

ภาคผนวก ฉ

**ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้การแพทย์วิถีธรรม
ปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ
หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า”**

ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม

ในการปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า”

ตัวอย่างที่น่าสนใจของผู้ใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ในการปรับสมดุลสุขภาพตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักการแพทย์วิถีพุทธ จากที่บันทึกใน หนังสือ “ถอดรหัส สุขภาพ เล่ม 2 ความลับฟ้า” จากหน้า 286 - 354 ที่ผู้วิจัยได้บันทึกไว้ เมื่อปี พ.ศ. 2551 โดยสำหรับบางท่านที่อนุญาต ผู้เขียน (หรือผู้วิจัย) ก็จะกล่าวนาม ส่วนบางท่านที่ผู้เขียน (หรือผู้วิจัย) ไม่ได้ขออนุญาต กล่าวนาม ผู้เขียน (หรือผู้วิจัย) ขอสงวนสิทธิ์ไม่กล่าวนาม

ผู้ที่มีสุขภาพดี

ตัวอย่างที่ 1



พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ อายุ 73 ปี ผู้นำชาวบุญนิยม ได้ไปตรวจร่างกายเมื่อปี 2549 ที่โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์ ด้วยเครื่องมือวิทยาศาสตร์การแพทย์ที่ทันสมัยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ได้รายงานว่ พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ สมอง มีสมรรถภาพเท่ากับคนอายุ 40 ปี หัวใจ มีสมรรถภาพเท่ากับคนอายุ 30 ปี ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องมหัศจรรย์มาก แม้ปัจจุบัน (พ.ศ.2551) พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ก็ยังมีความแข็งแรง แคล่วคล่องแหวไวกระฉับกระเฉง เหมือนคนอายุ 40 - 50 ปี พ่อท่านได้เล่าให้ลูกศิษย์ ฟังเมื่อวันที่ 25 พฤศจิกายน 2549 ที่พุทธสถานสันติอโศก ว่า

“ หุ่นก็ดี..และบรรลุธรรมได้ด้วย..”

“พักนี้อาตมาดูแลเรื่องอาหารมาก เมื่อก่อนเขาทำอาหารมาถวาย มีมากเท่าไรก็ฉันทั้งหมดเกือบทุกอย่าง แล้วก็ว่าตัวเองทำไม อ้วนออก ๆ น้ำหนักไม่ค่อยยอมลดสักที ฝึกใหม่ตอนนี้เขาทำมาถวายน้อยถึงพอดี อาตมาฉันที่ตามขั้นตอน ผอมลงทันตาเลย สบายท้อง สบายตัวจริง ๆ

อาตมาขอยืนยันว่า ให้พวกเราฝึกเรื่องการกินตามขั้นตอน กินอาหารธรรมชาติ ธรรมชาติอาหารนี้แหละจะพาเราลด ละกิเลสและพาเราบรรลุธรรมได้จริง ๆ ”

ผู้เขียนเคยฟัง พ่อท่านสมณะโพธิรักษ์ เล่าถึงเทคนิคสำคัญในการทำให้มีสุขภาพดี ก็คือ ลดกิเลส กินอาหารธรรมชาติ ปรุงรสไม่จัด กินอาหารตามลำดับ กินอาหารแต่พอดี ออกกำลังกาย และทำ อ.อื่น ๆ ใน 8 อ.เพื่อสุขภาพที่ดีให้สมดุล

ปัญหาะเร็ง เนื้องอก

ตัวอย่างที่ 2

ชาย อายุ 47 ปี (อาจารย์นงคราญ ก่อคุณ) ที่อยู่ 93 ม.10 บ.ไผ่ใหญ่ ต.ไผ่ใหญ่ อ.ม่วงสามสิบ จ.อุบลฯ ผู้ป่วยมาที่ศูนย์ฝึกฯ สวนสง่าสน เมื่อวันที่ 5 ก.ค.2549 ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดออกร้อนสะบักด้านขวาเริ่มมาที่ราวนม จึงได้ไปตรวจสุขภาพที่คลินิกแพทย์ ในจังหวัดมหาสารคาม พบเนื้องอกที่ตับ จึงไปตรวจซ้ำที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ จังหวัดอุบลฯ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ จังหวัดขอนแก่น แพทย์ก็ยืนยันว่าพบเนื้องอกที่ตับเช่นเดียวกัน ผู้ป่วยสมัครใจใช้แนวธรรมชาติบำบัดในการรักษา เช่น กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำใบเตยและปรับสมดุลด้วยหลัก 8 อ.อาการเริ่มทุเลาลงตามลำดับ (วันหนึ่งไปกินข้าวแดงซึ่งเป็นอาหารฤทธิ์ร้อน อาการออกร้อนที่สะบักก็กลับมาเป็นอีก พอหยุดข้าวแดง อาการดังกล่าวจึงหายไป) หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่อง สภาพร่างกายก็ดีขึ้นตามลำดับ จนเดือนมีนาคม 2550 ได้ไปตรวจร่างกาย ด้วยการอัลตราซาวด์ ที่โรงพยาบาล พบเนื้องอกฝ่อเล็กน้อย

ผู้ป่วยเล่าให้ฟังว่า อาการจะแยกลงถ้ากินปลา ไข่ หรือยาเม็ดวิตามินต่าง ๆ ผู้เขียนเองเก็บข้อมูลผู้ป่วยมะเร็ง ในขณะที่รักษาถ้ากินปลาหรือไข่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิต ประมาณ 70% มีโอกาสรอดตายหรือทรمانไม่มากนักหรือยืดอายุออกไป ประมาณ 30% ถ้ากินเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ยิ่งแยกว่าคือ มีโอกาสเสียชีวิตมากกว่า 90% มีโอกาสรอดตายหรือทรمانไม่มากนักหรือยืดอายุออกไปไม่ถึง 10% ส่วนคนที่กินพืชโดยไม่กินเนื้อสัตว์เลย มีโอกาสรอดตายหรือทรمانไม่มากนักหรือยืดอายุออกไป มีมากถึงกว่า 80% ดังนั้น สำหรับผู้ป่วยมะเร็ง ผู้เขียนมีความเห็นว่า ถ้าเป็นไปได้ ควรงดเนื้อสัตว์ทุกชนิด ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด ถ้าไม่สามารถอดทนต่อการกินอาหารสุขภาพซึ่งไม่มีเนื้อสัตว์ ฆ่าปรุงรสไม่จัด ก็กินอาหารมังสวิรัตหรือเจที่ปรุงรสจัดค่อยสลบกับการกินอาหารสุขภาพก็ได้ เพราะทำให้มีโอกาสรอดตายสูงหรือทรمانไม่มากนักหรือยืดอายุออกไปได้มาก ส่วนผู้ที่ป่วยด้วยโรคอื่น ๆ นั้น จะอดเนื้อสัตว์ได้บ้างไม่ได้บ้างก็ขังพอถูพไถ เพราะยังไม่เสี่ยงตายมากนัก อย่างมากก็แค่ทรمانมากขึ้นเท่านั้นเอง ส่วนวิตามินและอาหารเสริมต่าง ๆ นั้น ถ้าไม่มีข้อบ่งชี้ชัดว่าขาดก็ไม่ควรกิน เพราะผู้เขียนพบความจริงว่าผู้ป่วยจำนวนมากเมื่อปรับสมดุลจนมีสุขภาพดีขึ้นแล้ว พบว่ามักจะมีสภาพร่างกายทรุดโทรมแย่ไปกว่าเดิมหลังจากที่กินวิตามินหรืออาหารเสริมต่าง ๆ

ตัวอย่างที่ 3

หญิง อายุ 51 ปี (อาจารย์ครองทอง รัตนจันทร์) 771/1 ต.บ้านค่าย อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ให้ประวัติว่า มีอาการ ปวดไหล่ แขนไม่มีกำลัง ร้อนในมาก นอนไม่ค่อยหลับ ปัสสาวะบ่อย เส้นตึง แข็งไปทั้งตัว เสียงแหบ ออกเสียงลำบาก ตรวจที่โรงพยาบาลพบเนื้องอกที่คอ มาเข้าค่ายสุขภาพ ที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อ 17 กรกฎาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่นาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลด้วยหลัก 8 อ. หลังจากปฏิบัติได้ครบ 5 วัน อาการปวดไหล่ ลดลง แขนขามีกำลังขึ้น อาการร้อนในลดลง หลับได้สนิทขึ้น ปัสสาวะได้ดี ไม่กระปริดกระปอย อาการตึงแข็งทั้งตัวทุเลาลง อาการทุกอย่างดีขึ้นตามลำดับ เริ่มออกเสียงได้ตามปกติ พอปฏิบัติได้ 9 เดือน ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์บอกว่าไม่พบก้อนเนื้องอก

ตัวอย่างที่ 4

หญิง อายุ 65 ปี (เป็นอาจารย์สอนธรรมะ) จังหวัดนครราชสีมา ให้ข้อมูลว่า พบเนื้องอกที่เต้านม มีอาการอ่อนเพลีย ออกร้อนตามเนื้อตัว แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งและนัดผ่าตัด ผู้ป่วยไม่อยากผ่าตัด เพราะอายุมากแล้ว จึงมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่นาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. หลังจากปฏิบัติตัวได้ 5 วัน ก้อนแข็งของเนื้องอกที่เต้านมก็อ่อนตัวและเริ่มยุบเล็กลง อาการออกร้อนและอ่อนเพลียก็หายไป

ตัวอย่างที่ 5

ชาย อายุ 37 ปี (คุณปฏิภาณ ธีระรัตน์) ที่อยู่ 13 ม.4 ต.เกาะขย อ.เมือง จ.สงขลา

ผู้ป่วยมะเร็งต่อมทอลซิลลุกลามไปต่อมน้ำเหลือง

หมดเงินหลายหมื่นในการรักษาโรค

มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ สวนส่างฝัน ก่อนบวชเณรที่วัดอภัยภูเบศร



ให้ข้อมูลว่า ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งต่อมทอลซิล ลุกลามไปที่โคนลิ้นและต่อมน้ำเหลือง เป็นมา 1 ปี มีอาการปวดในคอและปวดตรงต่อมน้ำเหลืองที่บวมข้างคอซ้าย ปวดเหมือนโดนเข็มแทง เกล็ด เมื่อขย กอแข็ง เวลาหั้นคอต้องหันไปทั้งตัว อ่อนเพลียไม่มีแรง ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่นาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ.

หลังจากครบ 5 วัน อาการโดยรวมดีขึ้นมาก อาการปวดเคล็ดและปวดเหมือนเข็มแทงหายไป สามารถหันหน้าหันคอได้โดยไม่ต้องหันทั้งตัว อาการบวมแข็งเป็นก้อนที่ได้คางก็ยุบลงอย่างเห็นได้ชัด จากขนาดเท่าลูกมะนาว ลดลงเท่าลูกแก้วเล็ก ๆ อาการอ่อนเพลียหายไป รู้สึกสดชื่นและมีเรี่ยวแรงกำลังมากขึ้น

ตัวอย่างที่ 6

หญิง อายุ 50ปี ที่อยู่ 207 ถ.ธารงศ์ประสิทธิ์ อ.เมือง จ.นครพนม

ผู้ป่วยเนื้องอกที่เต้านมปวดมาก
ใช้แนวทางของกายสุขภาพ หายปวดและเนื้องอกยุบ
ภายใน ๒ สัปดาห์



ให้ข้อมูลว่า มีเนื้องอกที่เต้านมด้านขวา ขนาดประมาณ 2-3 เซนติเมตร ปวดมาก เป็นมาได้ 2 เดือน ในช่วงนั้น ดนมีภาวะร้อนเกิน แต่กลับกินอาหารฤทธิ์ร้อนในปริมาณมาก โดยเข้าใจว่าจะช่วยบำรุงสุขภาพของตน เช่น ขมิ้นแคปซูล งา ถั่วลิสงคั่ว จมูกข้าวสาลี ข้าวโอ๊ต เป็นต้น และตนก็ชอบกินอาหารเค็มจัด เผ็ดจัดอยู่แล้ว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 24 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการเริ่มทุเลาลง พอปฏิบัติตัวได้ 2 สัปดาห์ อาการปวดก็หายไป เนื้องอกก็อ่อนตัวและเล็กลง

ตัวอย่างที่ 7

หญิง อายุ 74 ปี (นางปราณี ชาลี) ชุมชนหินผาฟ้า น้ำ อ.แก่งศรีภูมิ จ.ชัยภูมิ ให้ข้อมูลว่า เป็นมดลูกหย่อน ไปตรวจที่โรงพยาบาลศรีนครินทร์ แพทย์นัดผ่าตัดมดลูก แต่ก่อนผ่าตัดแพทย์ตรวจสุขภาพละเอียด พบจุดขาว ๆ ที่ปอด แพทย์จึงให้กินยารักษาวัณโรค แล้วตรวจอาการละเอียดอีกครั้ง ผลออกมาแพทย์แจ้งว่าเป็นมะเร็งที่ปอดและนัดผ่าตัดปอด อาการที่มีก็คือ ไม่ค่อยมีกำลังและหายใจไม่โล่งเป็นบางครั้ง ผู้ป่วยไม่ยอมผ่าตัด ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 14 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน รู้สึกเบากาย มีกำลัง หายใจโล่งขึ้น มดลูกที่เคยหย่อนลงมาก็ยุบตัวคืนสู่ภาวะปกติ

ตัวอย่างที่ 8

หญิง อายุ 67 ปี 29 ม.2 ต.นาแต่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวด ออกร้อน ท้องและบั้นเอว ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งตับ กินยาระงับปวด ที่โรงพยาบาลให้มา อาการก็ทุเลาลงชั่วคราวพอหมดฤทธิ์ยาแล้วก็ปวดอีก แพทย์นัดผ่าตัด ผู้ป่วย ไม่อยากผ่าตัด ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล่างผืน เมื่อ 14 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการปวดออกร้อน ก็ทุเลาลง ได้หยุดยาแผนปัจจุบัน และปฏิบัติตัวอย่าง ต่อเนื่องได้ 3 เดือน อาการก็ทุเลาลงตามลำดับ มีอาการปวดร้อนบ้างเป็นบางครั้ง แต่ก็ไม่รุนแรงเท่า เดิม

ตัวอย่างที่ 9

หญิง อายุ 70 ปี บ้านโนนค้อทุ่ง ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า มีอาการจุกเสียดแน่นท้อง ปวดท้อง ปวดเอว ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นมะเร็งที่ ตับระยะสุดท้าย และแพทย์บอกว่าอยู่ได้ไม่เกิน 1 เดือน ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล่างผืน เมื่อต้นปี 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหาร และปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการดังกล่าวหายไป หลังจากปฏิบัติ ตัวได้ ประมาณ 2 เดือน ได้ไปฉีดวิตามิน อาการก็กำเริบขึ้นมาอีกอย่างรุนแรง จึงมาลงอนพิชที่ สวนล่างผืน อาการก็ทุเลาลง ภายใน 3 วัน ผู้ป่วยก็ปฏิบัติตัวมาเรื่อย ๆ ปัจจุบัน (มิถุนายน 2550) ผ่านมาได้ 1 ปี กว่า ๆ ผู้ป่วยก็ยังมีชีวิตอยู่

ตัวอย่างที่ 10

หญิง อายุ 48 ปี ที่อยู่ 274 ซำรงค์ประสิทธิ์ อ.เมือง จ.นครพนม ให้ข้อมูลว่า ตรวจพบ ก้อนเล็ก ๆ ที่เต้านมด้านขวา รู้สึกวิตกกังวลมาก มีอาการโคลงเคลงเหมือนอยู่ในเรือ บางครั้งก็มาก บางครั้งก็น้อย ปวดตามเส้นด้านขวา ปวดที่ตา หลังและเท้า เฉพาะนิ้วหัวแม่เท้าด้านขวา มีอาการชา อย่างมาก ในท้องมีแก๊สเยอะ หลังอาหารเย็นต้องเดินช่วยย่อย บางครั้งต้องออกกำลังกายยกแขน เพื่อช่วยให้เรอออกทางปากจึงจะนอนได้ ได้ซื้อโครงด้านซ้ายจะมีอาการชาตลอดและบางครั้งเวลา เข้าห้องน้ำจะมีอาการปวดมวนในบริเวณนี้ด้วย บางทีถ้าผายลมออกได้ อาการมันก็จะเบาลง มักปวดท้อง ปวดแบบมีการระบม ประมาณช่วง ตี 1-2 มักลุกปัสสาวะกลางดึก ประมาณ 1-2 ครั้ง บริเวณงมูกจะแห้งมาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล่างผืน เมื่อ 26 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย

หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการทุกอย่างทุเลาลงมาก หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ 2 เดือน ก่อนเนื้องอกก็ยุบหายไป

