ผู้เขียนไม่สามารถนำมาเสนอได้หมดในที่นี้ เพราะมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลาและขนาดหนังสือ ถ้าเหตุบังเอิญเอื้ออำนวย ผู้เขียนก็จะนำเสนอในโอกาสต่อไป

