

แนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ ของประชาชนที่ได้รับผลกระทบ จากพิษโลหะหนัก



กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก
กระทรวงสาธารณสุข



แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก

แนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชน ที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก

ISBN 978-616-11-2602-5

ที่ปรึกษา

ผศ.(พิเศษ) ดร.นพ.รัชชัย กมลธรรม

นพ.ปภัตสร เจียมบุญศรี

นายประสาท ตราดธารทิพย์

คณะกรรมการ

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์, ทพ.วิจิต ประกายหาญ, นางสาวปราณี ลิ้มปัววรรณ

นางสีไพร พลอยทรัพย์, นพ.มนตรี นาคะเกศ, นางพันทิพา พงศ์กาลสอ

นางศิริชดา เปล่งพานิช, นางสาวฐิตินันท์ อินทอง

คณะผู้นิพนธ์

นพ.เทวัญ ธานีรัตน์, นพ.ชัชदनัย มุสิกไชย

นายใจเพชร กล้าจน, นายสุเมธ พรหมรักษา

คณะผู้จัดทำ

นางสีไพร พลอยทรัพย์, นางศิริชดา เปล่งพานิช, นางสาวฐิตินันท์ อินทอง

จัดพิมพ์โดย

สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

พิมพ์ครั้งที่ 1

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

โทร. 0-2223-3351, 0-2223-5548 โทรสาร 0-2621-2910

ออกแบบที่ : บริษัท วี อินดี้ ดีไซน์ จำกัด โทร. : 083 902 4240, 097 094 7798, 081 931 7916





คำนำ

ปัจจุบันปัญหาด้านสุขภาพของประชาชน ที่ได้รับผลกระทบจากมลพิษ การทำเหมืองทอง นับว่าเป็นปัญหาสำคัญเร่งด่วน ที่ทุกภาคส่วนระดมสรรพกำลังเข้าไปช่วยกันแก้ไขปัญหา เพราะประชาชนที่อยู่ในพื้นที่และใกล้เคียงได้รับผลกระทบด้านสุขภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ ตลอดจนกระทั่งชีวิตความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของประชากรในพื้นที่ลดน้อยลง

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เป็นองค์กรหลักด้านการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก เพื่อประชาชนมีสุขภาพดีและพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการใช้องค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนไทย ภูมิปัญญาของไทย และวิถีชีวิตในท้องถิ่น ผสมผสานกับองค์ความรู้ด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน และการแพทย์ทางเลือก ส่งเสริมให้ประชาชนนำไปใช้ในการดูแลสุขภาพ จึงได้จัดทำคู่มือแนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนักขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้ทราบถึงสารพิษจากโลหะหนักคืออะไร และจะทราบได้อย่างไรว่าร่างกายได้รับสารพิษ เมื่อร่างกายได้รับสารพิษแล้วจะขับออกจากร่างกายได้อย่างไร ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหา ได้แก่ การใช้สมุนไพรในการล้างพิษ เช่น รวงจืด ขมิ้นชัน กระเทียม มะขามป้อม ผักชี ข้าวต้มถั่วเขียว โพรไบโอติกส์แบบภูมิปัญญาชาวบ้าน เช่น ผักเสี้ยนดอง หอมแดงต้นดอง การอบสมุนไพร การขับเหงื่อด้วยเครื่องต้มสมุนไพร เป็นต้น ตลอดจนเทคนิคการทำเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อสารพิษโลหะหนัก เพื่อให้ประชาชนสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน มีสุขภาพดีทั้งกายจิตและสังคม ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้นต่อไป

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือแนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนักฉบับนี้ จะเกิดประโยชน์ต่อประชาชนที่ได้รับ ซึ่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นครั้งนี้ถือว่าเป็นบุญกุศลที่ยิ่งใหญ่ จึงขอนำส่งมอบไปยังประชาชนพี่น้องชาวไทยทุกท่าน ให้มีสุขภาพที่ดีอย่างพอเพียงและยั่งยืนตลอดไป

ผศ.(พิเศษ) ดร.นพ.รัชชัยย์ กมลธรรม

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก





สารบัญ

	หน้า
คำนำ	
บทที่ 1 สารพิษจากโลหะหนักคืออะไร	6
บทที่ 2 รู้ได้อย่างไรว่าร่างกายเราได้รับสารพิษ	9
บทที่ 3 การนำสารพิษออกจากร่างกาย	19
3.1 การใช้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมชาติ	21
ยาเม็ดที่ 1 การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล	27
ยาเม็ดที่ 2 การทำทัวชา	32
ยาเม็ดที่ 3 การสวนล้างพิษออกจากร่างกาย สมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีที่ออกซ์)	36
ยาเม็ดที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร	39
ยาเม็ดที่ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ แช่ ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย	42
ยาเม็ดที่ 6 การออกกำลังกาย กัดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร	45
ยาเม็ดที่ 7 การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย	47
ยาเม็ดที่ 8 ใช้ธรรมชาติ ระบาย บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้ผ่องใส คบมิตรดีและสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี	53
ยาเม็ดที่ 9 รู้เพียรรู้พักให้พอดี	60



3.2 การใช้อาหาร พืช ผัก สมุนไพร ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อช่วยขจัดพิษโลหะหนัก	61
3.3 โพรไบโอติกส์	69
3.4 การขจัดสารโลหะหนักโดยการขับเหงื่อ	74
3.5 การทำคีเลชั่น	78

บทที่ 4 เทคนิคการทำเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อสารพิษโลหะหนัก	80
--	-----------

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก คำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแนวทางป้องกันตนเองด้านสุขภาพ
ของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
ตารางที่ 1 อาการของร่างกายเมื่อได้รับสารโลหะหนัก.	14
ตารางที่ 2 รายละเอียดยา 9 เม็ด	26
ตารางที่ 3 จุลินทรีย์ที่ใช้ในการบำบัดพิษโลหะหนัก	69







บทที่ 1

สารพิษจากโลหะหนักคืออะไร

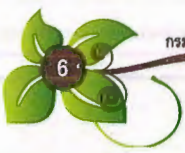
ชัชदनัย มุสิกไชย¹

แน่นอนว่าในปัจจุบันมลพิษ สารพิษต่าง ๆ ทั้งภายนอกและที่สะสมอยู่ภายในร่างกายของเรานั้นมีมากกว่าในอดีต โดยเฉพาะสารเคมีแปลกปลอมและสารโลหะหนัก ซึ่งทุกวันนี้เราก็กินมาใส่ใจในสุขภาพโดยการรับประทานอาหารจำพวกพืช ผัก ผลไม้กันมากขึ้น แต่ถ้าหากกินพืช ผัก ผลไม้เติบโตด้วยปุ๋ยที่มีสารปนเปื้อนโลหะหนักอยู่ รวมไปถึงปลา ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าอาหารสุขภาพอีกชนิดหนึ่งก็มีสารโลหะหนักสะสมเช่นกัน และหากในบริเวณนั้น ๆ มีสารพิษสะสมอยู่ในปริมาณสูง ประชาชนในพื้นที่นั้นก็ได้รับสารพิษอย่างเฉียบพลันอย่างรุนแรง แต่ถ้าหากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีสภาวะปนเปื้อนไม่มาก สารพิษก็จะค่อย ๆ สะสมในร่างกายจนทำให้เกิดผลกระทบ ต่อสุขภาพในระยะยาว

คราวนี้มาดูกันว่าสารโลหะหนักคืออะไร และซุกซ่อนปนเปื้อนอยู่ที่ไหนบ้าง

สารโลหะหนักคือธาตุที่มีน้ำหนักอะตอมสูงและมีความหนาแน่นสูง อธิบายแบบนี้ อาจจะทำให้มองเห็นภาพยากพูดกับแบบง่าย ๆ ก็คือพวกเหล็ก ทองแดง แคดเมียม สังกะสี ดีบุก สารหนู และสารปรอทที่กล่าวถึงมาแล้วข้างต้น ซึ่งความร้ายกาจของสารพวกนี้คือ ไม่จำเป็นต้องอยู่ในรูปของของแข็งเสมอไป (ปรอทเมื่ออยู่ในอุณหภูมิห้องจะเป็นของเหลว หรือสารอื่น ๆ อาจมาในรูปแบบของละอองฝุ่น)

¹แพทย์เฉพาะทางด้าน การผ่าตัดหัวใจและหลอดเลือด สมาคมการแพทย์ศิเลชั่นไทย





จะขออธิบายให้ท่านทราบถึงตัวร้ายร้ายของสารแต่ละชนิด โดยเริ่มจากสารปรอท (Mercury) ที่มักปนเปื้อนอยู่ในดิน น้ำ อากาศ ส่วนใหญ่มาจากการเผาขยะของโรงงานอุตสาหกรรมที่ใช้สารปรอทเป็นวัตถุดิบ เช่น โรงงานพลาสติก โรงไฟฟ้าถ่านหิน รวมทั้งน้ำเสียจากโรงงาน แล้วไหลมาปนเปื้อนในแหล่งน้ำธรรมชาติจนทำให้ปลาต่าง ๆ ตั้งแต่ปลาทั่วไปจนถึง ปลาลาม ปลาวาฬ ต่างก็ปนเปื้อนสารปรอท

สารหนู (Arsenic) ปนเปื้อนอยู่ในผัก ผลไม้ เครื่องสำอาง ยาบางชนิด รวมทั้งยากำจัดศัตรูพืช สารหนูนี้จะส่งผลกระทบต่อฮอร์โมนต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดมะเร็งได้

ตะกั่ว (Lead) เข้าสู่ร่างกายได้ทั้งทางกิน การดื่ม และการสูดหายใจ บุคคลกลุ่มที่จะได้รับสารตะกั่วเข้าไปเต็ม ๆ คือคนงานเหมืองตะกั่ว ช่างบัดกรี โรงงานแบตเตอรี่ โรงงานผลิตสี และผู้ที่อยู่ในจุดที่มีการจราจรหนาแน่น แต่นอกเหนือจากบุคคลกลุ่มนี้แล้วไม่ใช่พวกเรา ๆ ท่าน ๆ จะไม่มีความเสี่ยง เพราะสารตะกั่วก็ยังมีปนเปื้อนอยู่ในขนมที่นำเข้าจากต่างประเทศ ฝุ่นที่มาจากสีทาบ้าน ข้อต่อท่อประปาของเหล็อง หรือแม้แต่ของเล่นเด็กบางชนิด

อีกข้อมูลที่น่าสนใจ (และน่ากลัว) คือ ผู้ใหญ่สามารถสะสมซับสารตะกั่วได้ร้อยละ 20 แต่เด็กยังสามารถซับซับได้มากถึงร้อยละ 70 ซึ่งเป็นการสะสมในร่างกายนั่นแหละ เพราะฉะนั้นในระยะสั้น ๆ จะไม่แสดงอาการใด ๆ แต่จะไปส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ การผิดปกติทางโครงสร้าง หรือร่างกายเติบโตช้า

สารพิษที่ตกค้างจะก่อให้เกิดอาการต่าง ๆ อันเป็นสัญญาณการเกิดพิษ เช่น ปวดศีรษะ เมื่อยไหล่ เมื่อยคอ หงุดหงิดง่าย อ่อนเพลีย เป็นภูมิแพ้ ทอบที่ดมีไข้ต่ำตลอดเวลา





ประเพณีสงกรานต์ วัฒนธรรมการรำวงย้อนยุค



ประเพณีสงกรานต์ วัฒนธรรมการรำวงย้อนยุค





บทที่ 2

รู้ได้อย่างไรว่าร่างกายเราได้รับสารพิษ

เมื่อสารพิษเข้าสู่ร่างกาย ร่างกายจะมีกลไกในการขับออกตามธรรมชาติ แต่ถ้าได้รับมากเกินไป ก็ทำให้มีสารพิษตกค้าง ซึ่งจะมียาการต่าง ๆ ให้เราได้ทราบตามแต่ละชนิดของสารพิษดังนี้

สารตะกั่ว



ตะกั่วปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม





อาการแสดง

แม้แต่นมมารดาก็อาจมีสารตะกั่วปนเปื้อนอยู่ได้ (เนื่องจากมารดาได้รับสารพิษชนิดนี้อยู่ก่อนแล้ว) ซึ่งอาการจากพิษตะกั่วนี้เกิดขึ้นได้กับหลายระบบในร่างกาย คือ