ตัวอย่างที่ 11

หญิง อายุ 36ปี (คุณจารุวรรณ ช่วงอรุณ) ที่อยู่ 802/913 ม.12 ต.คูคด อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี ให้ข้อมูลว่า ประมาณ เมื่อ พ.ศ.2549 ตรวจพบก้อนที่เต้านมด้านขวา ก้อนลักษณะอ่อน ๆ ร้อน ๆ ประมาณเท่าข้อนิ้วก้อย เมื่อ ส.ค.2549 แพทย์นัดผ่าตัด นำชิ้นเนื้อส่งตรวจและตรวจร่างกายโดยละเอียด แล้วแพทย์ก็วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมระยะสุดท้ายและกระจายไปที่ตับ ผู้ป่วยกินอาหารฤทธิ์เย็น ฝึกคลายเครียดและถอนพิษร้อนตามแนวธรรมชาติบำบัดอย่างเคร่งครัด ต่อเนื่อง 4 เดือน สภาพร่างกายและจิตใจดีขึ้นตามลำดับ หลังจากนั้นก็กินมังสวิรัตินานต่อไป เมื่อ เม.ย. 2550 ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์บอกว่าไม่พบเซลล์มะเร็ง

ผู้ป่วยให้ประวัติว่ามักกินข้าวเหนียวหมูปิ้ง เนื้อทอด บะหมี่ซอง กาแฟ น้ำอัดลมเป็นประจำ เคร่งเครียดกับการงานมาก เป็นคนมุ่งมั่นและปักมั่นทำสิ่งใดก็ต้องให้สำเร็จ นอนดึก มักทำงานล่วงเวลาเสมอ ๆ ทั้งหมดเป็นเหตุปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดโรคร้ายขึ้น พอปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตและพฤติกรรมกรบริโภคให้ถูกต้อง ร่างกายและจิตใจก็ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ 12



หญิง อายุ 35 ปี 59 ม.7 ต.คอนโอง อ.โพธิ์ชัย จ.ร้อยเอ็ด ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดแสบปวดร้อนในช่องท้องและชายโครงด้านขวา คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งตับระยะสุดท้าย ซึ่งลูกถามมาจากเต้านมที่เป็นมะเร็ง ที่ได้ผ่าตัดออกมาก่อนหน้านี้แล้ว ได้ทดลองรักษาด้วยการกินวิตามินและอาหารเสริมต่าง ๆ อาการก็ไม่ทุเลาลง ทดลองกินอาหารและสมุนไพรสดร้อน อาการก็ยิ่งทรุดหนักลงไปอีก ได้มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนลำไย เมื่อ 28 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำยานางโยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน มีอาการดีขึ้น ไม่มีอาการปวดแสบร้อน ท้องไม่ผูก รู้สึกสดชื่นแจ่มใส แข็งแรงขึ้น ใช้ชีวิตได้ตามปกติ

ปฏิบัติตัวต่อเนื่องอย่างมีสุขภาพที่ดีมาได้ประมาณ 5 เดือน ก็ทดลองกินมะม่วงสุก (มีฤทธิ์ร้อนมาก) และผัดเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ไข่ (มีฤทธิ์ร้อนมาก) ซึ่งแสดงต่อโรค ทำให้อาการกลับกำเริบมาอีกครั้ง ผู้ป่วยรู้สึกตกใจ ขวัญหนีดีฝ่อ เสียกำลังใจและอ่อนแรง ได้โทรมาหาผู้เขียน ผู้เขียนจึงได้ให้ข้อมูลในทำนองว่า คนเป็นมะเร็งจะรอดหรือไม่ อยู่ที่ปากและใจ คือปากสามารถกินอาหารที่สมดุลต่อร่างกายได้ ส่วนจิตใจก็ปล่อยวางความคิดยึดในเรื่องต่าง ๆ ปล่อยวางความกลัว ความวิตกกังวลให้ได้มากที่สุด ทำใจให้สบาย มีศรัทธา กำลังใจและมั่นใจในการปฏิบัติ มีความสุข และเห็นคุณค่าของการปฏิบัติ อย่างน้อยเราก็ได้ฝึกบำเพ็ญเมตตาบารมี บำเพ็ญลดกิเลส อันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทรมาน ก็เป็นบุญเป็นกุศลในชีวิต จะได้ช่วยบรรเทาทุกข์ให้น้อยลงทั้งในชาตินี้และชาติหน้า การฝึกกระทำดังกล่าว จะทำให้มีโอกาสฟื้นได้มากที่สุดหรือเป็นผลดีต่อสุขภาพมากที่สุด

ผู้ป่วยหลายคนที่มีอาการทรุดหน่อย ก็ที่ถอดใจหมดกำลังใจ ก็ยังจะทำให้อาการแย่งเร็ว อย่างไรก็ตามแต่ผู้ป่วยเลย ขนาดนักกีฬาที่ฝึกร่างกายจนแข็งแรง เวลาแข่งขันแล้วเกิดพลาดท่า เสียแต้ม เสียคะแนน แล้วตกใจ ใจเสีย ใจฝ่อ กำลังใจตก ยังส่งผลให้หมดเรี่ยวหมดแรง หมดสมรรถนะในการต่อสู้ ทำให้ต่อสู้ไม่ได้ ส่วนบางคนแม้จะเป็นรอง แทบจะไม่มีทางชนะ แต่มีกำลังใจต่อสู้ โดยไม่มีความกดดัน ไม่วิตกกังวลอะไรเพราะเขาทำใจว่า แพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ จึงสบายใจในการต่อสู้ กลับมีเรี่ยวแรง มีสมรรถนะที่ดีในการต่อสู้ และได้ผลออกมาดีเพราะเขามีความสุข มีความยินดีที่ได้ทำดีที่สุดในการต่อสู้ นั่นคือเราได้ประโยชน์ที่มนุษย์ควรได้แล้ว ส่วนผลจะออกมาอย่างไร ไม่ใช่เรื่องสำคัญ เรามีความสุขกับการทำดีที่สุด โดยผลที่ออกมาไม่สามารถทำร้ายจิตใจเราได้ เรามุ่งหมายและลงมือทำให้เกิดสภาพที่ดีที่สุด ให้เกิดสภาพทุเลาเบาบางจากโรคร้ายไข้เจ็บให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น ถ้าปรับสมดุลให้ดีขึ้นกว่าเดิมได้ก็ทำ ถ้าทำดีที่สุดแล้วได้ผลดีที่สุดเท่านั้นขนาดนั้น ก็พอใจเต็มใจในผลที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริง ซึ่งสิ่งที่ดีที่สุดที่เป็นไปได้จริงตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้น อาจจะแพ้ก็ได้ ชนะก็ได้ หายก็ได้ ไม่หายก็ได้ ตายก็ได้ ไม่ตายก็ได้ และฝึกทำใจในใจว่าเมื่อเราได้ยินดีเพ่งเพียรปรับสมดุลอย่างดีที่สุดที่เราจะทำได้แล้ว องค์ประกอบเหตุปัจจัยจัดสรรให้ร่างกายมันตั้งอยู่ก็ให้มันตั้งอยู่ จัดสรรให้ร่างกายมันเสื่อมไปก็ให้มันเสื่อมไป หรือจัดสรรให้โรคร้ายไข้เจ็บทุเลาเบาบางได้มากที่สุดเท่าที่ไหวก็พอใจเท่านั้น รู้จักพอใจในผลและรู้จักวางใจไม่ยึดผลนั้นว่าเป็นตัวเราของเราถาวร เพราะไม่ว่าผลจะออกมาอย่างไร มันก็จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ตามฤทธิ์แรงของเหตุและดับไปเป็นธรรมดาเมื่อหมดฤทธิ์แรงของเหตุนั้น เราอาศัยผลนั้นอยู่ชั่วคราวเท่านั้นเอง เป็นสภาพปล่อยวางจากแรงกดดันของผล (ถ้าเรามีความวิตกกังวลติดยึดกับสิ่งอื่นก็ควรจะปล่อยวางโดยการพิจารณาทุกข์โทษภัยของการติดยึดด้วย

จะทำให้เราวางใจได้เพราะถ้าเราวางใจได้ก็จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายและจิตใจเรา) และเราก็ได้เรียนรู้ว่าทำเหตุอย่างนี้ เกิดผลอย่างนี้

เรามีสิทธิและหน้าที่ในการยินดีเพียรทำเหตุที่ดีและยินดีตรวจสอบผล แต่เราไม่มีสิทธิและหน้าที่ใจร้อนเร่งผลหรือทุกข์กับผล เพราะผลไม่ได้เกิดจากการใจร้อนเร่งผล แต่ผลเกิดจากการทำเหตุ ทำเหตุได้ดีได้สมควรเท่าไร ผลก็จะเกิดตามองค์ประกอบเหตุปัจจัยและความเพียรที่เราทำเท่านั้น ๆ ถ้าเราเปลี่ยนพลังเปลี่ยนเวลาไปใจร้อนเร่งผลหรือทุกข์กับผล จะทำให้เราทั้งเครียดและเปลืองพลังโดยเปล่าประโยชน์ ซ้ำยังเป็นโทษบั่นทอนจิตใจและร่างกายด้วย **สิ่งสำคัญก็คือเราควรมีความผาสุกทางใจ มีความยินดีในการทำกุศล ในการทำต้นเหตุของการลดทุกข์ในทุก ๆ เวลา ถึงแม้จะต้องสิ้นชีวิตก็ตามเพราะทั้งชาตินี้และชาติหน้าเราจะได้ทุกข์ทรมานน้อยที่สุด** นั่นแหละคือกิจที่เราควรทำ เป็นการกระทำที่ผลของการกระทำไม่สามารถกดดัน ให้เรามีความหวาดกลัววิตกกังวล เป็นสภาพกระทำเหตุที่ดีด้วยความยินดีพอใจเต็มใจและตรวจสอบผลอย่างยินดีพอดีเต็มใจแล้วปล่อยวางไม่ทุกข์ร้อน ก่อให้เกิดความผาสุกทางจิตใจและเกิดผลดีต่อสุขภาพกายของเรามากที่สุด **เราควรเพียรสร้างเหตุแต่ไม่ควรใจร้อนเร่งผล** เพราะการใจร้อนเร่งผลนั้นพระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอกิษปา (ต้นตาล้าหน้า) นอกจากจะไม่มีประโยชน์อะไรแล้ว ยังเป็นผลเสีย ทำให้เคร่งเครียด บั่นทอนกำลัง บั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ เนื่องจากการสร้างความอยากในสิ่งที่เกินความเป็นไปได้จริง ทำให้ร่างกายผลิตพลังงานขึ้นมาเพื่อผลักดันให้ทำตามความต้องการที่เป็นไปไม่ได้จริงนั้น ยิ่งความต้องการที่ไม่รู้จักหยุดไม่รู้จักพอมากเท่าไร ก็จะกระตุ้นให้ร่างกายผลิตพลังงานเผาทำร้ายเซลล์เนื้อเยื่อของตนเองมากเท่านั้น

การยึดติดเคร่งเครียด การวิตกกังวลหวาดกลัว การท้อแท้ที่ถอย ตกใจ ใจฟ่อ เสียกำลังใจ จะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจเรา **อย่ากลัวตาย** ก็ในเมื่อหายจากโรคก็ต้องตาย ไม่หายจากโรคก็ต้องตาย ไม่ผู้ใดที่ไม่ตาย ความตายไม่ใช่เรื่องแปลก แล้วจะต้องกลัวตายให้ขาดทุนให้เกิดผลเสียต่อกายใจทำไม **อย่ากลัวไม่หายโรค** เพราะการกลัวไม่ได้ช่วยให้หายโรค ต่อให้เรากลัวได้มันก็เป็นสิ่งที่มันเป็นอยู่แล้ว ซ้ำร้ายความกลัวกลับทำให้โรคกำเริบรุนแรงยิ่งขึ้น **การยอมรับความจริง การไม่กลัวและการลงมือสร้างปรับสมดุลสุขภาพต่างหากที่จะทำให้หายโรคหรือทำให้โรคภัยไข้เจ็บทุเลาเบาบาง** คุณจะกลัวหรือไม่กลัว โรคมันก็หายอยู่แล้ว เพราะในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเที่ยง ไม่หายตอนนี้ก็หายตอนหน้า ไม่หายตอนเป็นก็หายตอนตาย กลัวให้ขาดทุนทำไม อย่าเสียพลังเสียเวลาไปกลัวเลย เอาแรงพลังและเวลาที่ใช้ในการกลัวมารักษาตัวเองดีกว่า เราไม่มีเวลาจะไปกลัวอีกแล้ว มีแต่เวลาลงมือทำสิ่งที่ดีที่สุดที่จะทำได้ทุกวินาที

ผู้ป่วยรายนี้ก็เริ่มกลับมาเริ่มกินอาหารสุขภาพและปรับสมดุลใหม่อีกครั้ง อากาศก็ค่อย ๆ ทุเลาลงตามลำดับ

ตัวอย่างที่ 13

หญิง อายุ 78 ปี 41/2 ม.1 ต.คำอาฮวน อ.เมือง จ.มุกดาหาร ให้ข้อมูลว่าไปตรวจที่โรงพยาบาลพบเนื้องอกที่ตับ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งที่ตับและถุงน้ำดี มีอาการปวดท้องกินอาหารแล้วไม่ย่อย ท้องอืด ปวดตามขาเหมือนเส้นเอ็นยึด เริ่มมีอาการเมื่อ สิงหาคม 2548 มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อ 7 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน ตัวเบาขึ้น หายท้องอืด ผายลมได้สะดวก ไม่มีอาการปวดขา เส้นเอ็นที่ขาคลายตัวไม่ถึง เมื่อ เมษายน 2550 ผู้ป่วยมาให้ข้อมูลกับผู้เขียนที่ศีรษะอโศก (ผู้เขียนไปทำค่ายสุขภาพที่นั่น) บอกว่าร่างกายปกติดี อาการไม่สบายต่าง ๆ หายไปหมดแล้ว เมื่อเดือนมิถุนายน 2550 ได้ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์ตรวจไม่พบเนื้องอก

ผู้เขียนพบข้อมูลที่น่าสนใจอย่างหนึ่งก็คือ ผู้ที่ไม่ไฝในธรรมชาติ โรคร้ายไข้เจ็บมักจะทุเลาเบาบางหรือหาย ได้เร็ว ได้มากกว่าผู้ที่ไม่ไฝในธรรมชาติ ผู้ป่วยท่านนี้ก็เช่นเดียวกัน เป็นผู้ที่เพ่งเพียรปฏิบัติธรรมมานาน ผู้เขียนเคยได้รับความเมตตา ได้รับอาหาร ได้อาศัยที่พัก จากผู้ป่วยท่านนี้อยู่เสมอในตอนที่ท่านยังไม่เจ็บป่วย และนับเป็นบุญของผู้เขียนที่ได้มีโอกาสตอบบุญแทนคุณท่านบ้าง

ตัวอย่างที่ 14

ชาย อายุ 62 ปี ที่อยู่ 137 ม.5 ต.หนองควาย อ.หางดง จ.เชียงใหม่ ให้ข้อมูลว่า เมื่อ ปี 2540 ปัสสาวะเป็นเลือด แต่ไม่มีอาการเจ็บเลย แต่ถ้าเป็นได้ 3 วัน เลือดไม่หยุด จะเป็นลิ่มและปัสสาวะไม่ออก ต้องใช้สายสวนออก ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์ส่งกล้องทางท่อปัสสาวะ วินิจฉัยว่าเป็นเนื้อร้าย รักษาด้วยการจี้ไฟฟ้าที่โรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่ง เสียค่าใช้จ่ายประมาณ 5 หมื่นบาท พอปี 2547 กลับมาเป็นเหมือนเดิมอีกครั้ง เป็น ๆ หาย ๆ ไม่ได้ไปหาแพทย์อีก รักษาด้วยตนเอง ด้วยการกินหญ้าปักกิ่ง ปลายเดือน มิถุนายน 2549 ในขณะที่เดินทางมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน มีอาการปัสสาวะเป็นเลือด ผู้ป่วยได้ติดต่อมาที่ผู้เขียน ผู้เขียนได้แนะนำให้หาเครื่องต้มหรือสมุนไพรที่มีฤทธิ์เย็นกิน ผู้ป่วยจึงหาน้ำเฒ่าก้วย ซึ่งมีฤทธิ์เย็นมาต้ม และกินฟ้าทะลายโจร แคปซูล ปัสสาวะเริ่มใสขึ้นเรื่อย ๆ เลือดหยุดไหลและหายเป็นปกติภายใน 4 ชั่วโมง หลังจากมาเข้าค่ายสุขภาพได้ 5 วัน ซึ่งใช้อาหารฤทธิ์เย็น ดื่มน้ำย่านาง กายบริหารและปรับสมดุลด้วยหลัก 8 อ. อาการดีขึ้นมาก นาน ๆ จะมีเลือดออกมาเพียงเล็กน้อย แล้วก็หยุดไป เมื่อ 11 กันยายน 2549 ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่ารู้สึกแข็งแรงขึ้นมาก เวลาทำงานก้ม ๆ เงย ๆ ไม่รู้สึกปวดเมื่อยเหมือนเดิม

ตัวอย่างที่ 15

หญิง อายุ 36 ปี ที่อยู่ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ให้ข้อมูลว่าเป็นไวรัสตับอักเสบบี มา 10 กว่าปี เมื่อ 2-3 ปีที่ผ่านมา มีอาการบัสสาวะบ่อย คอแห้งบ่อย ปวดคอมานานหลายปี เป็นเริ่มบ่อย ลมหายใจร้อนและเป็นก้อนที่เต้านม เมื่อ 1-2 เดือนที่ผ่านมา มีอาการใจสั่น เหนื่อย ปวดประจำเดือนและก้มกราบพระได้ยาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฝืน เมื่อ 14 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากครบ 5 วันและปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ 1 เดือน ทำให้เก็บบัสสาวะได้มากขึ้น บัสสาวะน้อยครั้งลง อาการคอแห้ง ปวดคอ เริ่ม ลมหายใจร้อน ปวดประจำเดือนและการก้มกราบพระได้ยาก อาการดังกล่าวหายไป ขนคิ้วมากขึ้น ก้อนที่เต้านมเริ่มเล็กลง สันเท้าแตกน้อยลง อาการใจสั่นและเหนื่อยน้อยลง

ตัวอย่างที่ 16

หญิง อายุ 36 ปี ที่อยู่ 37 ม.10 ต.รอบเมือง อ.หนองพอก จ.ร้อยเอ็ด ให้ข้อมูลว่า เมื่อปี 2547 ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์วินิจฉัยว่า ที่มดลูกเป็นเนื้องอกระยะก่อนมะเร็งระยะที่ 3 มีอาการอ่อนเพลีย เป็นตกขาวออกเหลือง คันบริเวณช่องคลอด รักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาลศิริราช ด้วยการจี้ด้วยขดลวดไฟฟ้า หลังจากจี้อาการเป็นปกติ แต่พอปี 2548 อาการกลับมาเป็นอีก คือ ตกขาวคันที่ช่องคลอด น้ำหนักตัวลด อ่อนเพลีย ปวดขึ้นไหปลาร้า รักษาด้วยการจี้อีกครั้ง หลังจี้จะมีอาการตัวร้อน ปวด อ่อนเพลีย มีก้อนแข็งที่เต้านม มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฝืน เมื่อ มิถุนายน 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการปวดเมื่อย ตัวร้อนและตกขาวทุเลาลง หลังจากกลับไปปฏิบัติตัวต่อเนื่อง อาการก็ทุเลาตามลำดับ วันใดที่ออกนอกกรอบ คือไปกินอาหารฤทธิ์ร้อน เครื่องเคี้ยวหรือใจร้อน อาการทุกอย่างก็จะกลับมาเป็นอีก พอปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด อาการทุกอย่างก็จะทุเลาลง

ตัวอย่างที่ 17

หญิง อายุ 58 ปี ที่อยู่ 17/1 ม.7 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น ให้ข้อมูลว่า แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งมดลูก เป็นมา 4 ปีแล้ว เคยเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฝืน ปฏิบัติตัวตามแนวทางธรรมชาติบำบัดนี้มาตลอด สภาพร่างกายดีขึ้น ดำเนินชีวิตได้เหมือนคนปกติ มาเข้าค่ายสุขภาพอีกครั้งที่ศูนย์ฝึก ฯ แก่นอโศก เมื่อ 22 มิถุนายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น

กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ.หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ 5 วัน อาการจุกแน่นท้องและอาการปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืนได้หายไป รู้สึกเบากายสบายใจดี

ตัวอย่างที่ 18

หญิง อายุ 49 ปี ที่อยู่ 69/717 ม.6หมู่บ้านกราบดิน ต.บึงคำพร้อย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี

ผู้ป่วยเนื้องอกในสมอง หมดเงินเป็นล้านในการรักษาโรค
เมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ ร่างกายดีขึ้น จนหยุดยาได้



ให้ข้อมูลว่า มีอาการครั้งแรกเมื่อ 7 มิถุนายน 2549 ชักและหมดสติอยู่ประมาณ 5 วัน แพทย์จึงได้เอกซเรย์และตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า วินิจฉัยว่าเป็นเนื้องอกในสมองซีกซ้าย เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 4 เซนติเมตร ความดันโลหิตสูงกินยาลดความดันมาประมาณ 1 ปี หลังกินยาลดความดันวัดค่าได้ 130/90 มิลลิเมตรปรอท เป็นแผลสะเก็ดเงินมาประมาณ 4 ปี อารมณ์ผันผวนโดยไม่มีสาเหตุวันละ 2-3 ครั้ง ความคิดไม่ปะติดปะต่อ ร้อนวูบวาบตามตัว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 23 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ.หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ 5 วัน แผลสะเก็ดเงินหายสนิท แม้ไม่ต้องกินยาลดความดันโลหิต ก็วัดค่าได้ 130/90 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งปกติถ้าไม่กินยาความดันโลหิตก็จะมากกว่านี้ อาการอารมณ์ผันผวนและอาการร้อนวูบวาบหายไป สมองสามารถคิดปะติดปะต่อได้ดีขึ้นมาก

ตัวอย่างที่ 19

หญิง (อาจารย์สรรพพร) หมู่บ้านศรีษะอโศก ต.กระแซง อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

ผู้ป่วยคอพอกเป็นพิษและเนื้องอกที่มดลูก หมอนัดผ่าตัด
มาเข้าค่าย ปฏิบัติตัวต่อเนื่อง ๑ เดือน ไปตรวจที่
โรงพยาบาล ร่างกายปกติ ไปส่องผ่าตัด



ให้ข้อมูลว่า มีอาการคอพอกโต ออกร้อนตามตัว ปวดในช่องท้อง ถ้ากินอาหารฤทธิ์ร้อน เช่น น้ำมันรำข้าว อาการออกร้อนจะเป็นมากขึ้นและคอที่จะบวมโตมากขึ้น ไปตรวจที่โรงพยาบาล

แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นคอกอกเป็นพิษ ตรวจอุจจาระพบเชื้อในมดลูก แพทย์จึงนัดผ่าตัด ทั้งคอกอกและเนื้องอกมดลูก ผู้ป่วยไม่ยอมผ่าตัด จึงมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ ปี 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุล สุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายได้ ปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง 3 เดือน คอที่พองโตยุบลง เป็นปกติ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์บอกว่า ตรวจไม่พบคอกอกเป็นพิษและไม่พบเนื้องอก ที่มดลูก

ตัวอย่างที่ 20

ชาย อายุ 53 ปี (ว่าที่ร้อยตรีพิเชษฐ์ กมลศิลป์) อ.บ้านไผ่ จ.ขอนแก่น



ให้ข้อมูลว่า ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นภูมิแพ้ มีอาการเหนื่อยเพลีย มักมี เสมหะเมื่ออากาศเปลี่ยนแปลง เป็นมา 27 ปี มีโรคที่แพทย์วินิจฉัยเพิ่มเติมก็คือ มีเอนไซม์เกี่ยวกับ ดับหลังสูงกว่าปกติ ดับอักเสบ ดับแข็ง มะเร็งตับระยะสุดท้าย (แพทย์แจ้งเมื่อ 17 พ.ค.2550) มาเข้า ค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ แก่นอโศก เมื่อ 22 มิถุนายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ 5 วัน อาการจามไอและมีเสมหะในช่วงกลางคืนลดลง แต่ในช่วงเช้ายังมีเหมือนเดิมคือมีเสมหะและ น้ำมาก มาอุดตันหลอดลมเป็นบางครั้ง อาการบวมที่ขาทั้งสองข้างซึ่งเป็นเรื้อรังมานาน กินยา แผนปัจจุบันและสมุนไพรมาตลอดก็ไม่หาย แต่พอมาเข้าค่ายสุขภาพได้ทดลองหยุดยาทุกอย่างและ ปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัด อาการบวมลดลงประมาณ 90% แต่เดิมลูกปัสสาวะ คั้นละ 7-8 ครั้ง ลดลง เหลือเพียงคั้นละ 1 ครั้ง ร่างกายมีพลัง ไม่เหนื่อย หายใจอึดตลอด รู้สึกเบากายสบายตัว

ตัวอย่างที่ 21

หญิง อายุ 58 ปี ที่อยู่ พุทธสถานสิมาอโศก อ.เมือง จ.นครราชสีมา ให้ข้อมูลว่า มีก้อนเนื้องอกที่เต้านม มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 18 สิงหาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจาก เข้าค่ายอบรม 1 เดือน เนื้องอกก็ยุบหายไป

ตัวอย่างที่ 22

หญิง อายุ 42 ปี พุทธสถานทักษิณอ โสภ อ.เมือง จ.ตรัง เมื่อปี 2526 ให้ข้อมูลว่า ประจำเดือนมา 15 วัน ปี 2536 ประจำเดือนมา 28 วัน หยุด 2 วัน มาอีก 15 วัน ปี 2547 ประจำเดือนมา 87 วัน ปี 2548 ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูกระยะ 2 ได้รักษาด้วยการกินอาหารเสริม วิตามินเสริมทั้งของจีนและยุโรปจำนวนมาก มีอาการช็อคเลือดจากการสูญเสียเลือดประจำเดือนจำนวนมากติดต่อกัน 6-7 ชั่วโมง รับประทานที่โรงพยาบาล แพทย์นัดผ่าตัดและนัดให้เคมีบำบัด ผู้ป่วยไม่พร้อมที่จะใช้วิธีดังกล่าว มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝืน เมื่อ 24 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะกายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. ผลก็คือ ประจำเดือนเลื่อนระยะออกไป 4 สัปดาห์ ภายในเดือนแรก ปริมาณลดน้อยลงกว่าเดิมสูญเสียเพียง 6-7 วัน ช่วงห่างของประจำเดือนห่างนานถึง 7 สัปดาห์ ในช่วง 7 เดือนที่ปฏิบัติตัวตามแนวทางของค่ายสุขภาพ ประจำเดือนมาเพียง 4 ครั้ง ๆ ละ 6-7 วัน รู้สึกสุขภาพดีขึ้นมาก

กลุ่มปัญหาเบาหวาน ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดและหัวใจ

ตัวอย่างที่ 23

หญิง อายุ 56ปี (นางถวิล สุวะไกร) 23 ม.5 บ้านหนองเม็ก ต.คิมใหญ่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า เป็นเบาหวานมาประมาณ 30ปี ทั้งกินยาและฉีดยา คูนน้ำตาลมาตลอด มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ไม่สามารถทำงานหนักได้ มาตลอดไม่ต่ำกว่า 25 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝืน เมื่อ 16 ตุลาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. หลังจากปฏิบัติตัวได้ 3 วัน รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า มีกำลัง ตัดสินใจดยากินและยาฉีด ไปตรวจที่โรงพยาบาล น้ำตาลขึ้น 300mg/dl แพทย์แนะนำให้ฉีดยาต่อ ผู้ป่วยฉีดยาต่ออีก 1 วัน หลังจากนั้นก็ไม่กินยาและไม่ฉีดยาอีกเลย หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ 15 วัน ไปตรวจที่โรงพยาบาล พบค่าน้ำตาล 130mg/dl สภาพร่างกายผู้ป่วยดีมาก สามารถทำอะไรทำเองได้ ซึ่งประมาณ 30 ปีที่ผ่านมา เดินไปไร่ไปนาแทบไม่ได้เลย ต้องให้ผู้อื่นทำไร่นาแทนมาตลอด ตั้งแต่จบค่ายสุขภาพจนถึงปัจจุบัน (พ.ค.2550) นางถวิลได้ปฏิบัติตัวปรับสมดุลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง ก็ไม่ได้ใช้ยากินและยาฉีดควบคุมเบาหวานอีกเลย แต่ก็ไปตรวจตามแพทย์นัดทุกครั้งและน้ำตาลก็ปกติทุกครั้ง

ตัวอย่างที่ 24

ชาย อายุ 69 ปี ที่อยู่ 26/2 ม.6 บ.นายม ต.นายม อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่าเป็นเบาหวาน ความดันโลหิตสูงและโรคกระเพาะอาหาร มา 7 ปี กินยาแผนปัจจุบันของโรงพยาบาล มา 6 ปี โรคไม่ทุเลาลง จึงหยุดยาและรักษาด้วยการควบคุมอาหารด้วยตนเองมา 1 ปี โรคก็ทุเลาลงได้บ้าง พอมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 9 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน น้ำตาลในเลือดจากก่อนเข้าค่าย 133 mg/dl ลดลงเหลือ 113 mg/dl ความดันโลหิตจากก่อนเข้าค่าย 150/100 มิลลิเมตรปรอท เหลือ 130/80 มิลลิเมตรปรอท อาการปวดกระเพาะอาหารก็ทุเลาลง รู้สึกเบาเนื้อ เบาตัวมากขึ้น

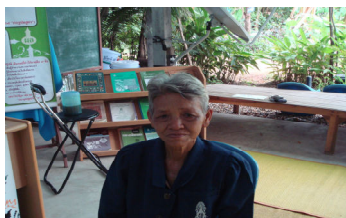
ตัวอย่างที่ 25

หญิง อายุ 70ปี 67 ต.พัทลุง ต.บ่อบาง อ.เมือง จ.สงขลา ให้ข้อมูลว่า ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์วินิจฉัยว่า เป็นความดันโลหิตสูง หัวใจโต และเป็นโรคเก๊าท์ เป็นมา 8 ปี มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย หูตึง คันตาและท้องผูกร่วมด้วย กินยาแผนปัจจุบันมาตลอด อาการไม่ทุเลาลง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 9 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน ผู้ป่วยมีกำลังมากขึ้น อาการต่าง ๆ ทุเลาลง ความดันโลหิต จากก่อนเข้าค่าย 180/110 มิลลิเมตรปรอท ลดลงเหลือ 130/100 มิลลิเมตรปรอท

ตัวอย่างที่ 26

หญิง อายุ 68 ปี (แม่ด้วง สายเบาะ) ที่อยู่ หมู่บ้านศิระชะอโศก ต.กระแซง อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

ผู้ป่วยเบาหวานและความดันโลหิตสูง
ร่างกายดีขึ้นจนหยุดยาได้



ให้ข้อมูลว่า เป็นเบาหวานมา 3 ปี กินยาแผนปัจจุบันของโรงพยาบาลมาตลอด มีอาการบ้านหมุน วิงเวียน เหนื่อยอ่อนเพลีย เป็นประจำ ผู้ป่วยบอกว่ารู้สึกทุกข์ทรมานมาก เวลามีอาการ

ที่โรมันบีบหัวใจเหมือนใจจะขาด (ผู้ป่วยมักกินข้าวเหนียวและของหวานมาก ซึ่งมีฤทธิ์ร้อนและเป็นต้นเหตุของเบาหวาน) มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 9 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการไม่สบายทั้งหมดหายไป รู้สึกสดชื่น สบายตัว เบาตัว มีเรี่ยวแรงกำลัง จากน้ำตาลในเลือดก่อนเข้าค่าย 200 mg/dl ลดลงเหลือ 160 mg/dl ผู้ป่วยได้ตัดสินใจดยาเบาหวานและปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือน ผลน้ำตาลในเลือดลดลงเหลือ 136mg/dl และเส้นเลือดขอดที่เป็นมานานที่ขาที่ยุบเล็กลงจนเหลือน้อยมาก

ตัวอย่างที่ 27

หญิง อายุ 60 ปี ที่อยู่ 242 /1 ม.6 ต.บึง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เป็นมา 18 ปี มีอาการวิงเวียน เหนื่อยอ่อนเพลีย ง่วงนอนกลางวัน หิวบ่อย กินยาและฉีดยาควบคุมเบาหวานของโรงพยาบาลมาตลอด มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 19 กรกฎาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 3 วัน ไม่มีอาการวิงเวียน ไม่ง่วงนอนกลางวัน รู้สึกเบาตัวและสดชื่น ค่าน้ำตาลในเลือด ก่อนอบรม 138 mg/dl หลังอบรมลดลงเหลือ 119 mg/dl

ตัวอย่างที่ 28

หญิง อายุ 77 ปี ที่อยู่ 182/11 อ.พระปฐมเจดีย์ จ.นครปฐม ให้ข้อมูลว่า แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นความดันโลหิตสูง เป็นมาประมาณ 12 ปี ปวดข้อเข่า เวลาเดินรู้สึกเจ็บและตึงได้เข้า เวลาก้าวขาเดินและยกขาสูงจะไม่มีแรงและล้าง่าย ถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย ปัสสาวะบ่อยและกลั้นไม่ค่อยอยู่ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 23 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน ความดันโลหิตจากวันแรก 160/90 มิลลิเมตรปรอท ลดลงเหลือ 120/80 มิลลิเมตรปรอท ไม่มีอาการปวดหัว การขับถ่ายปกติดีมาก อาการผิดปกติของการปัสสาวะหายไปจนเข้าสู่ภาวะปกติแล้ว ส่วนอาการข้อเข่าปวดยังไม่ทุเลา

ตัวอย่างที่ 29 ชาย อายุ 72 ปี ที่อยู่ 4 ม.5 ต.คีมใหญ่ อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ



ให้ข้อมูลว่า แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นเบาหวาน เป็นมา 1 ปี โดยตรวจที่โรงพยาบาลพบน้ำตาลในเลือด 300 mm/dl มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนสำงัสน เมื่อ กันยายน 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 1 เดือน ได้งดยาเบาหวาน ผลตรวจน้ำตาลในเลือด 133 mm/dl มีความสดชื่นเบาตามเนื้อตัว มีกำลังในการทำงานมากขึ้น ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่งดยาเบาหวาน ได้ปฏิบัติตนอย่างเคร่งครัด ตรวจน้ำตาลในเลือดตามแพทย์นัดทุก 3 เดือน พบว่า น้ำตาลในเลือด อยู่ในช่วง 90-130 mm/dl ซึ่งก็ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร่างกายก็มีสภาพปกติดี

เมื่อประมาณกลางปี พ.ศ.2550 มีอาการท้องเสียถ่ายอุจจาระเหลวบ่อยครั้งติดต่อกัน 2 สัปดาห์ ไปตรวจที่โรงพยาบาล แพทย์เจาะเลือดตรวจ พร้อมกับเอ็กซเรย์และอุตราซาวด์ พบเนื้องอกที่ลำไส้ใหญ่ ขนาดประมาณ 3x3 เซนติเมตร แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นมะเร็ง พร้อมกับนัดผ่าตัดผู้ป่วยไม่ยอมผ่าตัด จึงปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลักร 8 อ. หลังจากที่ทำเคร่งครัดได้ 2 สัปดาห์ ในขณะที่ถ่ายในห้องน้ำ ได้ยินเสียงดังแล้ว มีความรู้สึกเหมือนก้อนนั้นแตกหลุดออกมา กลิ่นเหม็นแฉะอย่างแรงจนตนเองแทบทนกลิ่นนั้นไม่ได้ ลักษณะเป็นน้ำสีดำ กลิ่นและลักษณะไม่เหมือนอุจจาระทั่วไป หลังจากนั้นรู้สึกสบายตัวและถ่ายอุจจาระเป็นก้อนโตตามปกติ ซึ่งเป็นครั้งแรกในรอบ 10 ปี (แต่เดิมถ่ายผิดปกติมาตลอดคือลักษณะอุจจาระสีบเรียวเล็กต่อเนื่องทุกวันมา 10 ปี) สภาพร่างกายปกติ ไม่ต้องรับการผ่าตัด

ตัวอย่างที่ 30

หญิง อายุ 62 ปี ที่อยู่ 41 ม.3 ต.บ้านคอน อ.เมือง จ.ตรัง ให้ข้อมูลว่า แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นลิ้นหัวใจรั่ว มีอาการเหนื่อยอ่อนเพลีย หายใจไม่เต็มปอด หัวร้อน เป็นมา 1 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนสำงัสน เมื่อ 1 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 9 วัน อาการเหนื่อยอ่อนเพลียไม่ปรากฏ รู้สึกตัวเบาโล่ง การหายใจเป็นปกติ หายใจได้ลึก มีความสบายในร่างกายเหมือนกับตอนที่ยังไม่เป็นโรคลิ้นหัวใจรั่ว

ตัวอย่างที่ 31

หญิง อายุ 65 ปี ที่อยู่ 11 ม.1 ต.บึง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่าเป็นเบาหวานและความดันโลหิตสูง มาประมาณ 4 ปี มีอาการวิงเวียน เป็นประจำ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 9 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการวิงเวียนทุเลาลงมาก รู้สึกเบาตัว สบายตัวขึ้นมาก น้ำตาลในเลือดก่อนเข้าค่าย 226 mm/dl หลังเข้าค่าย ลดลงเหลือ 145 mm/dl ความดันโลหิต ก่อนเข้าค่าย 140/90 mmHg หลังเข้าค่าย ลดลงเหลือ 140/80mmHg (ผู้ป่วยรายนี้ทดลองหยดยาควบคุมเบาหวานและความดันโลหิตสูง ทั้งก่อนและหลังเข้าค่าย)

กลุ่มปัญหาหลักภูมิแพ้

ตัวอย่างที่ 32

หญิง อายุ 37 ปี (อาจารย์กัญญารัตน์ จุฬาลม) ที่อยู่ 140ม.5 บ.โนนค้อทุ่ง ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ

ผู้ป่วยภูมิแพ้หอบหืดพันธุกรรมมา ๕ ปี
ใช้แนวทางองค์ความรู้สุขภาพ ๗ เดือน
ร่างกายปกติ ไม่ต้องกินยาแล้ว



ผู้ป่วยมาที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2549 ให้ข้อมูลว่า มีอาการหอบหืดหายใจไม่เต็มอิ่ม เป็นมา 5 ปี อาการกำเริบหนักมากขึ้น จนต้องใช้ยาขยายหลอดลมพ่นทุกวัน อาการจะเป็นหนักมากขึ้น ถ้าโดนฝุ่น โคนเกษตร หรือช่วงกลางดึก ฤดูหนาว จะเป็นบ่อยมากขึ้น รักษาแผนปัจจุบันที่โรงพยาบาล มา 5 ปี อาการทรง ๆ ทรุด ๆ หลังจากปรับสมดุลตามแนวธรรมชาติบำบัด โดยการพยายามลดอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน กินน้ำย่านาง กายบริหาร-โยคะ สวนล้างลำไส้ใหญ่ ด้วยย่านาง ใบเตยและกาแฟสลับกัน เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2550 ผู้ป่วยมาที่สวนส่างฝั้น ให้ข้อมูลว่า หลังจากเริ่มปฏิบัติ สภาพร่างกายดีขึ้นตามลำดับ ได้พ่นยาน้อยลงเรื่อย ๆ จนเดือนก.พ.-มี.ค. 2550 ที่ผ่านมา ไม่ได้พ่นยาขยายหลอดลมอีกเลย

ตัวอย่างที่ 33

ชาย อายุ 47 ปี ที่อยู่ 201/32 ม.17 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ขอนแก่น



ให้ข้อมูลว่า มีอาการคันตามขา โดยที่ไม่มีตุ่มหรือผื่น จะคันช่วงตี 2-4 หรือช่วงที่มีอากาศร้อนอบอ้าว เป็น ๆ หาย ๆ เรื้อรังมา ประมาณ 10 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสง่าผืนเมื่อ 25 เมษายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการคันหายไป เบาตัว มีกำลังและมีอารมณ์ดี

ต่อมามีอาการเหงือกอักเสบบวม เจ็บเวลาแปรงฟัน เป็นมา 3 สัปดาห์ จึงมาเข้าค่ายสุขภาพอีกครั้งที่ศูนย์ฝึก ฯ แก่นอโศก เมื่อ 22 มิถุนายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรมได้ 4 วัน อาการบวมยุบลง แปรงฟันไม่เจ็บ เบาตัว ขับถ่ายดีมาก

ตัวอย่างที่ 34

หญิง อายุ 20 ปี ที่อยู่ 149/156ม.9 ต.บางโหลง อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ ได้ให้ข้อมูลเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน 2550ว่า เดิมเป็นโรคภูมิแพ้ ในช่วงตื่นนอนจะอ่อนเพลียและไม่สดชื่น มีน้ำมูกคัดจมูก คันตา (คันมาก ๆ) ปวดตามกล้ามเนื้อ วิงเวียนบ่อย เป็นลมหมดสติไม่รู้ตัวบ่อย อารมณ์แปรปรวนง่าย ต้องกินยาแก้ภูมิแพ้ สูดยากันหอบบ่อย ๆ เป็นประจำ เวลาที่มีประจำเดือนจะปวดท้องมาก จนต้องกินยาบรรเทาปวดในทุก ๆ ครั้งที่เป็นรอบเดือน อาการทั้งหมดเป็นเรื้อรังมา 7 ปี รักษากับแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด ก็ไม่หาย เมื่อวันที่ 3 พ.ค. 2550 ได้ไปเรียนรู้การปรับสมดุลสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสง่าผืน แล้วกลับมาทำต่อเนื่องที่บ้าน ด้วยการดื่มน้ำย่านาง กินอาหารฤทธิ์เย็น อาการต่าง ๆ ที่เป็นหายไปภายใน 1 สัปดาห์ หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่อง สุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดดีขึ้นมาก ๆ ทั้งสุขภาพกายและใจทั้งยังได้เผยแพร่ข้อมูลต่อไปยังเพื่อน ๆ ที่ป่วยลักษณะเดียวกัน หลายคนที่ได้รับคำแนะนำแล้วนำไปปฏิบัติ ต่างกลับมาขอบคุณในคำแนะนำ วันนี้ข้าพเจ้าไม่ต้องกินยาแก้ภูมิแพ้ และไม่ต้องทุกข์ทรมานร่างกายอีกแล้ว ขอขอบพระคุณในความเมตตาของคุณหมอเขียว ที่ช่วยให้ข้าพเจ้ามีสุขภาพที่ดีในวันนี้ ลงชื่อ พรรษมน เรืองวรเวทย์

ตัวอย่างที่ 35

หญิง อายุ 50 ปี ที่อยู่ 274 ช้างประสิทธิ์ อ.เมือง จ.นครพนม ให้ข้อมูลว่า มีอาการแพ้ อากาศ ถ้าอากาศเปลี่ยนจะเป็นหวัด ไอ (เวลาอาบน้ำก็ไอ) น้ำมูกไหล หลอดลมอักเสบ หายใจติดขัด จมูกจะหายใจได้ข้างหนึ่ง อีกข้างหนึ่งหายใจไม่ออก เป็นเรื้อรังมา 5 ปีแล้ว ก่อนเข้าค่ายอบรม ก็ไอต่อเนื่องมา 10 วัน ไอต่อเนื่อง ทั้งวันทั้งคืน รู้สึกเครียดมาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 14 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 2 วัน อาการไอทุเลาลงมาก พอ วันที่ 3 และ 4 อาการไอก็หายไป จิตใจดี ไม่เครียด

ตัวอย่างที่ 36

หญิง อายุ 38 ปี ที่อยู่ 117 ม.11 ต.คงบัง อ.ลืออำนาจ จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า เมื่อ ปลายปี 2548 มีอาการผื่นลมพิษเป็นทุกวัน หลังอาบน้ำช่วงเย็นต้องใช้ยากินและยาทา แผนปัจจุบันเป็นประจำ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 6-8 กุมภาพันธ์ 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. ในวันแรกของการเข้าค่าย หลังอาบน้ำช่วงเย็น เป็นผื่นแต่ผื่นไม่ขยาย หลังจากเข้าค่าย อบรม ได้ 2 วัน หลังอาบน้ำช่วงเย็นก็ไม่มีผื่นคันและรู้สึกเบาเนื้อเบาตัวขึ้น

ตัวอย่างที่ 37

หญิง อายุ 40 ปี ที่อยู่ พุทธสถานศิระะอโศก ต.กระแซง อ.กัณฑ์เกษม จ.ศรีสะเกษ ให้ข้อมูลว่า เป็นโรคภูมิแพ้มาประมาณ 2 ปี มีอาการเวลาอากาศเย็น จะจามติดต่อกัน น้ำมูกใส ไหลออกมาตลอด เวลาได้กลิ่นสารเคมี เช่นน้ำหอม จะปวดมีนหัว ก่อนเข้าค่ายสุขภาพ มีอาการ วิงเวียน หน้ามืด จะเป็นมากเวลาที่ต้องก้ม ๆ เงย ๆ ความดันโลหิตต่ำ 70/40 มิลลิเมตรปรอท มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 18 สิงหาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหาร ฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากเข้า ค่ายอบรม 5 วัน อาการภูมิแพ้ทุเลาลงมาก น้ำมูกเริ่มหยุดไหล หายใจโล่งขึ้น อาการหน้ามืดวิงเวียน หายไป วัดความดันโลหิตได้ 100/70 มิลลิเมตรปรอท ซึ่งเป็นความดันที่ปกติ

ตัวอย่างที่ 38

หญิง อายุ 53 ปี ที่อยู่ 61/28 ซ.สุวรรณประสิทธิ์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ให้ข้อมูลว่า มีอาการท้องเสียบ่อย มีผื่นคันบริเวณลำคอและไหล่ทั้งสองข้าง นอนหลับยาก มักตื่นตอนเที่ยงคืน

ถึงดี 1 เป็นประจำ ใอมีเสมหะชั้นเหนียว สีขาวและเหลือง เข้ากลางวันเย็นและก่อนนอน วันละ 5-8 ครั้ง เป็นเรื้อรังต่อเนื่องมาประมาณ 8 ปี รักษาด้วยแพทย์ทุกแผน เสียค่าใช้จ่ายในการรักษา ประมาณ 1 ล้านบาท แต่อาการก็ไม่หายขาด มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสร้างฝัน เมื่อ 24 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพ ด้วย หลั 8 อ. ผลก็คือ 3 วันแรกสบายผิว ไม่มีอาการผื่นคัน รู้สึกถ่ายท้องได้ตามปกติ ไม่มีอาการท้องเสียอีก อาการไม่สบายอื่น ๆ ก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ 39

หญิง อายุ 48 ปี ที่อยู่ 65-67 ถ.สถลมารดี อ.วาริน ฯ จ.อุบล ฯ



ให้ข้อมูลว่า เป็นภูมิแพ้ มีผื่นคันที่มือและแขน เป็น ๆ หาย ๆ บางครั้งเป็นทั้งตัว เวลาที่กินปลาจะกำเริบเร็วและมากขึ้น เป็นมา 10 กว่าปี มีอาการท้องอืด มีกรดแก๊ส มักเรอ เป็นมา ประมาณ 3 ปี ท้องผูก ปวดหลัง ปวดขา เป็นมา 18 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสร้างฝัน เมื่อ 23 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการทุกอย่างทุเลาลงมาก สิ่งที่นำแปลก็คือ วันที่ 2 ของค่าย มีประจำเดือนมาและมาดีมาก(แต่ก่อนประจำเดือนมาไม่ค่อยสะดวก) รู้สึกเบาตัวดี

กลุ่มปัญหาหลักที่ทางเดินอาหาร

ตัวอย่างที่ 40

หญิง อายุ 44 ปี 220 ม.2 ต.หนองสามสี อ.เสนางคณคม จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า เป็นริดสีดวงทวาร ภูมิแพ้ ปวดไซนัส ปวดหัว ตื่นคอ ไหล่ สะบัก แขน และขา มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสร้างฝัน เมื่อ 25 เมษายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน ริดสีดวงทวารยุบลง ไม่มีอาการปวดไซนัส อาการปวดตามที่ต่าง ๆ ทุเลาลง

ตัวอย่างที่ 41

นักบวชชาย อายุ 59 ปี พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ท่านได้ให้ข้อมูลว่า โดยปกติแล้วจะฉันผักฤทธิ์เย็นวันละประมาณ 1 กำมือ พอถึงฤดูหนาวเข้าใจว่าต้องกินอาหารฤทธิ์ร้อน เพื่อสู้ความหนาวเย็น จึงฉันอาหารรสจัด ทั้งหวานมันเค็ม ผลก็คือ รู้สึกร้อนวูบวาบทั่วร่างกาย ท้องอืด ลมจุกในท้อง ซึ่งอาการท้องอืด ลมจุกนั้น ปกติแล้ว เป็นอาการของภาวะเย็นเกิน แต่อาการของท่านนักบวชรูปนี้ เกิดจากภาวะร้อนเกินที่ติดกลับเป็นเย็น จึงต้องใช้ฤทธิ์เย็นในการแก้ที่ต้นเหตุเป็นหลัก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อ 27 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง-อ่อมแซบ-ใบเตย เพียงวันแรก อาการร้อนวูบวาบในร่างกายก็หายไป ร่างกายกลับกลายเป็นอบอุ่นสบาย อาการท้องอืด ลมจุกก็ทุเลาลง

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า แม้จะเป็นฤดูหนาว ก็ไม่ได้หมายความว่า เราต้องกินอาหารฤทธิ์ร้อนอย่างเต็มที่ เราควรกินแบบที่เรารู้สึกสบายตัวไปเรื่อย ๆ ก่อน จนเริ่มมีความรู้สึกไม่สบายตัวจากความเย็น เราก็ค่อยเพิ่มอาหารที่มีฤทธิ์ร้อน ในปริมาณที่พอเหมาะที่เรารู้สึกสบายตัว

ตัวอย่างที่ 42

นักบวชชาย อายุ 48 ปี พุทธสถานศิรชะอโศก ต.กระแซง อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ ให้ข้อมูลว่า มีอาการท้องอืด มีกลิ่นเหม็นออกมาทางปากและทางลมหายใจ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว เป็นเรื้อรังมาประมาณ 10ปี ทดลองฉันสมุนไพรเผ็ดร้อนและแก้ด้วยวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี มาตลอด 10ปี อาการก็ไม่ดีขึ้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อ 2 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. อาการเริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรก อาการท้องอืด กลิ่นเหม็นในช่องปากและลมหายใจ ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว เริ่มทุเลาลงและหายไปจนร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องประมาณ 1 เดือน

ตัวอย่างที่ 43

ชาย อายุ 65 ปี (พ่อลี เหมมะ) ที่อยู่ 163 ม.18 ต.จานลาน อ.พนา จ.อำนาจเจริญ

ผู้ว่าถูกเสียดแน่นท้องคลื่นไส้อาเจียน รักษาที่คลินิกและ
โรงพยาบาล อาการไม่ดีขึ้น เข้าค่าย ฯ วันอาการทุเลา