- **ประสาทส่วนกลางและสมอง** อาการนี้จะพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ คือ หงุดหงิดง่าย กระวนกระวาย เสร้าซึม หากอาการรุนแรงตัวจะสั่น ชัก หมดสติ และอาจจะถึงขั้นเสียชีวิตได้
- **ประสาทส่วนปลายและกล้ามเนื้อ** จะปวดตามกล้ามเนื้อและข้อต่าง ๆ
- **ทางเดินอาหาร** เริ่มจากท้องผูก คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร และปวดท้องมาก
- **ระบบเลือด** เป็นโลหิตจาง
- **ทางเดินปัสสาวะ** อาจเกิดอาการไตวายเรื้อรังได้ หากมีการสะสมสารตะกั่วในร่างกายเป็นเวลานาน
- **ระบบโครงสร้าง** สารตะกั่วจะไปสะสมที่ส่วนปลายของกระดูกยาว
- **ระบบสืบพันธุ์** ผู้ที่มีสารตะกั่วสะสมอยู่ในร่างกาย อาจเป็นหมันได้ ทั้งชายและหญิง
- **ระบบอื่น ๆ** ทำให้การทำงานของต่อมไทรอยด์และดีเอ็นเอผิดปกติ



สารพิษตะกั่วที่แสดงออกในช่องปาก



สารปรอท



อาการแสดง

แยกได้ 2 ลักษณะอาการคือ

- **พิษเฉียบพลัน** เนื่องจากได้รับสารปรอทมาก ๆ ในคราวเดียว ทำให้เป็นไข้ หายใจลำบาก คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย มีแผลในปาก ไตวาย และอาจถ่ายเป็นเลือด รวมทั้งเดินเซ กระตุก การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อผิดปกติ
- **พิษเรื้อรัง** คือการรับสารปรอททีละเล็กทีละน้อยค่อย ๆ สะสมอยู่ในร่างกายเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย มือสั่น ซาดตามปลายนิ้ว ซีมเศร้า หงุดหงิด มีปัญหาเกี่ยวกับการนอนหลับซึ่งส่งผลต่อการเติบโตของเส้นประสาทส่วนสมอง



โรคมินามาตะ (โรคที่เกิดจากการได้รับสารพิษปรอท)





สารหนู



อาการแสดง

เกิดอาการกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังนี้

- ผิวหนัง ส่วนที่สัมผัสกับสารหนูโดยตรงจะระคายเคือง เกิดเป็นโรคผิวหนัง บางครั้งเป็นตุ่มแข็งใส หรือดำน ผิวหนังที่ฝ่ามือหรือฝ่าเท้าอาจหลุดออกมา หรืออาจเป็นจุดสี ๆ ซึ่งจะเป็นสาเหตุที่นำไปสู่มะเร็งผิวหนัง
- ที่เยื่อเมือกส่วนที่สัมผัสโดยตรงจะระคายเคือง แต่ฝุ่นผงของสารพิษ บางส่วนจะลงไปที่ปอดทำให้มีอาการเป็นหวัดคัดจมูก
- ตา เป็นตาแดง ตาอักเสบ
- ระบบประสาท ปลายประสาทอักเสบ แขนขาชาา จนอาจถึงขั้นอัมพาต
- ระบบหายใจ สารหนูจะไปสะสมที่ปอดทำให้หลอดลมอักเสบ จนอาจส่งผลให้เกิดมะเร็งที่ปอด
- สมอง กระสับกระส่าย (บ่อยครั้งไม่รู้เหตุผล) และความจำเสื่อม





พิษจากสารหนู

นอกเหนือจากอาการที่ชี้เฉพาะจากสารตัวใดตัวหนึ่งแล้ว ยังอาจมีอาการทับซ้อนจากสารพิษหลายชนิดด้วย เราลองมาค่อย ๆ ดูตัวเองและคนที่เราห่วงใย ว่ามีอาการเหล่านี้บ้างหรือไม่ เพื่อท่านจะได้ป้องกันได้ทัน่วงที ซึ่งสัญลักษณ์ที่บ่งบอกว่าได้รับสารพิษจากโลหะหนัก ดังแสดงตามตารางที่ 1





ตารางที่ 1 แสดงอาการของร่างกายเมื่อได้รับสารโลหะหนัก

อาการ	อาการแสดงออก
1. อาการที่แสดงออกทางศีรษะและสมอง	มึนงง ความคิดช้า ซึมเศร้า นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ สมองง่าย ชีพจรผิดปกติ รู้สึกอ่อนล้า อยู่ตลอดเวลา
2. อาการที่แสดงออกทางผิวหนัง	เหงื่อออกเวลากลางคืน ผิวน้ำเป็นผื่น หลุดลอก อักเสบหรือบวม ขอบใต้ตาดำ มีจุดดำบนผิวหนัง หรือฝ่ามือฝ่าเท้า
3. อาการที่แสดงออกทางมือและเท้า	เล็บมีเส้นขวางสีขาว มือและเท้าชาและเย็น มือเท้าลั่นกระตุก
4. อาการที่ส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และภายในร่างกาย	เป็นภูมิแพ้ คลื่นไส้อาเจียน หัวใจทำงานได้ไม่ดี (หรือเรียกแบบบ้าน ๆ ว่าหัวใจโต) รู้สึกแน่นหน้าอก ไ่วต่อกลิ่นสารเคมีหรือกลิ่นน้ำหอม ไอ หายใจลำบาก หายใจได้ไม่สุด หรือมีเสียงวี๊ด ๆ เวลาหายใจ ลมหายใจ มีกลิ่นคล้ายกระเทียม ไตวาย
5. อาการที่แสดงออกทางช่องปาก	รู้สึกว่าในปากมีรสโลหะอยู่ เหงือกดำ เสียวฟัน เหงือกแสบร้อน
6. อาการอื่น ๆ	ท้องเสียและถ่ายเป็นน้ำ หรือท้องผูกเรื้อรัง เดินเซ ทรงตัวได้ไม่ดี



หากท่าน หรือคนที่ท่านรักมีอาการดังกล่าวเกิดขึ้น อาการใดอาการหนึ่ง ขอให้ท่านทราบว่านี่คือสัญญาณที่มาเตือนท่านว่าในร่างกายของท่านมีสารพิษโลหะหนัก อยู่ในร่างกายมากพอสมควรที่จะต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสารพิษ และหาวิธีหยุด นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย หรือจะต้องกำจัดสารพิษเหล่านั้นออกจากร่างกายโดยเร็ว แต่ก่อนจะพูดถึงกระบวนการรักษาทางการแพทย์ ท่านทราบหรือไม่ว่าเรามีสมุนไพรที่สามารถดูด หรือ ดักจับสารพิษโลหะหนักเหล่านี้ได้บางตัว ซึ่งถือเป็นคีย์เลชั่น² จากธรรมชาติ ที่สามารถหาได้ง่าย ๆ อีกด้วย เช่น

ผักชี สามารถดักจับปรอท แคดเมียม ตะกั่วและอลูมิเนียม ออกจากกระดุก และระบบประสาทได้

กระเทียม ถือเป็นสุดยอดผักสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์มากมายอย่างน่าทึ่ง ซึ่งหนึ่งในหลาย ๆ ประโยชน์ ก็คือปกป้องเม็ดเลือดจากการทำลายจากสารโลหะหนัก และยังสามรถดักจับปรอท แคดเมียม ตะกั่ว เพื่อขับออกทางปัสสาวะได้ ทั้งยังมี แร่ธาตุในการป้องกันพิษจากสารปรอทด้วย

ยังมีสารอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติในการดักจับสารพิษโลหะหนักอีกเช่น วิตามินอี วิตามินซี แมงกานีส สังกะสี วิตามินบีรวม และไฟเบอร์ เป็นต้น

และยิ่งไปกว่านั้นการแพทย์แบบคีเลชั่น ก็เป็นกระบวนการที่จะช่วยแก้ไข โดยกำจัดสารโลหะหนักที่สะสมอยู่ในร่างกาย ด้วยการนำสารขับออกไป อธิบาย อย่างง่าย ๆ ก็คือ ใช้สารประกอบที่สามารถดึงเอาสารพิษโลหะหนักออกจากเนื้อเยื่อ มารวมกัน แล้วขับออกจากร่างกายด้วยการขับถ่าย (คล้ายกับพืชผักสมุนไพร แต่ตรง จุดตรงเข้ามากกว่า) ซึ่งสารพิษเหล่านี้ก็คือ สารจำพวกโลหะหนัก สารตะกั่ว สารหนู สารปรอท ฯลฯ เข้าสู่ร่างกายได้ทั้งทางน้ำ ทางอาหาร ทางอากาศ ทั้งการดื่มกินและ ซึมซับสัมผัส และจับตัวสะสมอยู่ในร่างกาย

²คีย์เลชั่น คือ การนำสารชีวเคมีบางชนิดใส่เข้าไปในร่างกายเพื่อจับธาตุโลหะขับออกจากร่างกาย





การบำบัดแบบคีเลชั่น สัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง คือความถี่ที่เหมาะสม ซึ่งในการบำบัดต้องขึ้นอยู่กับวินิจฉัยของแพทย์ ที่จะตรวจค่าการทำงานของไตด้วยว่าปกติดีหรือไม่สำหรับผลข้างเคียงจากการรักษาแบบคีเลชั่นนั้นถือว่าน้อยมาก ถ้าจะมีก็แค่เพียงอาจมีอาการผื่นคัน อ่อนล้า หรือกระหายน้ำ (รายละเอียดการบำบัดแบบคีเลชั่นจะกล่าวต่อไปในหัวข้อที่ 3.5)

แต่ทั้งนี้และทั้งนี้ การป้องกันย่อมมีประสิทธิภาพและง่ายกว่าการแก้ไข หรือการรักษาอย่างแน่นนอน เพราะหากถึงขั้นของการรักษาแล้ว ย่อมต้องสูญเสียทั้งเงิน ทั้งเวลา รวมทั้งสุขภาพจิตก็อาจแปรเปลี่ยนตามไปด้วย อย่างไรก็ตามการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพใจของท่านก็ย่อมจะแข็งแรงตามไปด้วย

การตรวจค่าโลหะหนักในกระแสเลือดหรือปัสสาวะจำเป็นหรือไม่

เนื่องจากการตรวจโลหะหนักที่แท้จริงในผู้ที่สัมผัสอย่างเรื้อรังนั้น จะต้องตรวจเฉพาะค่าที่สะสมในเนื้อเยื่อร่างกาย จึงจะได้คำตอบว่าป่วยจริงจากพิษของโลหะหนัก ซึ่งจะต้องตรวจจากเส้นผม หรือเล็บของผู้ป่วยเท่านั้น การตรวจจากเลือดหรือปัสสาวะนั้นเป็นเพียงแค่การคัดกรอง ไม่สามารถเอามาเป็นตัวบ่งชี้ผลของการบำบัดรักษาได้ ซึ่งวิธีการตรวจที่สามารถบอกได้นั้น ค่าใช้จ่ายสูงมากและใช้เวลายาวนานและไม่มีในประเทศไทยในขณะนี้ จึงไม่ควรตื่นตระหนกหรือตกใจกับการตรวจที่ไม่จำเป็น เพราะค่าใช้จ่ายในการคัดกรองสำหรับโลหะหนักยังสูงมาก หากจะใช้ตรวจเพื่อคัดกรองผู้ป่วย อาจต้องใช้งบประมาณมหาศาลมากกว่าการเข้าไปส่งเสริมสุขภาพและป้องกันอาการเจ็บป่วยจะดีกว่า





การจำแนกประเภทของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสารพิษโลหะหนัก

เพื่อให้ง่ายต่อการพิจารณา สำนักการแพทย์ทางเลือกจึงจำแนกผู้ได้รับผลกระทบทางสุขภาพจากสารพิษจำพวกโลหะหนักเพื่อการบำบัดรักษาและดูแลสุขภาพออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

1. กลุ่มเสี่ยง (Risk group) กลุ่มที่สัมผัสกับสารพิษโลหะหนัก ซึ่งไม่มีอาการเจ็บป่วย อาจตรวจพบสารพิษโลหะหนักในกระแสเลือด หรือปัสสาวะได้ แต่ค่าไม่เกินเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งอาจจะต้องติดตามเฝ้าระวังอาการและต้องมั่นดูแลสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง เพราะร่างกายสามารถที่จะขจัดสารพิษออกจากร่างกายได้เอง

2. กลุ่มไม่ปลอดภัย (Unsafty group) กลุ่มที่สัมผัสกับสารพิษโลหะหนัก ซึ่งเริ่มมีอาการแสดงทางร่างกายเล็กน้อยแต่สามารถทำงานได้ปกติหรือมีค่าปริมาณสารพิษจำพวกโลหะหนักที่ตรวจพบในปีสสาวะหรือกระแสเลือดที่สูงกว่าเกณฑ์ค่ามาตรฐาน ประชาชนในกลุ่มนี้ มีความจำเป็นต้อง ดูแลสุขภาพของตนเองให้มากกว่าคนปกติอย่างสม่ำเสมอ ควบคุมอาหาร เลือกอาหารที่รับประทานที่ไม่สัมผัสกับสารพิษโลหะหนัก กินผัก ผลไม้ ผักดองหรือสมุนไพรที่สามารถกำจัดโลหะหนักได้ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมทำลายสุขภาพ

3. กลุ่มป่วย (Illness group) กลุ่มที่สัมผัสกับสารพิษโลหะหนัก ซึ่งมีอาการแสดงทางกายหรือทางจิตต้องไปบำบัดอาการเจ็บป่วยเรื้อรังที่โรงพยาบาลเป็นประจำตรวจพบสารพิษ เช่น โลหะหนักในปีสสาวะหรือกระแสเลือดที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ประชาชนในกลุ่มนี้ จำต้องรู้ตัวเองที่จะต้องดูแลสุขภาพให้มากขึ้นกว่ากลุ่มไม่ปลอดภัยเพิ่มเติมดังนี้ ต้องตรวจประเมินค่าโลหะหนักในกระแสเลือดหรือปัสสาวะอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย ปีละสองครั้ง ต้องอาศัยการแพทย์ทางเลือกเข้ามาช่วยดูแลสุขภาพเสริมจากการแพทย์เดิมที่ใช้บริการอยู่





4. กลุ่มป่วยมาก (Severe illness group) เป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสารพิษต่อสุขภาพมากที่สุดทั้งทางกาย และจิตใจ จนกระทั่งไม่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข จนกระทั่งป่วยเป็นโรคเรื้อรัง เบาหวาน ความดันแม่กระทั่งมะเร็ง เกิดจากการเสื่อมของ ระบบต่าง ๆ ของอวัยวะภายในร่างกาย เช่น ไตเสื่อม เป็นต้น จนกระทั่งถึงขั้นต้องพักรักษาตนเองแบบผู้ป่วยในของโรงพยาบาล จะต้องให้การบำบัดรักษาภายในโรงพยาบาล โดยการทำเล็ช่นบำบัด จนสามารถมีอากาศดีขึ้น จึงค่อยใช้ชีวิตอื่น ๆ ร่วมในภายหลัง





บทที่ 3

การนำสารพิษออกจากร่างกาย

ปฏิเสธไม่ได้เลยว่าร่างกายมนุษย์เรานั้นได้รับสารพิษเข้าสู่ร่างกายเป็นประจำอยู่แล้ว ซึ่งสามารถเข้าสู่ร่างกายได้ทั้งภายในและภายนอกร่างกายเช่น ทางปาก โดยการดื่มน้ำ การรับประทานอาหาร ทางจมูก จากอากาศที่เราหายใจ ทางผิวหนัง จากการสัมผัสกับสารพิษโดยตรง สารพิษต่าง ๆ เหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกายก็จะมีกระบวนการจัดพิษที่ร่างกายสร้างขึ้นตามกลไกธรรมชาติ ซึ่งจะขับพิษออกมาในรูปของ อุจจาระ บัสสาวะ เหงื่อ ลมหายใจ เป็นต้น นั่นคือร่างกายได้ทำการปรับสมดุลเพื่อการเยียวยาตนเองแล้ว แต่สารพิษบางอย่างไม่สามารถขับมาทางช่องทางดังกล่าวข้างต้นได้หมดหากร่างกายอ่อนแอ เจ็บป่วย แข็งแรงไม่เพียงพอ หรือมีพิษสะสมมากจนร่างกายไม่สามารถใช้กระบวนการขับพิษตามธรรมชาติของร่างกายต่าง ๆ ได้ จึงส่งผลให้พิษที่สะสมนั้นไปทำลาย เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ จนเสียสมดุลและเกิดความเจ็บป่วยและโรคต่าง ๆ ตามมา

โลหะหนักเป็นอีกหนึ่งของสารพิษที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ และเราสามารถรับพิษจากโลหะหนักเข้าทางร่างกายเป็นประจำอยู่เสมอ และทำให้เกิดความเจ็บป่วยได้ โลหะหนักที่แม้ว่าจะมีปริมาณในร่างกายเพียงเล็กน้อยในระดับที่ไม่ก่อให้เกิดพิษแต่ก็ก่อให้เกิดผลเสียหายต่อร่างกายหลายประการ เพราะโลหะหนักจะเข้าไปรบกวนการทำงานของแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย โดยปกติแล้วแร่ธาตุเหล่านี้จะช่วยเร่งปฏิกิริยาการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เช่น การสร้างพลังงาน การใช้สารอาหาร การสร้างฮอร์โมน เป็นต้น ส่งผลให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายหยุดชะงักไป นอกจากนี้สารโลหะหนักก็ยังเป็นอันตรายต่อผนังเซลล์ เมื่ออยู่บนผนังเซลล์ทำให้เกิดเสียสมดุลของประจุไฟฟ้า เกิดการทำลายผนังเซลล์ เซลล์จึงถูกทำลายก่อให้เกิด



ความผิดปกติในการแบ่งตัวของเซลล์ มากไปกว่านั้นโลหะหนักต่าง ๆ ยังเป็นตัวการก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ ทำให้หลอดเลือดอักเสบ ผนังหลอดเลือดขรุขระ เกิดความไม่เรียบของพื้นผิวส่งผลให้เกิดหลอดเลือดแข็ง หรือเกิดลิ่มเลือดอุดตันตามมา สารโลหะหนักส่งผล ทำให้หลอดเลือดขาดความยืดหยุ่นและหดตัว กลายเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อเส้นเลือดตีบตัน และทำให้ความสามารถในการนำสารอาหารไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ในร่างกายน้อยลง ส่งผลให้เกิดความเสื่อมสภาพของอวัยวะในร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เกี่ยวข้องกับโรคอัลไซเมอร์ โรคพาร์กินสัน ออติสติก โรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไตเสื่อม ตาเสื่อม โรคเรื้อรังต่าง ๆ สารโลหะหนักที่สะสมในต่อมหมวกไต ทำให้ต่อมหมวกไตสร้างฮอร์โมนลดลง เกิดภาวะต่อมหมวกไตล้ม ส่งผลให้ร่างกายเสื่อมเร็ว ความเครียดสูง เช่นเดียวกับในต่อมไร้ท่ออื่น ๆ หากมีสารโลหะหนักสะสมก็จะทำให้สร้างฮอร์โมนต่าง ๆ ได้ลดลง สารโลหะหนักสะสมยังส่งผลให้ผู้ป่วยเบาหวานไม่ตอบสนองต่อยาลดน้ำตาลในเลือด สารโลหะหนักสามารถนำไปสู่ภาวะเสื่อมของระบบประสาท เช่น ความคิด ความจำ และโรคซึมเศร้า เกี่ยวข้องกับการที่กระดูกพรุน ภาวะฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ ความเป็นพิษของโลหะหนักขึ้นอยู่กับรูปแบบทางเคมีของสารประกอบของโลหะหนักแต่ละชนิด และเส้นทางที่ร่างกายได้รับเข้าไป เช่น ทางระบบหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ผิวหนัง เป็นต้น ซึ่งสารพิษเหล่านี้เมื่อสะสมอยู่ในร่างกายจนถึงระดับหนึ่งก็จะแสดงอาการออกมาให้เห็นผล นั่นคือความเจ็บป่วยต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น

การกำจัดพิษทางด้าน การแพทย์ทางเลือกเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ช่วยกำจัดพิษได้อีกทั้งใช้เพื่อการส่งเสริม ป้องกัน รวมถึงการรักษาสุขภาพด้วย โดยเฉพาะการกำจัดพิษโลหะหนักนั้นการแพทย์ทางเลือกมีเทคนิคและวิธีการในการกำจัดพิษโลหะหนักในหลายวิธี ดังนี้





3.1 การใช้การแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

หมอเขียว³

มนุษยชาติทั่วโลกประสบกับปัญหาสุขภาพ 3 ประการหลัก ได้แก่ 1) ปริมาณผู้ป่วย ชนิดและความรุนแรงของความเจ็บป่วยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น 2) ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น 3) ประชาชนมีศักยภาพในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพด้วยตนเองน้อยลง การบริหารจัดการองค์ความรู้และการดำเนินการที่มีอยู่ในระบบปกติ ช่วยลดปัญหาได้เพียงบางส่วน ยังมีปัญหาอีกจำนวนมากที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ ยิ่งไปกว่านั้นกลับทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ องค์ความรู้การแพทย์วิถีพุทธหรือการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อสร้างสุขภาวะช่วยลดหรือแก้ปัญหาดังกล่าว และวิเคราะห์สังเคราะห์องค์ความรู้โดยใช้แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างสุขภาวะตามหลักพุทธศาสนา การสร้างสุขภาวะตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง หลักการพัฒนาสุขภาวะตามหลักวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน การแพทย์แผนไทย การแพทย์ทางเลือก และการแพทย์พื้นบ้าน ทฤษฎีสสารและพลังงาน และทฤษฎีชีวตรงกันข้ามเชิงสุขภาพ

พบว่า สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดโรค/อาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเกิดจาก 5 ประการใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) ความร้อนเย็นไม่สมดุลด้านวัตถุ 2) ทำบาป/อกุศลกรรม 3) การไม่บำเพ็ญบุญกุศล 4) ความกลัว/ความใจร้อน/ความกังวล/ความเศร้าหมอง 5) การคบมิตรที่ไม่ดี การอยู่ในสังคมและสิ่งแวดล้อมไม่ดี

³ใจเพชร กล้าจน นักวิชาการสาธารณสุข สอนปานาญญ โรงพยาบาลอำนาจเจริญ ผู้คิดทฤษฎีแพทย์วิถีธรรม





สาเหตุความเจ็บป่วย 9 ข้อย่อย

- 1) อารมณ์เป็นพิษ เช่น ความเครียด ความเร่งรีบ/เร่งรัด/เร่งร้อน ความกลัว ความวิตกกังวล ความไม่โปร่ง ไม่โล่ง ไม่สบายใจ ความไม่พอใจ ความมุ้งมิ้ง อาฆาต พยาบาท ความโลภ โกรธ หลง ยึดเกิน เอาแต่ใจตัวเอง เป็นต้น
- 2) อาหารเป็นพิษและไม่สมดุล พิษจากอาหาร เช่น พิษจากอาหารมีสารพิษ สารเคมี อาหารมีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์มากเกินไป อาหารปรุงรสจัดเกินไป สัดส่วนและชนิดของอาหารไม่สมดุล ไม่รู้เทคนิคการปรุงอาหาร พิษจากของเสียและความร้อนจากขบวนการย่อยและเผาผลาญอาหาร ไม่รู้เทคนิคในการรับประทานอาหารสุขภาพอย่างสมดุลและเหมาะสม และไม่รู้จักปฏิบัติในการลดละล้างความอยากในจิตต่ออาหารที่เป็นพิษอย่างถูกต้อง
- 3) พิษจากการไม่ออกกำลังกาย หรือการออกกำลังกายและอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง
- 4) พิษจากมลพิษต่างๆ ในโลกเพิ่มมากขึ้น เช่น มิตรสหายที่ไม่ดี อุณหภูมิบรรยากาศโลกที่ร้อนขึ้น คาร์บอน และสารพิษต่าง ๆ ในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น
- 5) พิษจากการสัมผัสเครื่องยนต์/ไฟฟ้า/เครื่อง อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป ความสมดุล
- 6) ไม่พึ่งตน ด้วยวิธีที่ประหยัดเรียบง่าย ในการลดความรุนแรงของพิษหรือระบายพิษออกจากร่างกาย
- 7) การเพียรการพักที่ไม่พอดี
- 8) บำปอกุศลและความกังวล จะทำให้ความเสื่อมรุนแรงยิ่งขึ้น มีโรคมากและอายุสั้น บุญกุศลและความไร้กังวล จะทำให้แข็งแรงอายุยืน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความสังฆมบาล นำทุกข์มาให้ ความสังฆมบุญ





นำสุขมาให้”⁴ “ผู้ผิดศีลย่อมตกนรก (เดือดเนื้อร้อนใจ) เมื่อจิตเศร้าหมอง แล้วทุกข์เป็นอันหวังได้, เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุตติเป็นอันหวังได้”⁵ “การไม่ทำบาป นำสุขมาให้ทุกข์ย่อมไม่ตกถึงผู้หมัดกังวล”⁶

- 9) การบูรณาการองค์ความรู้ในการแก้ไขปัญหาสุขภาพ ส่วนใหญ่ ณ ปัจจุบัน ยังไม่มีประสิทธิภาพมากพอ คือ ไม่สามารถลดปัญหาสุขภาพด้วยการ แก้ที่ต้นเหตุ ส่วนใหญ่เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ มีค่าใช้จ่ายในการแก้ไข ปัญหาสุขภาพที่สูง และการพึ่งตนเองในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ ตนเองได้น้อยลง

กลุ่มอาการเจ็บป่วย ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม 5 กลุ่มอาการ

1. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกิน (ยุคนี้ ร้อยละ 80 มักจะร้อนเกิน ซึ่งมีสาเหตุส่วนใหญ่มาจากความเครียด อาหารรสจัด อาหารเนื้อสัตว์ อาหารมีสารพิษ การสัมผัสเครื่องยนต์/เครื่องไฟฟ้า/เครื่องอิเล็กทรอนิกส์ โลกร้อนขึ้น และมลพิษต่าง ๆ เป็นต้น)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึก ไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (อ่อนเพลียหนักตัว) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง **อาการเด่น** (อาการที่มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอแห้ง กระจายน้ำ ตึมน้ำแล้วรู้สึกสดชื่น ปวด บวม แดง ร้อน ตึง แข็ง มีนชา แผลพุพอง ผื่น คัน ปัสสาวะขุ่นปริมาณน้อย อุจจาระแข็ง กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ซึ่พจรเต้นแรง เส้นเลือดขยายตัว

⁴อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ขุททกปาฐะ ขุททกนิกาย (ขุ.ขุ 25/30)
⁵อ้างอิงจากพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (อง.สตุตต.23/130)
⁶อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ขุททกปาฐะ ขุททกนิกาย (ขุ.ขุ.25/59)





กรณีเป็นภาวะร้อนเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เท่าที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

2. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายเย็นเกิน (ยุคนี้ ร้อยละ 5 มักจะเย็นเกิน ซึ่งมีสาเหตุตรงกันข้ามกับภาวะร้อนเกิน)

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) เมื่อกระทบอากาศเย็น อาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแล้วรู้สึก ไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) เมื่อกระทบอากาศร้อน อาหารหรือสมุนไพรหรือสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแล้วรู้สึก สบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นเกิน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ปากคอชุ่ม ไม่กระหายน้ำ รสของน้ำจืดผิดปกติ ปวด เท้า ขัด เย็น ตึง แข็ง มีนชา ท้องอืด หัวตื้อ มือเย็น เท้าเย็น หนาวลั่น ปัสสาวะใสปริมาณมาก อุจจาระเหลว กำลังตก อ่อนเพลีย หนักตัว ชีพจรเต้นเบา เส้นเลือดหดตัว

กรณีเป็นภาวะเย็นเกิน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ลดหรืองดสิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เท่าที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

3. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายร้อนเกินและเย็นเกิน เกิดขึ้นพร้อมกัน (ร้อนเย็นพันกัน) ร้อยละ 15 ของคนยุคนี้ มักจะมีทั้งภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน

อาการหลัก (อาการที่ถูกต้อง) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนอย่างเดียวก็รู้สึก ไม่สบาย ไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) กระทบสิ่งที่มีฤทธิ์เย็นอย่างเดียวก็รู้สึกไม่สบายไม่เบากายไม่มีกำลัง (หนักตัวอ่อนเพลีย) แต่เมื่อกระทบทั้งสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง





อาการเด่น (อาการที่มักเป็นในลำดับแรก เมื่อกระทบสิ่งที่ทำให้เกิดภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่อาจเป็นสภาพไม่สมดุลร้อนเย็นแบบอื่นได้) ใช้สูง (เป็นร้อน) แต่หนาวสั้น (เป็นเย็น) ปวดศีรษะ (เป็นร้อน) ร่วมกับท้องอืด (เป็นเย็น) ตัวร้อน (เป็นร้อน) ร่วมกับมือเท้าเย็น (เป็นเย็น) เป็นต้น

กรณีเป็นภาวะร้อนเย็นพันกัน แก้ไขด้วยการใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน เท่าที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง

4. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายร้อนหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการเย็นเกิน (เย็นหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็น เพราะต้นเหตุเกิดจากร้อน ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกัน

5. กลุ่มอาการของภาวะร่างกายที่มีสาเหตุเกิดจากร่างกายเย็นหรือร้อนเย็นพันกันเกินตีกลับเป็นอาการร้อนเกิน (ร้อนหลอก)

เมื่อใช้สิ่งที่มีฤทธิ์เย็นแก้ อาการจะยิ่งแย่ไปกว่าเดิม แต่พอใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อนกลับรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้สิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน เพราะต้นเหตุเกิดจากเย็น ถ้าใช้ร้อนเย็นผสมกันแล้วรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ก็ให้ใช้ร้อนเย็นผสมกัน แสดงว่าต้นเหตุเกิดจากร้อนเย็นพันกันอาการเจ็บป่วยแก้ไขได้ด้วย การปรับสมดุลร้อนเย็น ใช้เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม ดังตารางที่ 2





ตารางที่ 2 รายละเอียดยา 9 เม็ด

ยาเม็ดที่	รายละเอียด
1	การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุลร้อนเย็น
2	การก้าวขาหรือซูดซาหรือซูดพิซหรือซูดลม (การชูดระบายพิษทางผิวหนัง)
3	การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกสมดุลร้อนเย็น (ดีที่ออกซ์)
4	การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
5	การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
6	การออกกำลังกาย กดจุดลมปราณ โยคะ กายบริหาร ที่ถูกต้อง
7	การรับประทานอาหารปรับสมดุล ตามภาวะร้อนเย็นของร่างกาย
8	ใช้ธรรมชาติบำบัด บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้สงบใส คบมิตรดี สร้างสังคม และสิ่งแวดล้อมที่ดี
9	รู้เพียร รู้พักให้พอดี

โดยเทคนิค (ยาเม็ด) ที่ 6-9 เป็นเทคนิคหลักที่มีผลต่อสุขภาพมากที่สุด จึงควรพากเพียรปฏิบัติให้ได้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ส่วนเทคนิค (ยาเม็ด) ข้อ 1-5 นั้น เป็นสิ่งที่ช่วยเสริมในการปรับสมดุลร้อนเย็นได้เป็นอย่างดี ให้เลือกปฏิบัติในข้อที่รู้สึก สบายสบายเบากายมีกำลัง ในปริมาณหรือจำนวนครั้งเท่าที่รู้สึกสบาย ข้อใดที่ทำแล้ว รู้สึกไม่สบาย ไม่เบากายไม่มีกำลัง ก็ไม่ต้องทำ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “การใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มิโทษ เป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์” (จัตตาริสุตฺร) เมื่อใช้เทคนิคทั้ง 9 ข้อ ตามหลักการใช้สิ่งที่ประหยัด หาได้ง่าย และไม่มิโทษ ที่พระพุทธเจ้าทรงยืนยันว่าเป็นสิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการดับทุกข์ เป็นวิธีหลัก ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยที่ยังทุกข์ทรมานหนได้ยาก





ทนได้ลำบากอยู่ หรือไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับสมดุลร้อนเย็นได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนสามารถกำจัดโรคได้ก็ให้ใช้ธรรมชาติตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สัพเพธัมมานาลัง อภินิเวสายะ"⁷ แปลว่า "สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น" แสดงให้เห็นว่า สิ่งใดที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นจะไม่ทุกข์เป็นไม่มี สภาพดังกล่าวนี้จึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่นที่จะใช้เฉพาะเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) อย่างเดียวเท่านั้น ก็ควรพิจารณาหาวิธีการในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเต็มเต็ม ซึ่งการใช้วิธีในการดูแลสุขภาพแผนต่าง ๆ เสริมเต็มเต็มนั้น ใช้หลักกลางเหนือขอบกลางยา คือ เลือกใช้วิธีที่ทำแล้วรู้สึกสบาย เบากายมีกำลัง หรือไม่สบายแต่เบากายมีกำลัง ถ้าใช้แล้วไม่สบายหนักตัวกำลังตกอ่อนเพลียก็ให้หยุดทำ หรือทำที่ได้ใช้วิธีการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพตามแผนต่าง ๆ มาแล้ว แต่ยังมีอาการเจ็บป่วยอยู่ ก็สามารถศึกษาทดลองใช้เทคนิคการปรับสมดุลร้อนเย็น ด้วยเทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีพุทธเสริมเต็มเต็มหรือทดแทนตามความเหมาะสมของสภาพชีวิตผู้นั้น ๆ ได้

เทคนิค 9 ข้อ (ยา 9 เม็ด) ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม

ยาเบ็ดที่ 1. การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของสมุนไพรดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นไม่สมดุลและหล่อเลี้ยงชีวิต ทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังงานของสมุนไพรที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือคลอโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ โดยมีวิธีทำดังนี้

⁷อ้างอิงจาก พระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ส.สพ.18/96)



วิธีทำ

1. การเก็บสมุนไพรฤทธิ์เย็น ก่อนพระอาทิตย์ขึ้น จะเป็นช่วงที่ได้พลังงานของสมุนไพรได้มากที่สุด เช่น ใบย่านางเขียว 5-20 ใบ ใบเตย 1-3 ใบ บัวบก ครึ่ง-1 กำมือ หนุ่ยป่ากึ่ง 1-5 ต้น ใบอ่อมแซบ (เบญจรงค์) ครึ่ง-1 กำมือ ผักบุ้ง ครึ่ง-1 กำมือ ใบเสลดพังพอน ครึ่ง-1 กำมือ หยวกกล้วย ครึ่ง-1 คีบ และว่านกาบหอย 3-5 ใบ เป็นต้น จะใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้
2. นำสมุนไพรที่ได้มาล้างให้สะอาด
3. วิธีการทำให้ได้น้ำจากใบสมุนไพรทำได้ 4 วิธี
 - 1) ชยี้ด้วยมือเปล่า ตำในครก ควรแยกออกจากครกตำน้ำพริก เพราะจะมีความเผ็ดของพริกติดอยู่
 - 2) บั่นโดยเครื่องบั่น หั่นสมุนไพรให้ขนาดเล็กกลบ บั่น 10 วินาที แล้วหยุดบั่นใหม่ ไม่ควรบั่นนาน เพราะจะเสียพลังงานของสมุนไพร
 - 3) เคี้ยวใบสด ในกรณีที่ไม่มียุอุปกรณ์อื่น
4. ผสมน้ำเปล่า 1-3 แก้ว กรองผ่านกระชอนหรือผ้าบาง
5. เอน้ำที่ได้มาดื่ม ครั้งละประมาณ ครึ่ง-1 แก้ว วันละ 1-3 ครั้ง ก่อนอาหารหรือตอนท้องว่างหรือดื่มแทนน้ำตอนที่อยู่กลางแจ้ง น้ำปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรอาจมากกว่าหรือน้อยกว่านี้ก็ได้ ตามความรู้สึกสุขภาพกายใจที่ถนัด





แนวทางการป้องกันตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษละหุ่ง

น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นคลอโรฟิลล์สด



เตรียมสมุนไพร



ล้างให้สะอาด



หั่นสำหรับการปั่น



คั้นน้ำด้วยการขยี้



คั้นน้ำด้วยการโขลก



คั้นน้ำด้วยการปั่น



กรองด้วยกระชอน



กรองด้วยผ้าขาวบาง



พร้อมดื่ม

กรณีมีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันให้คั้นน้ำร้อนใส่น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือนำไปต้ม หรือนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนมาผสมก่อนดื่มก็ได้ เช่น น้ำต้มขมิ้น/ขิง/ชา/ตะไคร้/กระเพรา/โหระพา/กระชาย/มะตูม เป็นต้น กรณีมีภาวะเย็นเกินดื่มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนปริมาณเหมาะสมเฉลี่ยประมาณ 1-3 ช้อนนิ้วมือ อาจปรับปริมาณตามความรู้สึกลุขุสบายเบากายมีกำลังของแต่ละคน

***ไม่แนะนำให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นแบบเข้มข้น อาจจะทำให้ท้องอืดได้





น้ำสมุนไพรข้าว



จากข้าวไร่สารพิษที่เรปลูกเอง 2-6 สัปดาห์ได้ทาน ข้าวมีสารอาหารที่เพียงพอหรือเกือบครบกับร่างกาย ข้าวพันธ์พื้นเมือง แกร่ง อุดทน ภูมิต้านทานต่อโรคสูง ข้าวเจ้าฤทธิ์เย็น ข้าวเหนียว ข้าวสีแดง ข้าวสีดำ ฤทธิ์ร้อน ข้าวเจ้าพันธ์สีเข้ม (น้ำตาล-แดง-ดำ) ร้อนมากกว่าพันธ์สีเหลือง





วิธีทำน้ำสมุนไพรรับสมดุล

ตัดใบข้าว 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ผสมน้ำ 1-3 แก้ว โขลก สับ ขยี้ หรือปั่น กรองหรือรอตตะกอน ได้น้ำสมุนไพรรับข้าวพร้อมดื่ม ดื่มห่อนอาหาร หรือขณะท้องว่าง หรือดื่มแทนน้ำตอนรู้สึกกระหายน้ำปริมาณการดื่มและความเข้มข้นของสมุนไพรรับขึ้นกับความต้องการของร่างกาย คือดื่มเท่าที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง

วิธีปลูกข้าวง่าย ๆ

- นำเมล็ดข้าวเปลือกแช่น้ำ 1-2 คืน
- นำถุงพลาสติก เจาะรูที่ก้นถุง
- ใส่ดินผสมปุ๋ย
- นำข้าวเปลือก 20-30 เม็ดหว่านบนดิน
- รดน้ำเช้า-เย็น หรือนำถุงดินมาแช่ไว้ในกะละมังที่มีน้ำและปุ๋ยประมาณ 2-6 สัปดาห์
- ตัดห่างจากดินขึ้นมาประมาณ 1 นิ้ว (ตัดก่อนพระอาทิตย์ขึ้น ได้พลังชีวิตมากยิ่งขึ้น)
- เมื่องอกขึ้นมาใหม่สามารถตัดทานได้เรื่อย ๆ