ให้ข้อมูลว่า มีอาการแสบท้อง คลื่นไส้ วิงเวียน มีไข้ต่ำ ๆ กินอาหารเข้าไปก็อาเจียนออก เป็นได้ 2 วัน ไปหาแพทย์ที่คลินิก แพทย์บอกว่าเป็น โรคกระเพาะ ได้ฉีดยาและให้ยามากิน กินยาได้ 1 สัปดาห์ อาการก็ไม่ดีขึ้น จึงไปโรงพยาบาล ได้ยารักษาโรคกระเพาะมากินอีก 1 สัปดาห์ อาการไม่ดีขึ้น ต่อมาอีก 3 วัน อาการยิ่งทรุดหนักลงไปเรื่อย ๆ จนถึงขั้นกินข้าวไม่ได้ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 29 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. อาการเริ่มทุเลาภายใน 1 วัน และอาการไม่สบายทั้งหมดก็หายไป หลังจากปฏิบัติได้ 3 วัน

ตัวอย่างที่ 44

หญิง อายุ 59 ปี ที่อยู่ ชุมชนเพชรผาภูมิ จังหวัดกำแพงเพชร ให้ข้อมูลว่ามีอาการปวดเมื่อยนอนไม่ค่อยหลับ ท้องเป็นเถาดาน เป็นมาไม่น้อยกว่า 10 ปี ถ้าใช้ไม้กดท้องก็พอทุเลาได้แต่ก็ไม่หายขาด มาเข้าค่ายสุขภาพที่สิริระอ โศภ เมื่อ 5 เมษายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม ได้ 7 วัน อาการปวดเมื่อยทุเลาลง นั่งฟังธรรมได้โดยไม่่วงหลับ ท้องก็เป็นปกติสบายดี

ตัวอย่างที่ 45

หญิง ที่อยู่ 11 ม.5 ต.หนองข่า อ.ประทุมราช ฯ จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า เมื่อ กรกฎาคม 2549 มีอาการ ริมฝีปากชา เป็นอยู่ประมาณครึ่งเดือน รู้สึกคลื่นไส้ตอนเช้า เป็นอยู่ 5-6วัน ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ปวดท้องด้านขวา ปวดมวนทั่วท้อง 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 19 กรกฎาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 3 วัน อาการปากชาคลื่นไส้ อ่อนเพลียและปวดท้องได้หายไป อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อทุเลาลง

ตัวอย่างที่ 46

ชาย อายุ 40ปี ที่อยู่ 44 บ.เวียงหลวง ม.9 ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ



ให้ข้อมูลว่า มีอาการออกร้อนท้อง เป็นมา 2 ปี กินยาแผนปัจจุบันจากคลินิกแพทย์ มาตลอด อาการเป็นหนักมากขึ้นเรื่อย ๆ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 25 เมษายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง กินกล้วยน้ำว้าดิบก่อนอาหาร (กล้วย 1 ลูก แบ่งเป็น 3 ส่วน กินครั้งละ 1 ส่วน 3 เวลา ก่อนอาหาร) โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการทุเลาลงมาก ปฏิบัติตัวต่อเนื่อง อีก 3 วันต่อมา อาการก็หายขาด

ตัวอย่างที่ 47

เด็กชาย อายุ 13 ปี 216 ถ.เอนกอำนาจ ต.บุง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า มีอาการเจ็บท้องน้อยด้านขวา ไล่เลื่อนลงอ้นทะ ทำให้ลูกอ้นทะด้านขวาววมโตประมาณ 4x6 เซนติเมตร เป็นมาได้ 3 วัน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 2548 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม อาการทุกอย่างเริ่มทุเลาลง จนหายปวดและอ้นทะยุบววมเป็นปกติหลังจากที่ปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ 2 สัปดาห์

ตัวอย่างที่ 48

หญิง อายุ 55 ปี ที่อยู่ 72 ม.4 ต.นาโงเหนือ อ.นาโง จ.ตรัง ให้ข้อมูลว่า มีอาการภูมิแพ้ เป็นหวัดง่าย มีผื่นที่มือและเท้า เป็นมาตั้งแต่เด็ก ๆ สมัยเรียนอยู่ชั้นประถมเป็น ๆ หาย ๆ ได้รับยารักษากับแพทย์แผนปัจจุบันมาตลอด แต่พอทุเลาชั่วคราวแต่ไม่หายขาด จนคิดว่าเป็นเรื่องกรรมวิบาก ช่วงอากาศหนาวจะมีอาการผิวดำตามนิ้วมือและข้อเท้าทุกปี อีกโรคหนึ่งก็คือมีอาการเกี่ยวกับเส้นยึด คอแข็ง ปวดที่บ่าทั้งด้านหน้าและด้านหลัง เมื่อสิงหาคม 2548 ได้ใช้มือกระแทกของแข็ง รู้สึกปวดที่ข้อมือซ้ายจนขามาที่นิ้วมือ จะมีอาการปวดมาก ตอนที่บิดผ้าตาก จับจอบขุดดิน ตัดไม้ฟัน และมีอาการเรอมาตลอด โดยเฉพาะเวลาที่กายบริหารหรือกดเส้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ มกราคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 2 สัปดาห์ รู้สึกเบาสบายตามเนื้อตัว อาการที่เรอลดลงมาก บางวันไม่มีอาการเรอเลย อาการปวดชาที่มือก็ทุเลาลงมาก อาการปากแตกก็หายดี อาการไม่สบายต่าง ๆ ทุเลาลงมาก สภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้นมาก

ตัวอย่างที่ 49

หญิง อายุ 30 ปี ที่อยู่ 29 ม.4 ต.ศรีละกอ อ.จักราช จ.นครราชสีมา ให้ข้อมูลว่ามีอาการแผลเปื่อยไหม้ที่หู คอ แขนและเท้า มีไข้ตัวร้อนในช่วงบ่าย ปวดหลัง มีอาการติดขัดที่ขาหนีบ มีนหัวตาพร่ามัว มีลมตีขึ้นข้างบน เรอออกเสมอ ๆ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย พบอาการหนักเด่นชัดมาได้ 3 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ มีนาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 2 สัปดาห์ ร่างกายเย็นลง หัวโล่งขึ้น ตามองได้ชัดขึ้น หายใจได้โล่งมากขึ้น รู้สึกเบาตัว อาการไม่สบายต่าง ๆ ก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ 50

หญิง อายุ 33 ปี ที่อยู่ 42 ถ.มหิดล ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ ให้ข้อมูลว่ามีอาการอ่อนเพลีย มักจะเรอในช่วงเย็น ปัสสาวะบ่อย ท้องผูก เป็นมาได้ 2 ปี รักษาตัวเองด้วยอาหารสมุนไพรเผ็ดร้อน ในปี 2548 กินอาหารที่มีเครื่องเทศมาก จนมีอาการช็อค เจ็บหัวใจ ภาวะปัสสาวะเกร็งปวด ปวดเบ่งอยากถ่ายแต่ก็ถ่ายไม่ออก หดแรงแรง ลมหายใจแผ่ว เมื่อกดจุดลมปราณและกินรางจืด อาการก็ทุเลาลง รักษาด้วยสมุนไพรเผ็ดร้อนมาตลอด อาการก็ไม่ทุเลาลง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ มีนาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 2 สัปดาห์ มีเหงื่อออก รู้สึกสบายตัว มีแรงทำงาน หายใจโล่งขึ้น อาการลมเรอลดลง ขับถ่ายได้สะดวก อาการปวดหลังบริเวณบั้นเอวลดลง ผู้ป่วยบอกกับผู้เขียนว่า เข้าใจวิธีอ่านอาการตนเอง รู้วิธีรักษาด้วยการใช้อาหารเป็นยา เป็นชีวิตแบบพึ่งตนเอง เรียบง่าย

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า อาการลมเรอเป็นอาการร้อนเกินที่ติดกลับเป็นเย็น ทำให้ผู้ป่วยเข้าใจผิดว่าเป็นอาการเย็นเกิน จึงรักษาผิดทางมาตลอด อาการจึงไม่ทุเลาลง พอรักษาที่ต้นเหตุ คือ แก้อาการร้อนเกิน อาการก็ทุเลาลงภายในเวลาที่ไม่นาน

ตัวอย่างที่ 51

หญิง อายุ 52 ปี พุทธสถานสันตติโศก กทม. ให้ข้อมูลว่า เป็นริดสีดวงทวารมา 5 ปี มีอาการถ่ายเป็นเลือด ปวด ท้องผูกต้องเบ่งถ่ายอุจจาระอย่างแรง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 9 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน ถ่ายอุจจาระสะดวกขึ้น ไม่มีเลือด ไม่ปวด ไม่ต้องเบ่งแรง ๆ

ตัวอย่างที่ 52

หญิง อายุ 63 ปี ที่อยู่ 14 ม.5 ต.ยายม อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่า เป็นโรคกระเพาะอาหาร-ลำไส้อักเสบ มา 3-4 ปี มีอาการจุกเสียดแน่นท้อง ออกร้อนท้อง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 9 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการจุกเสียดแน่นท้อง ออกร้อนท้อง หายไป

กลุ่มปัญหาหลักที่กล้ำเนื้อ ข้อ กระดูก เส้นเอ็น

ตัวอย่างที่ 53

ชาย อายุ 57 ปี (คุณธีระ จุลละมพะ) ที่อยู่ 6/16ม.4 ต.ขลุง อ.ขลุง จ.จันทบุรี ให้ข้อมูลว่า เป็นโรคเก๊าท์มา 12 ปี ต่อมาเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคตับอักเสบ ก่อนมาศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อ 25 เมษายน 2550 มีอาการปวดบวมตามข้อ มือ ข้อเท้า ศอก เข่า แขนและขาเดินลำบาก จะนั่งจอบข้อเข่า นั่งยอง ๆ หรือนั่งพับเพียบก็ไม่ได้ เชื่องซึม มึนหัว เหนื่อยหอบง่าย เป็นมาตลอด 1 ปี กินยาแผนปัจจุบันมาตลอด แต่อาการก็ไม่ทุเลา กลับทรุดหนักมากขึ้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะกายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. หลังจากปฏิบัติตัวได้ 5 วัน อาการปวดทุเลาลง บวมจนเกือบเป็นปกติ เริ่มเดินได้คล่อง อาการปวดหัว มึนงง ลดลงจนเกือบเป็นปกติ

ตัวอย่างที่ 54

ชาย อายุ 43 ปี (อาจารย์สมชัย จุฬาลม) ที่อยู่ 140ม.5 บ.โนนค้อทุ่ง ต.โพนเมืองน้อย อ.หัวตะพาน จ.อำนาจเจริญ

ผู้ป่วยกระดูกทับเส้นประสาท เดินลำบาก หมอนัดผ่าตัด
ใช้แนวทางของค่ายสุขภาพ ร่างกายปกติ ไม่ต้องผ่าตัดแล้ว



ผู้ป่วยมาที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อวันที่ 4 สิงหาคม 2549 ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดเอวเรื้อรังมา 7 ปี เมื่อยกของผิดท่าก็จะมีการกำเริบขึ้น เมื่อกินยาคลายเส้นก็จะทุเลา เมื่อวันที่ 20 เมษายน 2549 ถากหญ้าที่หน้าบ้าน มีอาการปวดเอว ร้าวลงขาข้างขวา ปวดร้าวมาหน้าแข้งขา เดินแทบไม่ได้ เข้ารับการรักษาที่ รพ.อำนาจเจริญ 8 วัน อาการไม่ดีขึ้น จึงไปรักษาที่ รพ.จังหวัด

อุบล 14 วัน อาการไม่ดีขึ้น ทำกายภาพต่ออีก 10 วัน อาการก็ไม่ดีขึ้น แพทย์นัดตรวจด้วยคลื่นแม่เหล็กที่ รพ.จังหวัดขอนแก่น พบหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท 3 ข้อ แพทย์นัดผ่าตัด แต่ไม่รับรองผล และเนื่องจากเพื่อนข้าราชการครูคนหนึ่งเป็นกระดูกทับเส้นประสาทเหมือนกัน ได้รับการผ่าตัดแล้วอาการแย่งลงกว่าเดิม ผู้ป่วยท่านนี้จึงตัดสินใจไม่รับการผ่าตัด แล้วรักษาตามแนวธรรมชาติบำบัด ด้วยการกายบริหาร-โยคะ ตามแนวสุขภาพบุญนิยมสวนล้างฝันที่ผู้เขียนพาฝึก กินน้ำย่านาง พยายามกินอาหารฤทธิ์เย็น สวนล้างลำไส้ใหญ่ เมื่อวันที่ 21 มีนาคม 2550 ผู้ป่วยมาที่สวนล้างฝัน ให้ข้อมูลว่า อาการทุเลาลงมาก เหลืออาการชาเพียงเล็กน้อยและสามารถวิ่งได้ ซึ่งจากแต่เดิมวิ่งไม่ได้

ตัวอย่างที่ 55

หญิง อายุ 66 ปี ที่อยู่ 17 เทศบาล 1 อ.วารินฯ จ.อุบล ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดตามเข่าตามเอว แน่นท้อง บางครั้งหายใจไม่อิ่ม หัวใจเต้นแรง มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึกฯ สวนล้างฝัน เมื่อ 26 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการปวดตามเข่าและเอวหายไป อาการอื่น ๆ ก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ 56

ชาย อายุ 22 ปี ที่อยู่ 99 บ้านหนองตาโปน อ.วาริน จ.อุบล ให้ข้อมูลว่า เป็นโรคไขข้ออักเสบ เส้นเอ็นยึดติด เป็นมาแล้ว 10 ปี ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่า ในตอนแรกได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ทำให้เจ็บที่ขาพับ ได้รับยาจากแพทย์มากิน นานกว่าจะหาย แต่หลังจากนั้นมีอาการเจ็บปวดหัวเข่า สันเท้า ข้อศอกและไหล่ โดยจะมีการเปลี่ยนที่เจ็บปวดไปเรื่อย ๆ ส่วนมากจะไม่เจ็บพร้อม ๆ กัน มีอาการข้อติด เวลาอยู่ในอิริยาบถใดนาน ๆ พอเปลี่ยนจะรู้สึกเจ็บปวดตามข้อ โดยเฉพาะเข่าสองข้าง แพทย์ที่โรงพยาบาลลงความเห็น ว่า ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ ต้องกินยาตลอดชีวิต (เขาต้องกินยาแผนปัจจุบันแก้ปวด แก้อักเสบของกล้ามเนื้อและข้อ เม็ดละประมาณ 40-50 บาท ทุกวันมาตลอด เพราะยาที่ราคาถูกกว่านี้ไม่สามารถระงับอาการเจ็บปวดได้ แต่พอหมดฤทธิ์ยา ก็กลับมามีอาการเจ็บปวดดังธรรมดาอีก) ช่วงหลังพบว่าทุกครั้งที่กินยา ตนเองก็จะรู้สึกเจ็บหัวใจ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย

ได้รับการรักษาด้วยการกินสมุนไพรและนวดกับแพทย์แผนไทยหลายท่านมาตลอด อาการก็ไม่ดีขึ้น คือทุเลาชั่วคราวแล้วก็เป็นอย่างอื่นอีก

มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฝัน เมื่อ 24 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. เมื่อเข้าอบรมได้ทดลองงดกินยา ซึ่งปกติแล้วต้องกินทุกวัน พบว่าวันที่ 1-3 อาการยังปกติเหมือนตอนกินยา คือ ปวดไม่มาก ซึ่งปกติแล้วถ้างดยา จะสามารถอยู่ได้แค่ 1 วัน หลังจากนั้นก็จะปวดมากพอวันที่ 4 ของค่ายสุขภาพ อาการปวดเริ่มกลับมาโดยปวดที่เข้าทั้งสองข้าง หัวไหล่และศอก โดยเฉพาะตอนเช้า นอกจากนี้ยังปวดหลัง เอวและคอ แต่พอเริ่มกายบริหาร-โยคะ อาการติดและปวดจะค่อย ๆ ทุเลาลง ในขณะที่ไม่กินยารู้สึกว่าตัวเบาว่าตอนกินยาแม้ว่าจะมีอาการปวดอยู่บ้างก็ตาม รู้สึกว่าสุขภาพดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด หลังจากงดยาและปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง ได้ประมาณ 2 เดือน ผู้ป่วยให้ข้อมูลว่าอาการดีขึ้น 80-90 เปอร์เซ็นต์

ตัวอย่างที่ 57

หญิง อายุ 38 ปี ที่อยู่ 329/1 ม.1 ต.สนามคลี อ.เมือง จ.สุพรรณบุรี ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดหลัง เอวและตา เป็นมาประมาณ 10 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฝัน เมื่อ มิถุนายน 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการทุกอย่างก็ทุเลาลง

ตัวอย่างที่ 58

ชาย อายุ 74 ปี ที่อยู่ 21/8 ต.บ้านแก่ง อ.นาแก จ.นครพนม ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดบวมตามข้อเท้าทั้ง 2 ข้าง เวลาถูกกับความเย็น มักมีอาการคันตามมือและเท้า คันมากจนต้องเอามืออังไฟ จึงจะหาย มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฝัน เมื่อ 16 ตุลาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการทุกอย่างทุเลาลงมากจนเกือบเป็นสภาพปกติ

การที่ผู้ป่วยถูกความเย็นแล้วมีอาการกำเริบขึ้นนั้น เกิดจากความร้อนเดิมในร่างกายที่มากเกินไป รวมกับความร้อนที่ร่างกายผลิตเพิ่มขึ้นเพื่อปรับตัวสู้กับอาการหนาวเย็นที่มากกระทบอย่างเฉียบพลัน ทำให้ความร้อนที่เดิมมากเกินไปอยู่กลับแล้วเพิ่มทวีมากขึ้นไปอีก อันเนื่องมาจากสภาพร่างกายเดิมนั้นกระดูก กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นลมปราณ ติดขัด ระบายความร้อนได้ไม่ดีอยู่แล้ว เมื่อความร้อนทวีเพิ่มขึ้น พลังความร้อนในร่างกายที่มากจะเคลื่อนสวนทางกับความเย็นภายนอกทำให้เกิดการระคายเคืองยิ่งขึ้น อาการของภาวะร้อนเกินในร่างกายจึงกำเริบเพิ่มขึ้นตามกัน

สถานการณ์ดังกล่าวทำให้ผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ ไม่เข้าใจหลักการและเหตุผลทางวิทยาศาสตร์อย่างถ่องแท้ จะเข้าใจผิดว่าร่างกายเกิดภาวะเย็นเกิน แล้วดูแลแก้ไขไม่ถูกวิธี ด้วยการ

ใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเข้าไป จะยิ่งทำให้โรคกำเริบหนักยิ่งขึ้น ซึ่งแม้การแก้ไขที่ถูกวิธีด้วยการใส่ตัวที่มีฤทธิ์เย็นเข้าไปแก้ปัญหา ก็ต้องดูว่าบุคคลนั้นถูกกับฤทธิ์เย็นสดหรือฤทธิ์เย็นผ่านไฟหรือต้องใช้ทั้งสดและผ่านไฟหรืออาจจะต้องใช้ตัวที่มีฤทธิ์ร้อนเล็กน้อยผสมเข้าไปด้วย ตามความเป็นจริงของสภาพร่างกายขณะนั้น ว่าใส่อะไรเข้าไปปริมาณเท่าใดแล้วเกิดพลังชีวิตมากที่สุด (สภาพพลังชีวิตก็คือ สบาย เบากาย มีกำลัง) เพราะนั่นคือสภาพของความสมดุล ความพอดี ความเป็นกลาง มัชฌิมา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่าเป็นทางดับทุกข์ ถ้าเราสามารถทำให้เกิดสภาพดังกล่าวได้ โรคภัยไข้เจ็บก็จะทุเลาเบาบางลงหรือหายไป

ถ้าเราไม่แน่ใจว่าอาการไม่สบายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกิน ก็ให้ทดลองใส่สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นหรือฤทธิ์ร้อนเข้าไปทีละอย่าง แล้วดูผลว่าใส่อะไรเข้าไปที่เกิดผลทำให้ความไม่สบายลดลงหรือเกิดพลังชีวิตขึ้น (สบาย เบากาย มีกำลัง) เช่น แม้ความเจ็บปวดหรือโรคที่เป็นจะยังไม่ลดลงอย่างเห็นได้ชัด เรียวยาวกำลังจะยังไม่มากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด แต่รู้สึกเบาเนื้อเบาตัวขึ้น ก็แสดงว่าสิ่งนั้นทำให้เกิดความสมดุลได้ ลักษณะองค์ประกอบของพลังชีวิตได้เกิดขึ้นแล้ว ถ้าเราสามารถทำให้เกิดสภาพเบาเนื้อเบาตัวต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ เรียวยาวกำลังก็จะค่อย ๆ มีมากขึ้น ความเจ็บปวดเจ็บป่วยไม่สบายโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ ลดลงหรือหายไป

การพิสูจน์ว่าอาการไม่สบายนั้นเกิดจากภาวะร้อนเกินหรือเย็นเกิน ทำได้โดยการใส่สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนหรือฤทธิ์เย็นเข้าไป แล้วสังเกตผลที่เกิดขึ้น ถ้าใส่ฤทธิ์เย็นเข้าไปแล้วมีพลังชีวิตขึ้น แสดงว่าอาการไม่สบายขณะนั้นเกิดจากภาวะร้อนเกิน ถ้าใส่ฤทธิ์ร้อนเข้าไปแล้วมีพลังชีวิตขึ้น แสดงว่าอาการไม่สบายขณะนั้นเกิดจากภาวะเย็นเกิน

ตัวอย่างที่ 59

ชาย อายุ 63 ปี ที่อยู่ 43 ม.5 ต.โนนท่อน อ.เมือง จ.ขอนแก่น



ให้ข้อมูลว่า ประสบอุบัติเหตุสายพาน โรงสีหนีบกดทับนิ้วชี้ของมือด้านซ้าย จนแบน แต่ไม่มีเลือดออก ปวดมาก ไปโรงพยาบาลเอ็กซ์เรย์แพทย์บอกว่ากระดูกแตก เข้าเฝือกให้ และให้ยาแก้ปวด ยาแก้อักเสบมากิน วันต่อมาก็มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ แก่นอโศก เมื่อ 22 มิถุนายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพ

ด้วย หลักร 8 อ.เข้าค่ายสุขภาพได้ 2 วัน ยังมีอาการปวดบวมอยู่ จึงกินยามาตลอด พอวันที่ 3 ไม่มีอาการปวดบวมเลยและเริ่มขยับนิ้วได้จึงหยุดยา จนวันสุดท้ายของค่ายครบ 5 วัน อาการของนิ้วก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ โดยที่ไม่ได้กินยาเลย

โดยทั่วไปแล้วอุบัติเหตุอย่างนี้ จะมีอาการปวดบวมอย่างน้อย 1-2 สัปดาห์ นับเป็นเรื่องมหัศจรรย์ที่ร่างกายฟื้นสภาพได้อย่างรวดเร็วเมื่อได้ปรับสมดุลสุขภาพควบคู่ไปด้วย ผู้เขียนมีความเห็นว่าคนทุกคน ถ้าเป็นไปได้ควรจะได้มีการปรับสมดุลสุขภาพตนเอง เพราะในคนที่กำลังเจ็บป่วยการปรับสมดุลก็จะช่วยฟื้นฟูร่างกายได้เร็ว แม้ไม่เจ็บป่วยการปรับสมดุลก็จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี เสื่อมช้า

ตัวอย่างที่ 60

หญิง อายุ 49 ปี พุทธสถานราชธานีอโศก ต.บุง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ให้ข้อมูลว่ามีอาการปวดหัว ปวดหลัง เส้นคอตึง นอนหลับยาก เป็นมาประมาณ 3 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 14 สิงหาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการทุกอย่างทุเลาลง ประมาณ 80 เปอร์เซ็นต์

ตัวอย่างที่ 61

นักบวชหญิง อายุ 65 ปี ที่อยู่ พุทธสถานสันติอโศก คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ให้ข้อมูลว่ามีอาการปวดหัวไหล่ เป็นโรคเข้าเสื่อม จะปวดหัวเข้ามากเวลานั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิก็จะปวดมาก มีอาการร้อนในท้องมาก ปัสสาวะก็ร้อนบางทีก็แสบมาก ผายลมมาก็ร้อนมาก มีอาการเหนื่อยเพลียมากและปวดหัวข้างซ้ายบ่อย ๆ เป็นมาประมาณ 10 ปีแล้ว และแพทย์ตรวจพบเบาหวานมาประมาณ 1 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 19 กรกฎาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน เข้าไม่ปวด นั่งขัดสมาธิได้นานขึ้น ไม่มีอาการออกร้อนในท้อง ผายลมก็ไม่ร้อน ปัสสาวะก็ไม่ร้อนไม่แสบ หายปวดหัว อาการเหนื่อยอ่อนเพลียก็ทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ 62

หญิง อายุ 55 ปี ที่อยู่ 41 ม.3 อ.เมือง จ.ตรัง ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดหัวเข้าและเส้นตึงมาประมาณ 10 กว่าปี ซี่อขาแผนปัจจุบันมากินก็ทุเลาชั่วคราวพอหมดฤทธิ์ยา ก็ปวดอีก มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 17 กรกฎาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กิน

น้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการปวดตึงทุเลาลงมาก

ตัวอย่างที่ 63

หญิง อายุ 40ปี 266ม.15 ต.กระแซง อ.กัณฑ์เกษม จ.ศรีสะเกษ ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดกระดูก ปวดตามข้อนิ้ว ข้อแขน มีนชาที่มือ เป็นมาได้ 2 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสำงัสน เมื่อ 4 มกราคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน หายจากอาการปวดมีนชา รู้สึกสุขภาพดีขึ้นมาก

ตัวอย่างที่ 64

หญิง อายุ 56ปี ที่อยู่ 565 ม.17 ต.นาหนองทุ่ม อ.แก้งคร้อ จ.ชัยภูมิ ให้ข้อมูลว่า เป็นโรคหนังแข็ง โรคระบบทางเดินอาหาร โรคเส้นยึดตามข้อ หัวไหล่ ตึงในช่องท้อง เป็นเรื้อรังมา 20 ปี รักษาด้วยแพทย์ทุกแผน อาการก็ไม่ทุเลาลง จึงต้องทนทุกข์ทรมานเรื่อยมา มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสำงัสน เมื่อ มกราคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 3 สัปดาห์ ผิวหนัง นิ้วมือที่แข็งที่หืดสั้น เริ่มนุ่มขึ้น ไม่ปวด ไม่ชา อาการมร้อนที่ดันขึ้นทำให้จุกเสียดขดออกแสบลำคอก็ลดลงเรื่อย ๆ อาการการปวดตึงเมื่อยตามร่างกายลดน้อยลง ตามร่างกายรู้สึกสบายขึ้น ผ่อนคลายเบาโล่ง จิตสงบเย็น อ่อนโยน แข็งแรง มั่นใจ สบายใจ

ตัวอย่างที่ 65

หญิง อายุ 62 ปี ที่อยู่ 20 สุขยางค์ 1 อ.เมือง จ.ยะลา ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดเมื่อยตามตัวปวดขมับขวา หูขวารู้สึกเหมือนมีแมลงไต่อยู่ข้างใน เป็นมา 1 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนสำงัสน เมื่อ 1 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 9 วัน รู้สึกตัวเบา โล่ง โปร่งสบาย หายปวดเมื่อยตามตัว หายปวดหัว อาการผิดปกติที่หูทุเลาลงมากจนเกือบเป็นปกติ

กลุ่มปัญหาสุขภาพอื่น ๆ

ตัวอย่างที่ 66

หญิง อายุ 44 ปี 271 ม.15 ต.กระแซง อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ

ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดที่บั้นเอว แสบท้อง มีลมร้อนในท้องตอนกลางดึก นอนไม่หลับ ไข้ทับระดู 3 เดือนติดต่อกัน อาเจียน เบื่ออาหาร แสบร้อนเหมือนมีลูกไฟขึ้นตามตัว หลังเท้ามีเม็ดผื่นคัน ผิวเกรียมใหม่ หนักตามเนื้อตัว ซึมเศร้าลึก ๆ ไม่มีกำลังใจ อย่างหาสาเหตุไม่ได้ หงุดหงิดง่าย น้อยใจง่าย ไม่อยากสมาคมกับเพื่อน อาการทั้งหมด เป็นหนัก ๆ มา 3 เดือน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฟัน เมื่อ 10 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการทั้งทางกายและทางจิตก็ทุเลาลงได้ ประมาณ 25 เปอร์เซ็นต์

ตัวอย่างที่ 67

หญิง อายุ 58 ปี ที่อยู่ 528/51 หมู่ 22 ต.บ้านเป็ด อ.เมือง จ.ขอนแก่น ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดหัวบ่อย โดยเฉพาะเวลาโดนแดด ท้องเสียบ่อย เป็นมา 2-3 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฟัน เมื่อ 25 เมษายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการปวดหัวและท้องเสียหายไป รู้สึกมีกำลังใจมากขึ้น

ตัวอย่างที่ 68

หญิง อายุ 41 ปี (นางยุวดี โพธิ์ศิริ) ที่อยู่ 54 ม.8 บ้านทุ่งแต่ ต.ทุ่งแต่ อ.เมือง จ.ยโสธร ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดและมึนหัวเป็นประจำ เป็นมาประมาณมา 1 ปี ปวดท้องมากเวลา มีประจำเดือนและมีอาการท้องเสียร่วมด้วย เป็นมาประมาณ 2 ปี เหนื่อยง่าย หัวใจสั่น เป็นมาประมาณ 1 ปี ปัสสาวะบ่อย มักตื่นปัสสาวะตอนกลางดึก และปวดกระเพาะปัสสาวะเป็นบางครั้ง เป็นมาประมาณ 1 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฟัน เมื่อ 26 มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลั 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการปวดมึนหัวหายไป ไม่เหนื่อยง่าย อาการหัวใจสั่นทุเลาลง ปัสสาวะน้อยลง และไม่ตื่นปัสสาวะในตอนกลางดึก หลังจากปฏิบัติตัวอย่างต่อเนื่อง เมื่อ 5 มิถุนายน 2550 คุณยุวดี ให้ข้อมูลว่า สภาพร่างกายเป็นปกติ มีสุขภาพที่ดี

ตัวอย่างที่ 69

ชาย อายุ 60ปี อาจารย์สุวรรณ(นักบุญ) จันทพันธ์ ที่อยู่ 124 ม.12 ต.บึง อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ

ผู้ป่วยหนังตาตกปิดตา หมอนัดผ่าตัด
มาเข้าค่าย อากาศหายเป็นปกติ ไม่ต้องผ่าตัด



ให้ข้อมูลว่า มีอาการหนังตาตก ลืมตาไม่ขึ้น สายตามัว แพ้แอร์ แสบตาเมื่อถูกน้ำ ขอบตา
ดำซ้ำ ง่วงนอนบ่อย ๆ แต่นอนหลับยาก ปัสสาวะบ่อยตอนกลางคืน ตัดสินใจเข้า อ่อนเพลีย
ผมหงอก ผิวแห้งโดยเฉพาะหน้าหนาว ขนคิ้วร่วง ศีรษะและใบหน้ามัน มีอาการกระตุกเป็นบางครั้ง
เสียงไม่มีพลัง เวลาเครียด (มักจะเกิดเวลาเห็นคนอื่นทำอะไรที่ไม่ดี ไม่ถูกใจเรา) กระจกความร้อน
จะวิ้งลงเท่า เส้นเลือดขอด เท่าแตก เป็นเรื้อรังมาประมาณ 10 ปี รักษาที่โรงพยาบาลและคลินิก

หลายแห่ง อากาศไม่ดีขึ้น จนหมอนัดผ่าตัดอาการหนังตาที่ปก แต่ผู้ป่วยไม่ยอมผ่าตัด
มาเข้าค่ายสุขภาพ ที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน ช่วงเข้าพรรษา ปี 2549 ฝึกวางใจคลายเครียด กินอาหาร
ฤทธิ์เย็น กายบริหาร โยคะ สวนล้างลำไส้ใหญ่ ภายใน 1-2 สัปดาห์ ลืมตาได้ ขอบตาที่ดำล้าหายไป
เกือบหมด อาการง่วงลดลง อาการอื่น ๆ ก็ดีขึ้นตามลำดับ

ตัวอย่างที่ 70

หญิง อายุ 27 ปี (คุณปิยวรรณ พุทธาโร) ที่อยู่ 13 ม.4 ต.เกาะขยอ อ.เมือง จ.สงขลา

ผู้ป่วยไมเกรนและปวดประจำเดือน
มาเข้าค่าย อาการดังกล่าวหายภายใน ๕ วัน



ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดหัวข้างเดียวเป็นประจำ เป็นเรื้อรังมาตั้งแต่เด็ก ๆ เหงื่อออก
ที่มือ ที่เท้าตลอดเวลา กินยาแผนปัจจุบันมาตลอด จะทุเลาเวลากินยา พอหมดฤทธิ์ยาก็เป็นอีก และ
ทุกครั้งที่มีประจำเดือน ก็จะปวดท้องมาก จนต้องกินยาระงับปวดทุกครั้ง ได้มาเข้าค่ายสุขภาพ
ที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อวันที่ 23 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น
กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลีก 8 อ. อาการปวดหัวทุเลาลงเรื่อย ๆ

จนวันที่ 4 และ 5 ของค่าย ก็ไม่ปวดเลย อาการเหงื่อออกตามมือตามเท้าก็หายไป อาการปวดท้อง เวลาเป็นประจำเดือนก็หายไปด้วย

ตัวอย่างที่ 71

หญิง อายุ 70 ปี ที่อยู่ 921 ชาติสุขชุม อ.เมือง จ.สกลนคร ให้ข้อมูลว่า เป็นเบาหวาน มีอาการหน้ามืด ง่วงนอน ใช้ไม้เท้าช่วยในการเดินเป็นประจำ ซาที่มือ ปกติที่บ้านต้องใส่ถุงเท้า เพราะรู้สึกหนาวเย็นที่เท้า ปวดหลังมาก นั่งนานไม่ได้ คอแข็ง ต้องกินน้ำอุ่น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อ มีนาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการหน้ามืดทุเลาลง มาก ไม่ถี่เหมือนเดิม สามารถเดินได้เองโดยไม่ต้องใช้ไม้เท้า ส่วนอาการซาที่ข้อมือยังคงเดิม ใน ค่ายสุขภาพไม่ต้องใส่ถุงเท้าเพราะไม่รู้สึกหนาวเย็นที่เท้า เวลากินน้ำย่านางสด แล้วรู้สึกคลื่นไส้ ผู้เขียนจึงแนะนำให้คนน้ำร้อนใส่หรือนำไปผ่านไฟก่อนดื่ม เพราะผู้ป่วยรายนี้มีสภาพร้อนที่ติดกลับ เป็นเย็นหรือมีภาวะเย็นเกินแทรก ควรงดผักสดฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่สด โดยงดชั่วคราว ก่อน ให้นำผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นดังกล่าวมาผ่านไฟก่อน หรืออาจเสริมผักหรือสมุนไพรฤทธิ์ร้อน ในปริมาณที่พอเหมาะ ก็จะช่วยปรับสมดุลในร่างกายได้ ผู้เขียนเคยใช้วิธีการดังกล่าวกับผู้ป่วย หลายคน พบว่ามีผลทำให้มีสภาพร่างกายที่ดีขึ้น รวมทั้งผู้ป่วยรายนี้ด้วย เมื่อภาวะเย็นเกินที่แทรก หายไป แล้วยังมีภาวะร้อนเกินค้างอยู่ จึงค่อยกินผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดได้ในปริมาณที่พอเหมาะ ก็จะช่วยให้ร่างกายสมดุลแข็งแรง

ตัวอย่างที่ 72

ชาย อายุ 40ปี (นายเอกชัย พวงเรืองศรี) ที่อยู่ 96/30 หมู่บ้านอิมพีเรียล ถ.เฉลิมพระเกียรติ 67 ต.หลานหลวง อ.ประเวศ กทม.