แนวทางการป้องกันตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากภัยโลภะหนัก

ยาเม็ดที่ 2 การทำทิวชา

อุปกรณ์การทำทิวชา

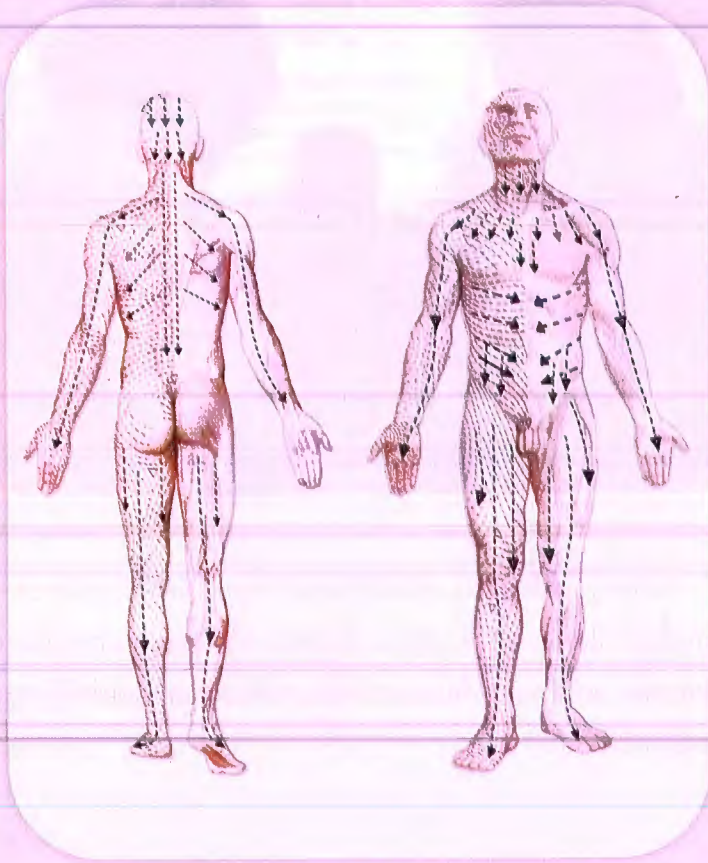


ใช้อุปกรณ์เรียบง่าย เช่น ช้อน ชาม เหยียน ไม้หรือวัสดุขอบเรียบต่าง ๆ





จุดใหม่บริเวณที่รู้สึกไม่สบายหรือใช้งานมาก ซึ่งบริเวณที่ถอนพิษจากร่างกายได้ดี คือ หลัง แขน และขา โดยจุดออกตามปลายมือปลายเท้าเป็นหลัก



แสดงทิศทางการจุดแก้วชา



การทำทัวซา



สามารถชูดได้ด้วยตัวเองหรือมีผู้อื่นชูดให้ ซึ่งชูดได้ทั้งที่ผิวหนังตรง ๆ หรือจะชูดผ่านเสื้อผ้าก็ได้ โดยชูดจุดละประมาณ 10-50 ครั้ง อาจชูดมากหรือน้อยกว่านี้ก็ได้และควรลงน้ำหนักไม่เบาหรือไม่แรงเกินไป แต่ให้แรงพอทนได้เท่าที่ผู้ถูกชูดรู้สึกสุขสบายเบาอกกายมีกำลัง



วิธีกัวซา

กรณีที่มีภาวะร้อนเกินใช้น้ำมันกัวซาฤทธิ์เย็น น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นหรือน้ำเปล่า อย่างใดอย่างหนึ่งทาบนผิวหนังก่อนชูดซา แต่ถ้ามีภาวะเย็นเกินก็ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อน แต่ถ้าภาวะทั้งร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกันควรใช้สมุนไพรทั้งร้อนและเย็นผสม (การชูดซาแม้ไม่มีสมุนไพรใด ๆ หากก็สามารถชูดซาได้เลยก็ช่วยถอนพิษได้)

กรณีภาวะเย็นเกิน ทาด้วยสมุนไพรฤทธิ์ร้อนก่อนชูด เช่น ขี้ผึ้งขมิ้น ขี้ผึ้งไพล ขี้ผึ้งน้ำมันงา ขี้ผึ้งน้ำมันระกำ

จุดที่ห้ามชูดคือ จุดที่เป็นแผล ฝี หนอง สิว จุดที่ชูดแล้วรู้สึกไม่สบาย อวัยวะเนื้อเยื่ออ่อนนุ่ม เช่น นัยน์ตา อวัยวะเพศ เป็นต้น

อาการพิษสะสม (ดูที่สีผิว)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| สีชมพูหรือสีแดงเรื่อ ๆ | แสดงว่า ดี |
| สีแดงเป็นปื้น | แสดงว่า พิษเริ่มสะสม |
| สีแดงเป็นจ้ำเหมือนไข่เลือดออก | แสดงว่า พิษสะสมนานแล้ว |
| ถ้าเป็นลักษณะสีแดงข้ำ | แสดงว่า มีพิษสะสมมาก |
| ถ้าแดงข้ำจนถึงขั้นสีม่วงหรือสีดำ | แสดงว่า มีพิษสะสมมากถึงขั้นมะเร็ง |





ยาเบ็ดที่ 3 การสวนล้างพิษออกจากลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรที่ถูกต้อง (ดีก็อท)

กรณีภาวะร้อนเกิน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็นสดขยี้กับน้ำเปล่าแล้วกรองผ่านกระชอนน้ำที่นำไปทำดีท็อกซ์

กรณีภาวะเย็นเกิน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนสดขยี้กับน้ำเปล่าแล้วกรองผ่านกระชอนน้ำที่นำไปทำดีท็อกซ์ หรือนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนต้มในน้ำเปล่า ให้เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นน้ำที่นำไปทำดีท็อกซ์

กรณีภาวะร้อนและเย็นเกินขึ้นพร้อมกัน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นสดขยี้กับน้ำเปล่า หรือนำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นต้มในน้ำเปล่า ให้เดือดประมาณ 5-10 นาที แล้วผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นน้ำที่นำไปทำดีท็อกซ์



อุปกรณ์ทำดีท็อกซ์



การทำชุดดีท็อกซ์ใช้เอง

การทำชุดดีท็อกซ์ใช้เอง ใช้ขวดน้ำสะอาดมาตัดกันแล้วร้อยเชือกเป็นปม 2 ข้าง เป็นที่ห้อย ซึ่งควรเลือกขวดที่ฝาพอดีกับสายที่ซื้อมาจะสะดวกในการใช้งาน

นำสายดีท็อกซ์ที่ล๊อคสายไว้มาหมุนกับขวดให้แน่นแล้วใส่น้ำสมุนไพรมะนาว 500-1,500 ซี.ซี. (½-1½ ลิตร) จึงเปิดล๊อคให้น้ำวิ่งตามสายเพื่อไล่อากาศออกแล้ว ล๊อคสายอีกครั้ง จากนั้นนำเจลหรือวาสลีนหรือน้ำมันพืชหรือว่านหางจระเข้ทาที่ปลายสายสวนประมาณ 1 ซม. เพื่อหล่อลื่น หรือใช้ปลายสายสวนจุ่มในน้ำก็ได้ ต่อจากนั้นค่อย ๆ สอดปลายสายสวนเข้าไปที่รูทวารหนัก ลึกประมาณเท่ากับนิ้วมือเรา (ประมาณ 3-5 นิ้วฟุต) โดยควรยกหรือแขวนขวดสูงจากทวารประมาณ 2 ศอก แล้วปลดล๊อคสายให้น้ำสมุนไพรมะนาวค่อย ๆ ไหลเข้าไปในลำไส้ใหญ่ของเรา



การสวนล้างพิษของลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรมะนาวที่ถูกต้อง (ดีท็อกซ์) ด้วยตนเอง





โดยปล่อยน้ำเข้าไปเท่าที่ร่างกายเรารู้สึกทนได้โดยไม่ยากไม่ลำบากเกินไป แล้วใช้มือนวดคลึงที่ท้อง กลั้นไว้ประมาณ 10-20 นาที หรือไม่ถึงก็ได้ คือ เมื่อทนได้ยากลำบากก็ให้ลือกลายแล้วถอดออกจากทวารหนักแล้วไปถ่ายออก

สำหรับผู้ป่วยที่อาการหนักอาจทำดีท็อกซ์วันละ 1-2 ครั้ง จะมากหรือน้อยกว่านี้ตามสภาพของร่างกาย คือ ควรทำเท่าที่รู้สึกสบาย ส่วนคนทั่วไปทำได้เฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือตามสภาพร่างกาย คือ ทำเท่าที่รู้สึกสบาย



การสวนล้างพิษของลำไส้ใหญ่ด้วยสมุนไพรมะนาวที่ถูกต้อง (ตีที่อกซ์)



ยาเม็ดที่ 4 การแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบายในน้ำสมุนไพร

กรณีภาวะร้อนเกิน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านาง ใบเตย ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบรางจืด หยก ว่านกาบหอย หรือใบกล้วย หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น อื่น ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกัน ½-1 กำมือ

กรณีภาวะเย็นเกิน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อน เช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กรณีภาวะร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ควรใส่สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกัน ซึ่งใช้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันโดยใช้วิธีประมาณเอาเท่าที่จะรู้สึกสบาย



สมุนไพรที่ใช้ในการแช่มือแช่เท้าหรือส่วนที่ไม่สบาย





ต้มกับน้ำ 1-3 ชั้น (ประมาณ 1-3 ลิตร) เดือด ประมาณ 5-10 นาที
ผสมน้ำธรรมดาให้อุ่นแค่พอรู้สึกสบาย จากนั้นแช่มือแช่เท้าแค่พอท่วมข้อมือข้อเท้า
ประมาณ 3 นาที แล้วยกขึ้นจากน้ำอุ่น 1 นาที ทำซ้ำจนครบ 3 รอบ

ถ้าใช้น้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย ให้ใช้น้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นหรืออาจใช้น้ำเปล่า
หรือผสมสมุนไพรสด

สำหรับคนเจ็บป่วยทุกวันละประมาณ 1-3 ครั้ง สำหรับคนแข็งแรงทั่วไป
ทำเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-3 ครั้ง หรือทำเมื่อรู้สึกไม่สบาย



การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพรขณะเข้าค่ายวิถีธรรม

ระยะเวลาที่พอดีโดยเฉลี่ยควรแช่ คือ ประมาณ 3 นาที พัก 1 นาที ทำ 3 รอบ อาจใช้เวลาสั้นหรือมากกว่านั้นก็ได้เท่าที่รู้สึกสบายเบากายมีกำลัง เป็นจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต

กรณีไม่ถูกกับน้ำอุ่น คือเมื่อสัมผัสน้ำอุ่นแล้วรู้สึกไม่สบาย แต่ถูกกับการแช่ด้วยน้ำธรรมดาหรือน้ำเย็นมาก ก็ให้หลักแช่ในระยะเวลาที่รู้สึกสบาย เบากาย มีกำลัง คือจุดที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อชีวิต



แนวทางการพัฒนาเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับพรบ:กบจากพิษ:หนัก

ยาเม็ดที่ 5 การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด ด้วยสมุนไพร ตามภาวะ ร้อนเย็นของร่างกาย

การพอก กรณีมีภาวะร้อนเกิน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์เย็น เช่น ใบย่านาง ใบเตย ใบบัวบก ใบรางจืด ใบมะขาม หยวก หรือใบกล้วย ผักบุ้ง รุ้นของใบว่านหางจระเข้ หรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นอื่น ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ นำมาหั่นหรือโคลกให้แตกพอประมาณ หรือจะใช้กากสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น



สมุนไพรฤทธิ์เย็นในการพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ เช็ด



แล้วผสมกับดินสอพอง ผงถ่าน (ถ่านที่ใช้ก่อไฟโหลกหรือบดแล้วกรองเอา ส่วนที่ละเอียดมาใช้) แล้วเติมน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสด น้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น น้ำเปลา่ หรือน้ำปัสสาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างรวมกันก็ได้ คลุกให้เข้า กันพอเหลวจึงนำมาพอกบริเวณที่มีอาการไม่สบาย

นอกจากนี้ยังสามารถใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดคลุกกับปูนเคี้ยวหมากหรือ แป้งฝุ่นมาพอกก็ได้ หรือใช้ดินคลุกกับน้ำให้เหลวเหมือนโคลนมาพอกก็ได้หรือผสม สมุนไพรรสฝาด เช่น เปลือกมังคุด เปลือกแค่น้ำยางต้นกล้วย พอกบริเวณที่มี ผื่นหนอง ตุ่มน้ำใสหรือตุ่มที่ผิวหนัง น้ำกัดเท้า หรือมีน้ำเหลืองไหลซึมที่ผิวหนัง เพื่อดูดซับ น้ำหนองทำให้แผลแห้งขึ้น

การทำและหยุดใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดหรือน้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำปัสสาวะมาทาและหยุดบริเวณที่มีอาการไม่สบายก็ได้

การประคบและอบ ใช้กากสมุนไพรฤทธิ์เย็นที่เหลือจากการทำน้ำสมุนไพร ฤทธิ์เย็นหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดมาหั่น หรือโคลกพอแตกแล้วห่อด้วยผ้ามาประคบ บริเวณที่มีอาการไม่สบาย ส่วนการอบจะนำสมุนไพรฤทธิ์เย็นมาต้มในหม้อหุงข้าวหรือ กระทะไฟฟ้าหรือหม้อต้มตั้งบนเตาถ่านก็ได้ แล้วนำแก้อ้อมวางครอบตรงกลางและ ใช้ผ้ามาห่มตัวให้มิดชิดจะห่มให้ถึงคอหรือห่มทั้งตัวก็ได้ หรือจะใช้ผ้าคลุมคลุมโปกแล้ว เข้าไปอบก็ได้และควรใช้ผ้าชุบน้ำพันรอบศีรษะเพื่อลดอาการวิงเวียน ซึ่งจะอบ 3 รอบ รอบละประมาณ 5-15 นาที เท่าที่แต่ละท่านรู้สึกสบาย





การพอกสมุนไพรฤทธิ์เย็นบริเวณหัวเข่า

การเช็ดตัวและอาบ ใช้น้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นสดหรือน้ำสกัดสมุนไพรฤทธิ์เย็น หรือน้ำเปล่ามาหรือน้ำต้มสมุนไพรฤทธิ์เย็นผสมน้ำให้อุ่นมาเช็ดหรืออาบก็ได้ กรณีภาวะเย็นเกิน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนเช่น ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กรณีภาวะร้อนและเย็นเกิดขึ้นพร้อมกัน ควรใช้สมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันโดยจะใช้การเติมน้ำร้อนหรือน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนสดหรือน้ำต้มสมุนไพรฤทธิ์ร้อนอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างรวมกันก็ได้



แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติน้ำท่วม

ยาเบ็ดที่ 6 การออกกำลังกาย กตจุลมปราณ โยคะ กายบริหารที่ถูกต้อง

การกตจุลมปราณ โยคะ ดัดตัว กายบริหาร ทำให้เส้นลมปราณทะลุทะลวงดี ซึ่งจุดลมปราณเป็นบริเวณที่สัญญาณของชีวิตดูตึงเอาจลิ่งงานที่สมดุรอันเย็น เป็นประโยชน์ทั้งในและนอกตัวมาเลี้ยงชีวิตมากที่สุด และผลักดันเอาพลังงานพิษที่ไม่สมดุรอันเย็นออกจากชีวิตได้มากที่สุด



การออกกำลังกาย กตจุลมปราณโยคะ

ซึ่งตรงกับเส้นลมปราณหลัก 12 เส้น ของการแพทย์จีนและเส้นประธาน 10 เส้น ของการแพทย์แผนไทย ได้แก่ เส้นเยื่อหุ้มหัวใจ เส้นหัวใจ เส้นลำไส้ใหญ่ เส้นปอด เส้นลมปราณพิเศษซานเจียว เส้นลำไส้เล็ก เส้นตับ เส้นม้าม เส้นกระเพาะอาหาร เส้นไต เส้นถุงน้ำดี เส้นกระเพาะปัสสาวะ

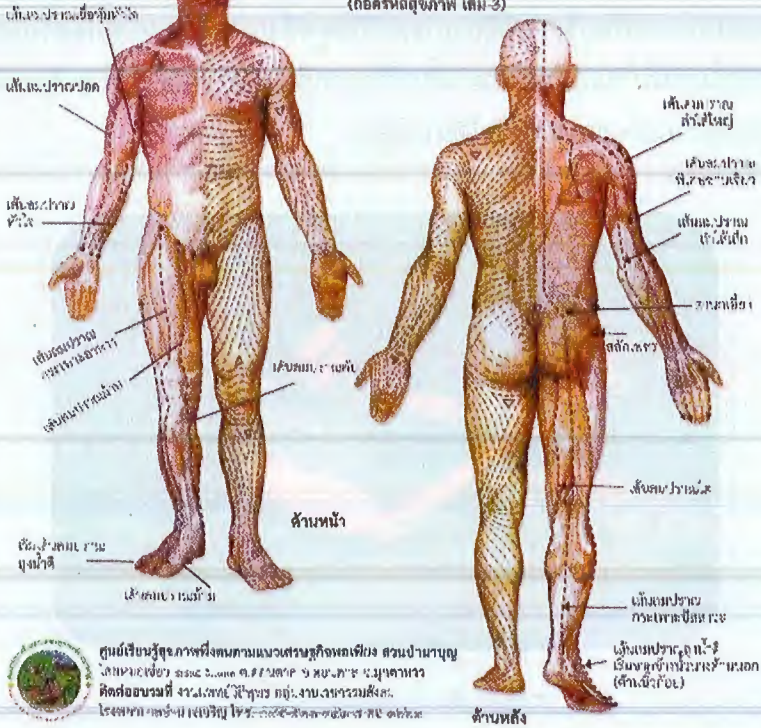




แนวทางการฟื้นตนออดันสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัตินัก

เส้นทางลมปราณ

จากหนังสือ มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ (ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3)



แสดงเส้นทางลมปราณ จากหนังสือมาเป็นหมอดูแลตนเอง
 (ถอดรหัสสุขภาพเล่ม 3)





ยาเบ็ดที่ 7. การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

กลไกการทำให้สุขภาพดี ก็คือเมื่อรับประทานอาหารที่สมดุลร้อนเย็นกับชีวิต สัญญาของชีวิตจะดูดดึงสารและพลังงานของอาหารดังกล่าว ไปดับพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุล และหล่อเลี้ยงชีวิตทำให้ชีวิตมีพลังมากขึ้นจากการที่สารและพลังของอาหารที่สมดุลร้อนเย็นไปหล่อเลี้ยงชีวิต และจากการที่ไม่ต้องเสียพลังขับพิษที่ดับได้แล้ว เมื่อชีวิตมีพลังมากขึ้น สัญญาของชีวิตจึงสามารถผลักดันพิษร้อนเย็นที่ไม่สมดุลที่ยังตกค้างอยู่ออกจากร่างกายได้ดียิ่งขึ้น ทำให้โรคร้ายไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรงและอายุยืน

วิธีปฏิบัติ

ควรรับประทานอาหารไร้สารพิษดีที่สุด หรือลดพิษจากเคมีให้ได้มากที่สุด ด้วยวิธีต่าง ๆ การแพทย์วิถีธรรมชาติใช้การลดพิษจากเคมีด้วยการดื่มน้ำชาข้าว หรือ ถ่าน 1-5 ก้อนขนาด ครึ่ง- 1 กำมือ หรือเกลือ 1-3 ช้อนแกง ผสมกับน้ำชาข้าวหรือน้ำเปล่า 5-10 ลิตร แช่พืชผักผลไม้หรือธัญพืชประมาณ 10-20 นาทีขึ้นไป

ลดหรืองดเนื้อสัตว์หรือผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ใช้โปรตีนจากถั่วแทน (สำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถงดเนื้อสัตว์ได้ ควรลดหรืองดเนื้อสัตว์ใหญ่ หันมารับประทานสัตว์เล็กแทน จนเหลือรับประทานปลา และไข่ เป็นลำดับ) เพิ่มการรับประทานผัก ผลไม้ที่ไม่หวานจัด

ปรุงรสไม่จัดจนเกินไป สำหรับองค์ประกอบของสภาพร่างกาย อากาศ สังคม และสิ่งแวดล้อมของประเทศไทยโดยรวมในปัจจุบัน **ควรปรุงรส อยู่ในระดับประมาณ ร้อยละ 10-30** ของที่เคยปรุงโดยทั่วไป คือ รับประทานเกลือประมาณ 1 ช้อนชา/คน/วัน น้ำตาล ไม่เกิน 5 ช้อนชา/คน/วัน พริก(พริกชี้ฟ้า) ไม่เกิน 1-3 เม็ด/คน/วัน และน้ำมันพืช 1-4 ช้อนชา/คน/สัปดาห์ โดยสามารถปรับลดหรือเพิ่มตามสภาพร่างกายในเวลานั้น เท่าที่รู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง **ใช้เกลือปรุงอาหารเป็นหลักดีที่สุด** ถ้าต้องการใส่เครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น ซีอิ้ว เต้าเจี้ยว กะปิ น้ำปลา ปลาจ๋า เป็นต้น ควรใส่เพียงเล็กน้อย



แนวทางการพัฒนาของด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก

กรณีชีวิตมีภาวะร้อนเกินและอากาศร้อน ควรใช้ไฟกลางนานแต่พอสูก ไม่ควรอุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีก ในการปรุงอาหาร/หุงต้มข้าวหรือถั่ว ส่วนกรณีชีวิตมีภาวะเย็นเกินและอากาศหนาวเย็น ควรใช้ไฟแรง ตั้งไฟนาน อุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ ในการปรุงอาหาร/หุงต้มข้าวหรือถั่ว เพราะความแรงของไฟมีผลต่อคุณสมบัติของอาหาร ใช้ไฟแรงมากขึ้นอาหารก็มีฤทธิ์ร้อนมากขึ้นไปตามลำดับ ควรปรับใช้ความแรงของไฟในสัดส่วนที่ผู้รับประทานรู้สึกสบายเบากายมีกำลัง การใช้พื้นหรือถ่านในการปรุงอาหารจะทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่ชีวิตสามารถนำไปใช้สังเคราะห์เป็นพลังชีวิตได้สูงสุด รongลงมาคือแก๊ส รongลงมาคือหม้อหุงข้าวไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า เครื่องบึ่งย่างไฟฟ้า แยกที่สุดคือไมโครเวฟ หรือเครื่องมือที่มีพลังคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกิน เพราะมีคลื่นแม่เหล็กที่แรงเกินทำให้อาหารอยู่ในสภาพที่เป็นพิษต่อพลังชีวิต จึงไม่ควรใช้หรืออาจใช้เมื่อมีความจำเป็นในบางครั้ง

การฝึกปรับปรทานอาหารตามลำดับ กรณีที่มีภาวะร้อนเกิน มีเทคนิคการรับปรทานอาหารตามลำดับ ดังต่อไปนี้

ลำดับที่ 1 ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล

ดื่มน้ำสมุนไพรปรับสมดุล เช่นน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นต่าง ๆ หรือที่เรียกว่า น้ำคอลโรฟิลล์สดจากธรรมชาติ เป็นต้น





แนวทางการพัฒนาตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก

ลำดับที่ 2 รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น

รับประทานผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น กัลยน้ำว่า แก้วมังกร กระท้อน สับปะรด ส้มโอ ชมพู่มังคุด แตงโม แตงไทย แคนตาลูป มะม่วงดิบ มะขามดิบ มะละกอดิบ มะละกอห่าม พุทรา เป็นต้น



ควรงดหรือลดผลไม้ฤทธิ์ร้อน เช่น ทุเรียน ขนุนสุก มะม่วงสุก ลูกยอ ลิ้นจี่เงาะ ลำไย มะไฟ มะเฟือง มะปราง มะตูม กัลยไข่ กัลยหอม กัลยเล็บมือ นางสัสมะเขียวหวาน สละ องุ่น ฝรั่ง น้อยหน่า กระทกรก (เสาวรส) ละมุด ระกำ (ร้อนเล็กน้อย) มะละกอสุก (ร้อนเล็กน้อย) มะขามหวานสุก (ร้อนเล็กน้อย) ผลไม้ทุกชนิดที่ผ่านความร้อน เช่น การอบ นึ่ง ปิ้ง ย่าง ต้ม หรือตากแห้ง เป็นต้น





ลำดับที่ 3 รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด

รับประทานผักฤทธิ์เย็นสด เช่น อ่อมแซบ (เบญจรงค์) ผักบุ้ง แดง กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม (สลัด) ถั่วงอก สายบัว บวบก มะเขือ ฮว่านงือก ใบมะยม เป็นต้น



ควรลดหรือลดผักฤทธิ์ร้อน ได้แก่ ผักรสเผ็ด กลิ่นฉุน เครื่องเทศทุกชนิด เช่น พริก ขิง ตะไคร้ ข่า (ข่าแก่ร้อนมาก) พริกไทย (ร้อนมาก) กุยช่าย ผักเป็ (ร้อนมาก) ขมิ้น โหระพา เป็นต้น และพืชที่ไม่มีรสเผ็ดแต่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ชะอม ค่ะน้า กะหล่ำปลี แครอท บัทรูท (ผักกาดฝรั่งหรือผักกาดแดง) ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ลูกเนียง ลูกตำลึง กระเจด กระถิน โสมจีน โสมเกาหลี เปะตาบิง (ร้อนเล็กน้อย) ผักกาดเขียวปลี ใบยอ ผักโขม ใบปอ ผักแขยง ยอดเสารส ฟักทองแก่ หน่อไม้ เม็ดบัว สาหร่าย ไข่น้ำ รากบัว เป็นต้น





ลำดับที่ 4 รับประทานข้าวจ้าวพร้อมกับข้าว

รับประทานข้าวจ้าวพร้อมกับข้าว โดยรับประทานข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ เป็นปกติก็ยิ่งดี ควรลดหรือลดคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมาก เช่น เผือก มัน ข้าวเหนียว ข้าวเหนียว ข้าวสาลี โดยเฉพาะคาร์โบไฮเดรตที่มีฤทธิ์ร้อนมากแต่ขาดวิตามิน เช่น ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ขนมจีน



กับข้าว ควรใช้ผักฤทธิ์เย็นเป็นหลักในการปรุง ได้แก่ ผักฤทธิ์เย็นที่กล่าวมาข้างต้น รวมถึงผักฤทธิ์เย็นอื่น ๆ เช่น บวบ ใบ/ยอดตำลึง ผักปลัง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ก้านตรง ฟัก แฟง แดงต่าง ๆ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ก้านกล้วย กล้วยดิบ ยอดฟักข้าว ยอดฟักแม้ว กระหล่ำดอก บร็อคโคลี่ หัวไชเท้า (ผักกาดหัว) ฟักทองอ่อน ยอดหรือดอกฟักทอง ยอดอีลี้ก (ขุนคี้ก) มังกรหยก ดอกสลิด (ดอกขจร) ผัก/ยอด/ดอกแค ข้าวโพด ขนุนดิบ มะรุม เป็นต้น



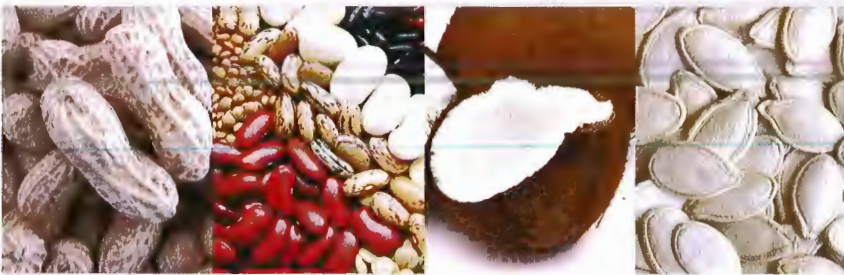


ลำดับที่ 5 รับประทานโปรตีนถั่วเขียว

รับประทานโปรตีนถั่วเขียว ได้แก่ ต้มถั่วหรือธัญพืชถั่วเขียวเป็นหลัก เช่น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วลันเตา ถั่วโซเลย์ขาว ลูกเดือย หรือเม็ดถั่วเขียว (บางวัน) เช่น เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดลม (เห็ดบด) เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู เป็นต้น แต่ละวันควรทานโปรตีนถั่วเขียวหมุนเวียนชนิดไปเรื่อย ๆ



ควรงดหรือลดการรับประทานโปรตีนถั่วอื่น เช่น เนื้อ นม ไข่ ถั่วลิสง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วทุกชนิดที่เอามาทอด เห็ดหอม เห็ดหลินจือ เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดก่อ เห็ดไค เห็ดขม เห็ดผึ้ง เป็นต้น รวมถึงโปรตีนทั้งพืชและสัตว์ที่เอามาหมักดอง ควรงดหรือลดการรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น น้ำมันพืช น้ำมันสัตว์ รำข้าว จมูกข้าว งาม กะทิ เนื้อมะพร้าว เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง เมล็ดอัลมอนด์ เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ลูกกอล์ฟ เมล็ดกระบก เป็นต้น





กรณีที่ม่ีภาวะร้อนเกินและเย็นเกินเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ใช้ทั้งฤทธิ์ร้อนและเย็นผสมกันเท่าที่รู้สึกสบาย กรณีที่มีภาวะเย็นเกิน ลดหรือดลิ่งที่มีฤทธิ์เย็น แล้วเพิ่มสิ่งที่มีฤทธิ์ร้อน ในสัดส่วนปริมาณที่เมื่อรับประทานแล้วรู้สึกว่สบายเบากายและมีกำลังที่สุด ตามแต่สภาพร่างกายของคน ๆ นั้น ณ เวลานั้น ๆ ควรเคี้ยวอาหารให้ละเอียดก่อนกลืน รับประทานในปริมาณที่พอดีอมสบายเบากายมีกำลังเต็มที่ที่สุด และกลืนลงคอให้ได้ คือฝึกรับประทานอาหารสุขภาพให้รู้สึกว่ามีรสดีอร่อยกว่าอาหารที่เป็นพิษให้ได้

ยาเม็ดที่ 8. ไธรสม: ละบาศ บำเพ็ญบุญกุศล ทำจิตใจให้พองใส คบมิตรดีและสร้างสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี

กลไกในการทำให้สุขภาพดีคือ สัญญาของชีวิตจะทำหน้าที่เป็นปกติคือผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิต วิชากรรมของบุญกุศลเป็นพลังงานที่ช่วยผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต และดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาหล่อเลี้ยงชีวิตอีกแรงหนึ่ง ส่วนวิชากรรมร้ายเป็นพลังงานที่ดูดดึงเอาพลังงานหรือสารที่ไม่สมดุลร้อนเย็นเข้ามาทำร้ายชีวิต และผลักดันเอาพลังงานหรือสารที่สมดุลร้อนเย็นออกจากชีวิต

ดังนั้น ความไม่สมดุลร้อนเย็นด้านวัตถุ สังเคราะห์กับวิชากรรมร้ายจากการทำบาปเบียดเบียนสัตว์ (การทำให้ตนเอง หรือคนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน/เดือดร้อน/ไม่สบาย/บาดเจ็บ/ล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ จะทำให้เกิดอาการ





ไม่สบายต่าง ๆ ทำให้มีโรคต่าง ๆ มากมายหลากหลายชนิด (แม้จะใส่สิ่งที่ไม่สมดุล ร้อนเย็นชนิดเดียวกันปริมาณเท่ากันเข้าไปในชีวิตคนแต่ละคน ก็เกิดอาการไม่สบาย/โรคต่างกัน เพราะวิบากกรรมต่างกัน) ทำให้อายุสั้น และเกิดสิ่งเลวร้ายต่าง ๆ ในชีวิต ส่วนการทำความสมดุลร้อนเย็นสิ่งเคราะห์กับวิบากกรรมดีจากการไม่เบียดเบียนสัตว์ (การไม่ทำให้ตนเอง คนอื่น หรือสัตว์อื่น ได้รับความทุกข์ทรมาน/เดือดร้อน/ไม่สบาย/บาดเจ็บ/ล้มตาย) ด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งก็คือการละบาป บำเพ็ญบุญกุศล เพิ่มพูนใจไว้กังวล (หยุดชั่ว ทำดี ทำจิตใจให้ผ่องใส) นั้นเองเป็นการสร้างวิบากกรรมดี ที่ส่งผลให้อาการไม่สบายและโรคต่าง ๆ ลดน้อยลง อายุยืนและเกิดประโยชน์สุขในชีวิต **“ทบทวนกรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก”** ได้แก่

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกไว้ว่า มันคือวิบากกรรม เขาวินิจฉัยกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้า ในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่นๆ สืบไปความเข้าใจผิดนั้นก็หมดไปเอง
2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำ ให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น **“คิดดี ทำดีไว้ก่อน”** ดีที่สุด
3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำว่าล้านเหตุผลต้องระวัง **“อคติ หรือความเข้าใจผิดจากการคาดเดาที่ผิดของเรา”**
4. สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมาไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา
5. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้นเมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น
6. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเรา คนอื่นที่ทำไมไม่ตีนั้นเขาผิดต่อตัวเองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั่นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเราแต่เขานั้นผิดต่อตัวเอง ถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเราเป็น คนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั้นแหละผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิด





ต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง “กรรม” อย่างแจ่มแจ้งว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้นเมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้วผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปริญพยานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึด ไม่ต้องทุกข์กับอะไร”

7. ยึดอาศัย “ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง” นั่น “ดี” แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า “ต้องเกิดดีดั่งใจหมายทั้ง ๆ ที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริงนั้น” “ไม่ดี”

8. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ให้โลกและเราได้อาศัยก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

9. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำ “ผิด” ได้ “ก็ช่วย” แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา “ช่วย ไม่ได้” ก็ “วาง” ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทนจึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

10. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเราเป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่าที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลสคือความหลงซึ่งซังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

11. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

12. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อได้แก่ 1) รู้ว่าอะไรดีที่สุด 2) ปรรณนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด 3) ลงมือทำให้ดีที่สุด 4) ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว 5) ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด 6) นั่นแหละคือสิ่งที่ดีที่สุด

13. ทำดีให้มาก ๆ เพื่อจะให้ดีซึ่งออกฤทธิ์แทนร้ายที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อน ๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่น ๆ สืบไป

14. จงทำดีเต็มที เหนื่อยเต็มที สุขเต็มที ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง “ความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส”



หากชีวิตทุกชีวิต ได้พยายาม ทบทวนธรรมให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวน
ซ้ำ ๆ จากคำเดิม ๆ ทบทวนทุก ๆ วัน แล้วจะพบกับปฎิหาริย์ได้ ผู้ทบทวนธรรม
จะมีปัญญามากขึ้นทุกวัน ๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวน จะมีญาณปัญญามากขึ้น
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่เราทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมนี้คือปัญญา/คาถาดับ
ทุกข์ วันใดที่ทุกข์การได้ทบทวนธรรมเข้าไป พยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูก
ต้องในบททบทวนธรรมนี้เข้าไปในจิตใจ ทบทวนทุกคำทุกประโยคแล้วพยายามทำความเข้าใจ
เข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหอย่างไร การ **“ทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำ ๆ อย่างเข้าใจจะ
สามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้”** หากถ้าใครทำได้ถึงจิตอย่าง
เข้าใจแตกฉานในทุกคำทุกประโยค ในเรื่องกรรม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต
อย่างแจ่มแจ้งถึงระดับ **“ปฏิจจสมุปบาท”** (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ความเป็นเหตุ
ปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ของกรรมดีกรรมชั่วที่สั่งสมเป็นพลังสร้างผลคือ
วิบากดีวิบากชั่วจนเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ว่าตัวปีศาจร้าย (กิเลส) ทั้งของเรา
ทั้งของผู้อื่น มันทำอะไรมาบ้าง จึงทำให้เกิดปัญหานั้น ๆ และเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
ว่าในขณะที่มีสติจบอาการและปัญญาของปีศาจ (กิเลส) โลกโกรธหลงตัวนั้น ๆ ได้
การพิจารณาโทษของปีศาจ (กิเลส) ร้ายตัวนั้น ประโยชน์ของการไม่มีปีศาจ (กิเลส)
ร้ายตัวนั้น พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีกให้มาก ๆ จะเกิดเป็นพลังฉานที่ทำลายปีศาจ (กิเลส)
ร้ายตัวนั้นได้ เป็นการสร้างพลังแห่งพุทธะขึ้นมาในชีวิต เป็นธรรมะแห่งพุทธะ
ที่มีคุณค่ามหาศาลยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตของเรา ธรรมะดังกล่าวจะเข้าไปเติมพลังใน
จิตวิญญาณของเราแทนปีศาจร้าย เข้าไปคุ้มครอง เข้าไปดำเนินการ เข้าไปดูแลชีวิต
ของเรา ไม่ให้ปีศาจร้ายใด ๆ เข้าไปทำร้าย/ทำความเสียหายต่อชีวิตของเราได้อีก
ผู้นั้นก็จะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสุขกับปัญญาที่มากขึ้น ๆ เท่านั้น จึงเป็นความผาสุก
ที่สุดในโลก ตราปรินิพพาน





คำว่า **“ทำดีให้ดีที่สุด”** ลึกซึ้งในระดับต่าง ๆ มี **“จิรธรรมดา”** คือ **“ดีกุศล”** กับดีที่มีคุณค่าประเสริฐสูงสุด คือ **“ดีบุญ”** เราต้องทำ **“ดีกุศล”** ทำเต็มที่ เท่าที่เราทำได้ และ **“ดีบุญ”** ก็ทำสุดหัวใจ