ให้ข้อมูลว่า มีอาการคัดจมูกบ่อย เมื่อเวลาอากาศเปลี่ยน นั่งรถขับรถแล้วปวดหลัง เหงื่อออกน้อย รู้สึกร้อนตามร่างกาย มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝัน เมื่อ 14 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพ ด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน รู้สึกโล่ง อาการคัดจมูกลดน้อยลง นั่งรถ ขับรถ ได้นานได้ไกล

ขึ้น อากาศร้อนตามตัวลดน้อยลง ผู้เขียนขอแนะนำเสนอ ประสบการณ์ที่ คุณเอกชัย ได้เขียนข้อความเล่าเรื่องราว เกี่ยวกับความมหัศจรรย์ในอาหารที่น่าสนใจ ดังนี้

1. หลังจากจากเสร็จเข้าค่ายปลายเดือน มกราคม 2550 ระหว่างเดินทางกลับผมกับครอบครัว ไปพักค้างคืนที่โคราช รุ่งเช้าไปกินข้าวในตลาด ลูกชายคนที่ 2 กินเสร็จ ขึ้นรถก็บอกว่า ที่มือซ้ายมีตุ่มแดงขึ้นและคัน ผมนึกได้ว่า หมอเขียวบอกว่า ถ้ากินสารพิษเข้าไปจะมีอาการผดผื่นขึ้นตามร่างกาย จึงรีบให้ลูกกินผักอ่อมแซบที่เอามาจากสวนล่างฝืน พอกินลงไปลูกบอกว่าหายคันทันทีทันใด และอีกสักพักตุ่มก็หายไปเอง

2. หลังจากที่ผมกลับบ้านได้สัก 1 สัปดาห์กว่า ๆ (ทุกวันผมกินอาหารสุขภาพวันละ 1 มื้อเป็นอย่างน้อย บางวันก็กินตอนเย็นด้วย) ผมกินมาหมาดๆแบบด้วย ซึ่งปกติจะรู้สึกว่าร่อยกว่าแบบซองมากแต่วันนี้ผมกินแล้วรู้สึกไม่ร่อยเลย แสบปาก ร้อนด้วย กินได้แค่ครึ่งถ้วย ก็กินต่อไม่ไหว (ผู้เขียนขอให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ถ้าร่างกายภายในของเราสะอาดขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น อันเนื่องมาจากเรากินอาหารสุขภาพต่อเนื่องกันในระยะเวลาพอสมควร เราจะรับรู้ถึงที่เป็นพิษได้เร็วและกินได้ไม่มาก ซึ่งบะหมี่ซองนั้นมีฤทธิ์ร้อนมาก)

3. ช่วงตรุษจีน ปี 2550 เลี้ยงไม่ได้ ต้องกินอาหารที่ญาติเอามาไหว้ตายาย ซึ่งเป็นอาหารจีนที่มันร้อนรสชาติ วันนั้นรู้เลยว่าที่หมอเขียวบอกว่าการพวกนี้ร้อน เป็นอย่างไร คือกินเข้าไปแล้วร้อนปากมาก ทั้ง ๆ ที่บางอย่างไม่เผ็ด ซึ่งทำให้ต้องกินน้ำตามอยู่ตลอด

4. ช่วงก่อนเข้าอบรมที่ปฐมมโศก หลังจากกินถ้วยเดียวและเห็นลูกชายกินโรตีสไลซ์ไปเห็นแล้วอยากกินเลยขอมากิน กินแล้วรู้สึกว่าร้อนปากมาก โดยที่โรตีสไลซ์เย็นแล้ว ไม่สามารถกินได้หมด กินได้แค่คำเดียว

5. ขณะขับรถไปหาลูกที่ปฐมมโศก ระหว่างทางรู้สึกเจ็บปวดเล็กน้อยที่แก้มด้านในแล้วคิดว่าคืนนี้หรือพรุ่งนี้ จะต้องเป็นแผลในปากแน่ ๆ และระหว่างที่ขับรถไปปฐมมโศกก็รู้สึกอ่อนเพลียมาก จะหลับด้วย แต่หลังจากไปถึงแล้ว ร่วมทานอาหารสุขภาพมือเย็นอย่างที่คุณเข้าอบรมทานกัน หลังจากทานเสร็จ รู้สึกเบาตัวและสบายตัว ไม่เหนื่อย ไม่เพลีย และรู้สึกว่าแก้มด้านในที่ปวดหายเหมือนไม่ได้เป็นอะไรเลย ซึ่งผมรู้สึกว่าดีขึ้นตอนขณะขับรถกลับบ้าน

6. ช่วงกุมภาพันธ์ 2550 ตอนเช้า (ซึ่งเข้าอบรมแล้ว ปกติผมจะไม่ทานมื้อเช้า) รู้สึกอยากกินอาหารของลูก ข้าวไข่ดาว ซิว ซึ่งได้กินต่อจากลูก คือลูกกินไม่หมด ทั้ง ๆ ที่ข้าวและไข่ดาวไม่ได้ร้อนเหมือนตอนทำใหม่ ๆ แต่กินแล้วรู้สึกร้อนปากมาก กินน้ำตามตลอดเลย

7. ตอนเข้าค่ายสุขภาพ ครั้งที่ 3 ที่อานาเจอร์ริญ เดือนมีนาคม 2550 อยู่ค่ายได้ 2 วันแล้วออกไปกินส้มตำกับแฟนที่ตลาด หลังจากกินเสร็จแล้วรู้สึกมัน ๆ หิว จึงรีบกลับมาค่ายแล้วกินผักอ่อมแซบ แต่ก็ยังไม่ดีขึ้น รู้สึกง่วงจึงเข้าไปนอน ตื่นแล้วก็ยังไม่ค่อยดีเท่าไร แต่หลังจาก

กินอาหารสุขภาพมือเย็น อาการมีนหัวหายไปแล้ว (อาหารมือเย็นในค่าย ก็คือ ข้าวต้มถอนพิษ ผักลวกจิ้มเกลือ)

ทั้งหมดเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งผมรู้สึกได้ แต่ทั้งหมดหมอเขียวได้บอกให้ทราบหมดแล้ว แต่ไม่เคยคิดว่าจะเจอจริง ๆ กับตัวเอง สุดท้ายต้องขอขอบคุณคุณหมอเขียวมาก ที่ช่วยดูแลรักษาคุณคนที่ 3 ให้มีอาการดีขึ้น

ขอบคุณครับ

เอกชัย พวงเรืองศรี

ป.ล. หลังจากอบรมค่ายสุขภาพ ที่สวนล่างผืนแล้ว ผมเริ่มปลูกผักที่บ้านให้ลูกกินเวลารู้สึกมีน ๆ ไม่สบายตัวหรือบางครั้งกินอาหารแล้วแน่นท้อง หลังจากลงเหยียบดิน ดูแลแปลงผัก สัก 20-30 นาที รู้สึกทันทีว่าอาการเหล่านั้นดีขึ้น บางครั้งก็หายเลย ซึ่งทั้งหมดนี้หมอเขียวได้พูดบอกไว้ทั้งหมดแล้ว และผมได้เจอกับตัวเองหลังจากได้ปฏิบัติตาม (ดินและพืชผัก ที่เราสัมผัสจะดูดพิษออกจากร่างกายและส่งพลังงานเข้าไปปรับสมดุลในร่างกาย)

ข้อมูลที่ได้จากคุณเอกชัย จะเห็นได้ว่า อาหารแต่ละชนิดมีผลอย่างมากต่อสุขภาพของเรา เพียงแต่คนทั่วไปไม่ได้สังเกต ว่าอาหารชนิดไหนทำให้เกิดผลอย่างไรต่อร่างกายเรา จึงทำให้เกิดการสะสมโรคภัยไข้เจ็บทุกวัน โดยไม่รู้ตัว กว่าจะรู้ตัวอีกครั้ง โรคก็รุนแรงมากแล้ว ทำให้ทรมานมากและรักษายาก แต่ถ้าเราหมั่นสังเกตและปรับสมดุลสุขภาพตนเองทุกวัน ก็จะทำให้เราได้รางวัลอันล้ำค่าในชีวิตก็คือสุขภาพที่ดี ผู้เขียนขอย้ำหลักการตรวจสอบง่าย ๆ อีกครั้งก็คือ อะไรก็ตามที่เรากระทำ สัมผัสหรือบริโภค แล้วเกิดสภาพ ความลำบากกายน้อย (สบายขึ้น) เบากาย มีกำลัง สิ่งนั้น ณ เวลานั้น เป็นความสมดุล เป็นผลดีต่อสุขภาพเรา แต่ถ้าเกิดผลตรงข้าม คือ ลำบากกายมากขึ้น หนักกาย อ่อนแรง สิ่งนั้น ณ เวลานั้น เป็นความไม่สมดุล เป็นผลเสียต่อสุขภาพเรา

ตัวอย่างที่ 73

เด็กชาย อายุ 6 ปี (ลูกชายของคุณเอกชัย พวงเรืองศรี) ที่อยู่ 96/30 หมู่บ้านอิมพีเรียล ถ.เฉลิมพระเกียรติ 67 ต.หลานหลวง อ.ประเวศ กทม.

ผู้ป่วยโรคไตฯ หนึ่งคน ชักกระตุก อันตราย
หมดเงินประมาณ 1 แสนในการรักษาโรค

มาเข้าค่าย สุขภาพดีขึ้นจนหายได้



ผู้ปกครองให้ข้อมูลว่า ลูกชายคนนี้ มีอาการนอนไม่หลับ กระตุกจนตื่นบ่อย ๆ ทั้งคืน สะลึมสะลือ ง่วงทั้งวัน หน้าตาตก ปัสสาวะบ่อยในตอนกลางคืน ผิวหนังบริเวณหน้าแข้งแห้งหายาบ

มีตุ่มและแผลตามแขนขา หายยาก ตัวร้อน หัวร้อน อุณหภูมิในร่างกายมีไข้ 38.5 องศาเซลเซียสหรือมากกว่ามาตลอดทุกวัน (ซึ่งเพิ่งเริ่มตรวจวัดด้วยปรอททุกวันในระยะ 4 เดือนก่อนมาสวนล้างฟัน ผู้ปกครองคาดว่าน่าจะเป็นมาก่อน 4 เดือน) ไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์วินิจฉัยว่า ฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ต่อมทอลซิลโต หัวใจรั่ว โซเดียมในเลือดมากเกินปกติและคาดว่าน่าจะมีปัญหาที่สมองรักษาที่โรงพยาบาลและคลินิกในกรุงเทพหลายแห่ง เป็นเวลา ประมาณ 4 ปี เสียค่าใช้จ่ายประมาณ 4 แสนบาท อาการไม่ทุเลาลง ผู้ปกครองพามาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฟัน เมื่อ 27 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อุณหภูมิลดลงเหลือ 36.4 องศาเซลเซียส ซึ่งถือว่าเป็นอุณหภูมิปกติ ผิวหนังบริเวณหน้าแข้งที่แข็งที่แข็งหายหายไป มีลักษณะสิ้นปกติดี ตุ่มแผลบริเวณแขนขาลดลงเหลือเพียงเล็กน้อย หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องและมาเข้าค่ายสุขภาพอีกครั้งเมื่อ 16 มีนาคม 2550 ผู้ป่วยหยุดยาไทรอยด์แล้ว อาการสะลึมสะลือหายไป ร่างกายสดชื่นแจ่มใสขึ้น อาการหนังตาตกหายไป หนังตาลืมได้ตามปกติ อาการบัสสาวะบ่อยยังเหมือนเดิม ทอลซิลโตยังเหมือนเดิม อาการตัวร้อนหัวร้อนหายไป เด็กกลับมามีสภาพทั่วไป เช่น การละเล่น ความสดชื่นพลังชีวิต เหมือนเด็กปกติคนอื่น ๆ

ตัวอย่างที่ 74

นักบวชชาย อายุ 55 ปี พุทธสถานศิระะอโศก ต.กระแซง อ.กันทรลักษ์ จ.ศรีสะเกษ ให้ข้อมูลว่า มีอาการไข้สูง เจ็บคอ คอแห้ง ไอมาก เสมหะเหนียว หูอื้อทั้งสองข้าง ออกร้อนที่ท้องและด้านหลัง (เอว) ช่วงกลางดึกจะไข้สูงร้อนทั้งตัว จนต้องลุกมาเช็ดตัวลดไข้ทุกคืน ถ้าฉันทิมข้าว (มีฤทธิ์ร้อน) หรืออาหารฤทธิ์ร้อนอื่น ๆ อาการจะยิ่งเป็นหนักยิ่งขึ้น รักษาด้วยวิธีการต่าง ๆ หลายวิธี มา 1 เดือน อาการก็ไม่ทุเลาลง จึงไปตรวจที่โรงพยาบาลแพทย์เอ็กซ์เรย์ปอด แพทย์สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นวัณโรค แต่ตรวจเสมหะไม่พบเชื้อโรค แพทย์ให้ยาแผนปัจจุบันมาฉินเพื่อรักษาวัณโรค ผู้ป่วยมีความตั้งใจในชีวิตว่าถ้าไม่จำเป็นแล้วก็จะไม่ฉินยาปฏิชีวนะ จึงตัดสินใจทดลองใช้ธรรมชาติบำบัด โดยมาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล้างฟัน เมื่อ 2 มกราคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วยหลัก 8 อ. อาการเริ่มดีขึ้นตั้งแต่วันแรก ไอน้อยลง เสมหะที่เหนียวและคั้นคอกก็น้อยลง อาการไข้และออกร้อนตามตัวลดลง นอนหลับ ได้สบาย และอาการทุกอย่างดีขึ้นตามลำดับจนเกือบเป็นปกติ หลังจากปฏิบัติตัวต่อเนื่องได้ ประมาณ 1 เดือน

ตัวอย่างที่ 75

หญิง อายุ 33 ปี (นางสาวจิตรรา มีทรัพย์) ที่อยู่ 28 ม.7 บ.ดอนตาล ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร



ให้ข้อมูลว่า มีอาการผิวหนังอักเสบบวมแดงที่ขาข้างขวา ก่อนฝีขนาดประมาณเท่ากำปั้น ไข้ขึ้นสูง ปวดทรมานมาก เนื่องจากไม่ได้รับการรักษาอย่างจริงจัง จึงเป็นเรื้อรังมาได้ประมาณ 1 เดือนครึ่ง ผู้ป่วยตัดสินใจใช้ธรรมชาติบำบัด ด้วยการกินอาหารฤทธิ์เย็น รสธรรมชาติ (รสจืด) อย่างเข้มงวด พร้อมกับสวนล้างลำไส้ใหญ่ กินสมุนไพรถอนพิษร้อนและพอกทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์เย็น 7 วัน ผ่านไป ฝีแตก หนองทะลัก เป็นรูโบ้เท่ากำปั้น ปริมาณหนองประมาณ 1 กระป๋องนมข้นหวาน อาการไข้และอาการปวดทุเลาลงทันที สิ่งมหัศจรรย์ที่ตามมาก็คือ เนื้อดี้นเต็มภายใน 3 วัน สาเหตุของความเจ็บป่วยก็คือ ผู้ป่วยชอบกินอาหารขยะ โดยเฉพาะบะหมี่ซอง ขนมกรุบกรอบ และอาหารรสจัด เป็นประจำ จึงทำให้ภูมิคุ้มกันต่ำลง เกิดการอักเสบดังกล่าว และทุกครั้งที่ผู้ป่วยกลับไปกินอาหารดังกล่าว อาการอักเสบผิวหนังก็จะกลับคืนมาเป็นอีก เมื่อมากินอาหารฤทธิ์เย็นอาการดังกล่าวก็จะหายไป เป็นอยู่อย่างนี้ตามพฤติกรรมการกินของผู้ป่วย ผู้เขียนพบผู้ป่วยหลายคนที่มีลักษณะเช่นเดียวกันนี้ คือ เทียบเป็นหรือไม่เป็นผิวหนัง ตามพฤติกรรมการกินของตนเอง

ตัวอย่างที่ 76

หญิง อายุ 40 ปี ที่อยู่ 37 ม.1 ต.นาถ่อน อ.ธาตุพนม จ.นครพนม ให้ข้อมูลว่า กินมังสวิรัตติ มา ประมาณ 10 ปี แต่กินแบบรสจัดและมีฤทธิ์ร้อน ไม่เคยเจ็บป่วยที่รุนแรง บางครั้งจะมีอาการหวัด ง่าย เจ็บคอ บางครั้งลุกขึ้นจะหน้ามืด วิงเวียน อาบน้ำเย็นไม่ค่อยได้ ตกขาว มาเข้าค่ายสุขภาพ ที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนต่างฝัน เมื่อ 6 กุมภาพันธ์ 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากครบ 3 วัน อาบน้ำเย็นได้ ลุกขึ้น ก็ไม่วิงเวียน อาการตกขาวหายไป

ที่ผู้ป่วยอาบน้ำเย็นไม่ค่อยได้นั้น เกิดจากร้อนที่ติดกลับเป็นเย็น เหมือนกับคนที่ไข้สูง (มีความร้อนสูง) แต่กลับมีอาการหนาวสั่น (เป็นสภาพร้อนที่ติดกลับเป็นเย็น) ถ้าอาบน้ำเย็นจึงรู้สึกหนาวสะท้าน เมื่อเราถอนพิษร้อนซึ่งเป็นต้นเหตุออก อาการติดกลับเป็นเย็นก็จะไม่เกิดขึ้นจึงสามารถอาบน้ำเย็นได้ ซึ่งการแก้ร้อนที่ติดกลับเป็นเย็น ส่วนใหญ่นิยมเอาพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็น มาผ่านไฟ เช่น ต้ม นึ่ง หรือลวก ใช้กิน แช่ว หรือเช็ดตัว ความร้อนของไฟจะเข้าไปแก้ภาวะเย็นที่ติดกลับแทรกเข้ามา ส่วนพืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็นก็จะเข้าไปแก้ภาวะร้อนเกิน เป็นการแก้ภาวะร้อนเกินและเย็นเกินในเวลาเดียวกัน ภาวะร้อนที่ติดกลับเป็นเย็น หรือเย็นที่ติดกลับเป็นร้อน หรือมีทั้งร้อนและเย็นในเวลาเดียวกัน ในลักษณะอื่น ๆ ก็แก้ไขทำนองเดียวกันนี้

ตัวอย่างที่ 77

ชาย อายุ 47 ปี ที่อยู่ 583-585 ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา ให้ข้อมูลว่ามีอาการเข่อมีนัง เป็นมาประมาณ 4 ปี และมีอาการท้องผูกร่วมด้วย มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝืน เมื่อ 18 สิงหาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน อาการเข่อ มีนังลดลงระบบขับถ่ายดีขึ้น

ตัวอย่างที่ 78

หญิง อายุ 67 ปี 951 บดินทร์รักษา ถ.ลาดพร้าว ซอย 94 กทม. ให้ข้อมูลว่า มีอาการนอนกรนและเจ็บหัวเข่าซ้าย เป็นเรื้อรังมานาน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝืน เมื่อ 22 กรกฎาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากครบ 5 วัน เพื่อนในค่ายด้วยกันบอกว่า 2 วันแรก นอนกรนดังมาก คืนที่ 3 กรนเบาลงมากอย่างไม่น่าเชื่อ คืนที่ 4 และ 5 กรนเบาลงมากจนเกือบจะเหมือนคนปกติทั่วไป ในวันที่ 3 ของการอบรม เริ่มงอเข้าได้แต่ยังปวดอยู่ วันที่ 5 อาการปวดตึงทุเลาลงไปมาก จนแทบจะหายไป

ตัวอย่างที่ 79

หญิง อายุ 52 ปี ที่อยู่ พุทธสถานปฐมอโศก ต.พระประโทน อ.เมือง จ.นครปฐม ให้ข้อมูลว่ามีอาการร้อนในง่าย ปวดเมื่อยแขน-ขาบ่อย ๆ นอนหลับได้ยาก มาเข้าค่ายสุขภาพที่สิริระอโศก เมื่อ 6 เมษายน 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและ

ปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลักร 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 7 วัน อาการทุกอย่างทุเลาลง ผายลมดีกว่าปกติ

ตัวอย่างที่ 80

หญิง อายุ 32 ปี ที่อยู่ แขวงการทางยโสธร จ.ยโสธร ให้ข้อมูลว่า

ไปตรวจที่โรงพยาบาลหมอวินิจน์ว่า เป็นโรคเกล็ดเลือดต่ำ ตั้งแต่เป็นเด็กชั้นประถมจะมีอาการเลือดกำเดาไหลไม่หยุด แต่ครั้งมักจะเป็นติดต่อกัน 1-3 วัน มักมีอาการเลือดไหลซึมออกตามไรฟันอยู่เป็นประจำและมักจะฟกช้ำง่าย โดยเฉพาะเวลามีอะไรกระทบกระแทกร่างกาย บางครั้งไม่มีอะไรมาโดนก็จะเกิดฟกช้ำขึ้นมาเอง แพทย์แนะนำให้ผ่าตัดเอาม้ามออก จึงได้ผ่าตัดที่โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ แต่อาการก็ไม่ดีขึ้น ได้ไปรับการรักษาต่อที่โรงพยาบาลรามาศกทม. อาการก็ไม่ทุเลา ตั้งแต่ปี 2545 ได้กินยาแผนปัจจุบันเพื่อเพิ่มเกล็ดเลือดมาตลอด ค่าของเกล็ดเลือดจะอยู่ที่ 10,000-20,000 cumm. (เซลล์ต่อเลือด 1 ลูกบาศก์มิลลิเมตร) ซึ่งค่าปกติจะอยู่ที่ 200,000-500,000 cumm. ถ้ากินยาเยอะถึงวันละ 10 เม็ด เกล็ดเลือดจะขึ้นมาที่ 60,000-70,000 cumm. แต่ร่างกายจะทนฤทธิ์ยาไม่ไหว จะมีอาการร้อนตามคอตามตัว ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ รู้สึกหัวใจถูกบีบเหมือนกินกาแฟ หายใจไม่อิ่ม แพทย์จึงให้ลดยาโดยให้กินวันละ 4 เม็ด ผู้ป่วยได้อ่านหนังสือย่านางสมุนไพรมหัศจรรย์ หนังสือถอดรหัสสุขภาพ ได้ลดอาหารฤทธิ์ร้อนและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเพื่อนที่เคยมาเข้าค่ายสุขภาพที่สวนสาขาสัน ได้เริ่มดื่มน้ำย่านางมาตั้งแต่ 1 มกราคม 2550 (ขณะนั้น เกล็ดเลือด 20,000cumm.) พร้อมกับกินยาในปริมาณที่น้อยกว่าแพทย์สั่ง โดยกินวันละ 2 เม็ด แล้วไปตรวจกับแพทย์ที่โรงพยาบาลรามาศกทม. ในวันที่ 15 มีนาคม 2550 พบว่าเกล็ดเลือดเพิ่มเป็น 48,000cumm. ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะปกติแล้วเกล็ดเลือดจะไม่เพิ่มขนาดนี้ ถ้าเรากินยาที่แพทย์ให้มาในปริมาณน้อย เกล็ดเลือดก็จะเพิ่มน้อย ถ้ากินยาในปริมาณที่มากเกล็ดเลือดก็จะเพิ่มมาก แต่การกินยาที่มากก็จะเกิดผลข้างเคียงก็คือ ร่างกายบวมอ้วนไปทั้งตัว เกิดอาการแพ้ยาร้อนวูบวาบไปทั้งตัว

พอมาดื่มน้ำย่านาง ก็ารู้สึกสบายตัวขึ้น จากที่เคยหน้าบวมใหญ่ ก็ลดการบวมลงจนเพื่อนร่วมงานทักว่าหน้าเล็กลงแล้วนะเธอ ปัจจุบันเลือดที่เคยออกตามไรฟันก็น้อยลง การฟกช้ำตามร่างกายก็น้อยลงอย่างมาก ผู้ป่วยมาให้ข้อมูลเมื่อวันที่ 26 พฤษภาคม 2550

จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า การกินยาแผนปัจจุบัน เพื่อพยายามให้ค่าของเกล็ดเลือดใกล้เคียงปกติ ก็ไม่ได้หมายความว่าร่างกายผู้ป่วยจะแข็งแรงขึ้น กลับแย่ด้วยซ้ำ ผู้เขียนเองเคยพบผู้ป่วยหลายรายที่มีลักษณะเช่นนี้คือผลจากการกินยาแผนปัจจุบันแล้วค่าของการตรวจทางห้องปฏิบัติการในระบบสุขภาพแผนปัจจุบันอยู่ในขั้นปกติหรือใกล้เคียงปกติหรือดีขึ้นกว่าเดิม แต่สภาพร่างกาย

ของผู้ป่วยมีอาการไม่สบายหรือแย่ลงกว่าเดิม แต่เมื่อได้หยุดยาหรือปรับความสมดุลของสภาพร่างกายด้วยแนวธรรมชาติบำบัด ร่างกายของผู้ป่วยกลับมีสภาพที่ดีขึ้น คำถามก็คือ อะไรคือคำตอบของคุณภาพชีวิตที่ดี หรืออะไรคือคำตอบสุขภาพที่ดี หรืออะไรคือสิ่งที่ร่างกายควรจะเป็นแล้วมีชีวิตที่ผาสุก สำหรับตัวผู้เขียนและนักธรรมชาติบำบัดส่วนใหญ่แล้ว จะเลือกสมรรถนะและความสบายในร่างกาย เป็นเป้าหมายหลัก ส่วนผลตรวจทางห้องปฏิบัติการเป็นเป้าหมายรอง ถ้าทั้งสองอย่างไปด้วยกันได้ก็ยิ่งดี แต่ถ้าไม่ไปด้วยกัน อย่างน้อยชีวิตก็น่าจะได้สมรรถนะและความสบายของร่างกาย แม้พระพุทธเจ้าก็ใช้หลักความเจ็บป่วยน้อย ความลำบากกายน้อย เบากาย มีกำลังและเป็นอยู่ผาสุก เป็นคุณภาพชีวิตที่ดี

ตัวอย่างที่ 81

หญิง อายุ 62 ปี ที่อยู่ 771 สุทธิสาร ดินแดง กทม. ให้ข้อมูลว่า มีอาการตาฝ้าฟาง ระบายเคือง แสบ คัน น้ำตาไหลบ่อย ๆ มีขี้ตาตอนเย็นทุก ๆ วัน เป็นมาประมาณ 2-3 ปี เป็น ๆ หาย ๆ แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นต้อกระจก ต้อหิน มีอาการปวดตึงเส้น จากคอ สะบัก ไหล่และหลัง ร้าวมาที่ขมับ เป็นมากข้างซ้าย ส่วนข้างขวาเป็นเล็กน้อย วิงเวียนและมึนหัวบ่อย ๆ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล่างฝัน เมื่อ 28 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน อาการไม่สบายเกี่ยวกับตาทุกอย่างทุเลาเบาบางลงมาก อาการปวดตึงเส้นก็ทุเลาลง สภาพร่างกายโดยทั่วไปก็ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ 82

หญิง อายุ 50 ปี ที่อยู่ ชุมชนราชธานี อ. โศก ต. บุ่งไหม อ. วารินชำราบ จ. อุบลราชธานี



ให้ข้อมูลว่า มีอาการไอ เจ็บคอมาก ไอจนเลือดออก ปวดหัว เส้นกระดูกบริเวณขอบตา และคิ้ว เป็นมาได้สองเดือน กินยาแผนปัจจุบันและฝังเข็มจากแพทย์แผนปัจจุบันมาหลายครั้ง อาการก็ยังไม่ดีขึ้น มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล่างฝัน เมื่อ 10 พฤษภาคม 2550 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ.

หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน สภาพร่างกายโดยรวมดีขึ้น อาการเจ็บคอหายไป อาการปวดหัวและเส้นกระดูกทุกจุดลดลงมาก

ตัวอย่างที่ 83

หญิง อายุ 51 ปี ที่อยู่ 135 ม.2 ต.พรสวรรค์ อ.เสลภูมิ จ.ร้อยเอ็ด ให้ข้อมูลว่า มีอาการหายใจไม่สะดวก เสมหะเหนียวติดคอ ไอเสมหะก็ไม่ค่อยออก เป็นมาตั้งแต่ปี 2504 จนถึง ปี 2549 รวมเวลาประมาณ 45 ปี รักษาหลายแผนอาการก็ไม่ทุเลาลง ยังคงเป็นเรื้อรังมาเรื่อย ๆ มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนส่างฝั้น เมื่อมีนาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วันหายใจโล่งสะดวกขึ้น เสมหะใสขึ้น เริ่มมีน้ำลายปนออกมา ซึ่งแต่ก่อนไม่ค่อยมี ทำให้ขับเสมหะได้ดีขึ้น

ตัวอย่างที่ 84

ชาย อายุ 73 ปี ที่อยู่ 180 ม.8 ต.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.นครราชสีมา ให้ข้อมูลว่า มีอาการท้องเสีย ร้อนลำคอ ไอมาก เป็นเรื้อรังมา 1 เดือน มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศาลือโสภ เมื่อ กุมภาพันธ์ 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 7 วัน อาการท้องเสียหายไป อาการร้อนลำคอและไอทุเลาลงจนเกือบเป็นปกติ

ตัวอย่างที่ 85

ชาย อายุ 29 ปี ที่อยู่ 65/41 ซ.ประสาทหิน คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดหลัง หายใจขัด หายใจไม่เต็มที หายใจได้ข้างเดียว เป็นมาได้ 1 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศาลือโสภ เมื่อ กุมภาพันธ์ 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 3 วัน อาการหายใจเริ่มเป็นปกติ ระบบสายตาดีขึ้น ไม่ง่วงนอนหลังอาหาร ไม่อ่อนเพลีย

ตัวอย่างที่ 86

หญิง อายุ 49 ปี ที่อยู่ 67/50 นวมินทร์ 46 คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ให้ข้อมูลว่า มีอาการปวดหัว ปวดตา ร้อนโคนลิ้น เวลากินอาหารเสร็จจะร้อนตรงโคนลิ้นและง่วงหลับคาโต๊ะอาหาร ปวดแขนข้างซ้าย นิ้วมือชา หน้าแก้มยกแก้มลำบาก เป็นมา 2 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ

สวนล่างฝืน เมื่อ 24 พฤษภาคม 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน หายปวดหัว กระบอกตายังปวดเล็กน้อย อาการร้อนที่โคนลิ้นหายแล้ว อาการง่วงยังมีอยู่เป็นบางวัน อาการนิ้วชา ทุเลาลง เริ่มกำมือ ได้ ยกแขน ได้โดยไม่หนัก ไม่ปวด

ตัวอย่างที่ 87

หญิง อายุ 29 ปี ที่อยู่ 19/247-8 ถ.นวมินทร์ คลองกุ่ม บึงกุ่ม กทม. ให้ข้อมูลว่า มีอาการอ่อนเพลีย ปัสสาวะบ่อย ตามัว ปัสสาวะมีกลิ่น หาวบ่อยมาก เป็นมาประมาณ 1 ปี มาเข้าค่ายสุขภาพที่ศูนย์ฝึก ฯ สวนล่างฝืน เมื่อ 26 กันยายน 2549 ใช้ธรรมชาติบำบัด กินอาหารฤทธิ์เย็น กินน้ำย่านาง โยคะ-กายบริหารและปรับสมดุลสุขภาพด้วย หลัก 8 อ. หลังจากเข้าค่ายอบรม 5 วัน มีความรู้สึกสมองโล่ง เบาสบาย นอนหลับดี ตามัวน้อยลง ไม่มีอาการหาวเลย ร่างกายสดชื่นมาก