ดีบุญ คือ ดีทำลายปีศาจกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตน ส่วน**ดีกุศล**คือการช่วย **เหลือผู้อื่น** **ทำดีให้ดีที่สุด** **ทำดีให้มาก ๆ** **ทำดีเต็มที่** คนที่ทำดีเต็มที่ที่สมบูรณ์ มีสองมิติ ซึ่งสามารถทำให้เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้ คือพยายามทำให้ดีที่สุดทั้งบุญทั้งกุศลได้แก่ ชีวิตเรากินน้อยใช้น้อยที่สุด เท่าที่พอดีที่สุด ทำไปพร้อมกับทำลายกิเลสสาม (ความติดยึดในการเสพรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ภายหลังสรรเสริญที่เป็นภัย) เราเสพแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แท้ แล้วที่เหลือก็ทำประโยชน์ให้กับโลกให้ได้มากที่สุดด้วยความมุ่งมั่นจริงใจสุขใจ ทำไปพร้อม ๆ กับทำลายกิเลสอัตตา (การเสพความยึดมั่นถือมั่นว่า ถ้าดีเกิดตั้งใจหมายจะเป็นสุข แต่ถ้าดีไม่เกิดตั้งใจหมายจะเป็นทุกข์) ถ้าทำลายกิเลสอัตตาได้จะเกิดสภาพ คือ ถ้าได้พยายามทำได้อย่างเต็มที่ในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ดีจะเกิดหรือไม่เกิดตั้งใจหมาย ใจก็เป็นสุขได้ ทำดีเต็มที่เป็นอย่างนี้ ดีทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่นวินาทีเดียวกันเลย

การทำดีแท้ คือ **การกินน้อยใช้น้อยที่สุด** แต่**ทำประโยชน์ให้กับโลกสูงที่สุด** ด้วยใจที่เป็นสุข กินน้อยใช้น้อยที่สุดที่เข้าหลักพระพุทธเจ้า คือ กินวันละมื้อ ไม่มากไป ไม่น้อยไป มากไปก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่ดี **“ทรมาน”** ต้องให้พอดีที่สุดที่จะแข็งแรงที่สุด ทำดีเต็มที่ (ส่วนทานที่กินวันละมืดยังไม่ได้ ก็ลดมากินน้อยมื่อที่สุดเท่าที่พอดีสบาย และกำลังเต็มที่สุด) ใช้สิ่งต่างเพื่อตนให้น้อยที่สุดในขีดที่มีศักยภาพสูงสุด ที่เหลือก็ประโยชน์โลก มีประโยชน์อะไรช่วยเต็มที่สุดหัวใจ เหนื่อยเต็มที่เลย เหนื่อยนี้ก็อยู่ในขีดที่เมื่อก่อนตัวเองเกินไป **“ตั้งตนอยู่ในความลำบาก กุศลธรรมเจริญยิ่ง”** ทำเต็มที่ให้หนัก ให้เหนื่อย แต่อย่าให้ป่วย อย่าให้ทรมานตัวเองเกินไป นั่นจะเป็นจุดที่แกร่ง และมีคุณค่าสูงสุดของคน



“สุขเต็มที่” อิทธิบาท ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หนึ่งในองค์ ของโพธิปัก ขยธรรมที่เป็น 37 องค์แห่งการตรัสรู้ สุขเต็มที่เลย อิทธิบาท ความพอใจ เป็นความสุข พอใจทำเมื่อควรทำ (เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อตนเองหรือผู้อื่น) พอใจวางเมื่อควรวาง (เห็นว่าเป็นเมื่อเกิดสภาพที่เป็นโทษต่อตนเองหรือผู้อื่น) วางได้ก็ไม่มีอะไรคาใจอย่าให้ เหลืออะไรคาใจ ยังมีความไม่สบายใจอยู่ แปลว่า ยังมีกิเลสอยู่ ก็ล้างกิเลสออก ไม่มีอะไรคาใจ เต็มที่แล้วผลมันออกมาเท่าไรอย่าให้มันมีอะไรคาใจอย่าให้มีความโกรธ ความโกรธ ความหลงเสียเปรียบโลกียสุข ความหลงยึดมั่นถือมั่นที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ เรายึดอาศัยได้พอหมดฤทธิ์ของการกอร์ปก่อสิ่งนั้น ๆ ก็ดับไป อย่าไปยึดมั่นถือมั่น ว่าเป็นตัวเราของเราตลอดกาลนาน ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร ไม่มีอะไรต้องเอา ชีวิตนี้ไม่มีอะไรต้องเอา

“คนเอา” คือ คนยังมีทุกข์ คนยังไม่เต็มสุข คนเต็มสุขแท้แล้วไม่เอา จะไม่ เอาอะไรมาเสพ พอมันเต็มสุขแล้ว มันรู้ว่าเสพเป็นเหตุแห่งนรก (ทุกข์) ไม่เสพเป็นสุข แท้ จึงไม่เอา ก็เสพความ “ไม่เอา” นั่นแหละ จะเสพก็ได้ เสพความไม่เอาอะไร ไม่ต้องง้อใคร คือ ความสุขแท้ๆ ต้องไม่ง้อใคร ต้องไม่คาดหวังจากใคร ไม่ต้องยึดมั่น ถือมั่นว่า เขาต้องดีหรือเขาต้องชั่วฉันจึงจะสุขหรือจะทุกข์ มีแต่ปรารถนาดีเท่านั้น เมื่อเราได้ทำดีเต็มที่ในชาติที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นแล้ว ใครจะดีจะชั่วเราก็สุข เต็มที่ของเรา นี่คือ สุตยอตแห่งความอิมเอิบเบิกบานแจ่มใส

ทำแล้วก็ตรวจจิตดี ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ถ้าเรามีข้อสงสัยว่าทำแบบนี้แล้วเป็น ประมัตต์หรือไม่ เป็นธรรมะสุดยอตหรือไม่ มันจริงหรือไม่ ถูกต้องหรือไม่ อันนี้คือดี สุตหรือยัง ที่จะไม่มีการร้ายอันเป็นเหตุแห่งทุกข์เจือปน ถ้าเราตั้งข้อสงสัย อย่างนั้น ให้เราใช้ปัญญาว่า แล้วถ้าคิดแบบนี้จะมีทุกข์อะไรมั๊ย ถ้าคิดแบบนี้แล้วยังมี เงื่อนไขที่ทำให้ใจเป็นทุกข์อยู่ไหม ยังมีโอกาสทุกข์อยู่ไหม ถ้าคิดหรือพูดหรือทำแบบใด ก็ตามที่ยังมีโอกาสทุกข์อยู่ ความคิดนั้น “ผิด” ยังมีส่วนยึดมั่นถือมั่นอยู่ ยึดว่าต้อง





ได้แบบนั้นแบบนี้ตั้งใจหมายจึงจะสุข แต่ถ้าไม่ได้ตั้งใจหมายแล้วทุกข์แสดงว่าผิด เพราะยังมีโอกาสทุกข์ได้ ต้องไม่ให้มีโอกาสมุขหมาย ตรวจดูดี ๆ ว่าเราคิดนั้นถูกหรือยัง ถ้ามีโอกาสทุกข์อยู่ “ผิด” ถ้าไม่มีโอกาสทุกข์ “ถูก” การคิดหรือพูดหรือทำต้องเป็นเช่นนั้น อย่าให้เหลือโอกาสทุกข์ ถ้ายังมีเหตุผลที่เหลือโอกาสทุกข์อยู่นั้นคือ วิญญาณ ผิดก็เลสร้ายยังอยู่ นั่นคือ การเผื่อความคิดไว้ให้ผีก็เลสร้าย ต้องจัดการฆ่าผีก็เลสร้าย ให้ตาย อย่าให้เหลือโอกาสทุกข์ และอย่าให้เหลือโอกาสชั่ว ต้องไม่ทุกข์ ต้องไม่ชั่ว มีแต่ดีและสุขแท้ ๆ เท่านั้นจึงจะถูก ซึ่งต้องใช้ปัญญาตรวจดี ๆ “ชั่ว” คืออะไร **ชั่วคือเอามากเกินจำเป็น** เอามากเกินกว่าที่เป็นไปได้จริงถึงขั้นเบียดเบียนตนเอง หรือผู้อื่น เอามากอยู่หรือไม่ เอาน้อยที่สุดเท่าที่พอดีที่สุดในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเอง หรือยังทำดีที่สุดในขีดที่ไม่เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นหรือยัง

พลังชีวิตคนเราคือ “พลังศักดิ์สิทธิ์” พลังศักดิ์สิทธิ์ที่บันดาลการกระทำดี/ชั่วของเราทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นทางกาย หรือวาจา หรือใจ บันทึกแล้วตีค่า ตีนี้มีค่าเท่านี้ ชั่วนี้มีค่าเท่านี้ “พลังศักดิ์สิทธิ์” นอกจากตีค่าแล้วก็ให้ผลตามค่านั้นด้วย เป็นพลังที่สร้างผล (วิบาก) ให้ผลตามค่าที่ทำได้อัตโนมัติ โดยให้ผลในชาตินี้ หรือชาติอื่น ๆ สืบไป (พระไตรปิฎก เล่ม 37 ข้อ 1698) พลังชีวิตจึงเป็นเครื่องมือที่มีคุณสมบัติพิเศษวิเศษแบบนี้ เป็นพลังศักดิ์สิทธิ์ของใครก็ของใคร ทุกคนมีพลังศักดิ์สิทธิ์นี้เหมือนกันทุกคน นี่คือการสมหัตถ์กรรมของชีวิต แต่ว่าการสร้างผลไม่เหมือนกันไม่เท่ากัน เพราะว่าการใส่เนื้อหาแห่งความดี ความไม่ดี คือการทำดี หรือทำไม่ดีขึ้นทำไม่เท่ากัน มีเครื่องมือมีประสิทธิภาพชนิดเดียวกัน แต่ใช้ทำสิ่งดี ไม่ดี ไม่เท่ากัน ก็ให้ผลไม่เท่ากัน คือ ทำดี สร้างดีให้ ทำชั่ว สร้างชั่วให้ ทำดีเป็นคลื่นแม่เหล็กดี ทำชั่วเป็นคลื่นแม่เหล็กชั่ว พลังชีวิตจะตีค่าสร้างผลให้กับทุกคนเหมือนกันหมด นี่คือการเท่าเทียมยุติธรรมที่ทุกคนได้รับอันเกิดจากการทำที่ดี/ชั่วของตนเองเท่านั้น





ยาเม็ดที่ 9. รู้เพียรรู้พักให้พอดี

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่พัก (เราเพียร) เราไม่เพียร (เราพัก) เราข้าม
 โขขะได้แล้ว (เราพ้นทุกข์ได้แล้ว)” (พระไตรปิฎก เล่ม 15 ข้อ 2) คือ การพักเพียร
 ทำหน้าที่กิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่าง ๆ นั้นทำตามองค์ประกอบเหตุปัจจัย
 ที่ทำได้อย่างเต็มที่ ในขนาดที่ให้หนักหน่วงแต่อย่าให้ป่วยอย่าให้ทรมาณตนเองเกินไป
 (จะทำให้ชีวิตแข็งแรงแข็งแกร่งที่สุด) แล้วพักผ่อนให้พอดีสุขสบายเบากายมีกำลัง
 ไม่ว่าจะเป็นการเพียรหรือการพักนั้น ควรทำในขนาดที่ไม่มากหรือน้อยจนทรมาณ
 ตัวเองเกินไป จะทำให้เลือดลมสารและพลังงานต่าง ๆ ไหลเวียนดี ได้พลังคลื่นแม่เหล็ก
 วิชาที่ดีด้วย โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง แข็งแรง และอายุยืน (ยกเว้น เมื่อมีสถานการณ์
 บีบบังคับให้มีความจำเป็นต้องพักเพียรหนักมากเกินไป หรือพักมากเกินไป เป็นบางครั้ง
 ถ้าค้ำกับประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นก็ยอมให้เกิดความเจ็บป่วยได้ แล้วค่อยมาซ่อมแซม
 แก้ไขปัญหาสุขภาพในภายหลัง ถือว่าเป็นวัฏจักรที่สร้างภูมิคุ้มกัน/ความแข็งแรง
 ให้กับชีวิต ซึ่งสามารถกระทำได้ในบางครั้งบางคราว ไม่ใช่กระทำเป็นประจำ)





3.2 การใช้อาหาร พืช พัก สมุนไพร ในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อช่วยจัดพิษโลหะหนัก

สมุนไพร

สมุนไพร ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง พืชที่ใช้ ทำเป็นเครื่องยา สมุนไพรกำเนิดมาจากธรรมชาติและมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะ ในทางสุขภาพ อันหมายถึงทั้งการส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรค ความหมายของยาสมุนไพรในพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 ได้ระบุว่า ยาสมุนไพร หมายความว่า ยาที่ได้จากพืชชาติสัตว์หรือแร่ธาตุ ซึ่งมีได้ผสมปรุงหรือแปรสภาพ เช่น พืชก็ยังเป็นส่วนของราก ลำต้น ใบ ดอก ผล ฯลฯ ซึ่งมีได้ผ่านขั้นตอนการแปรรูป ใด ๆ แต่ในทางการค้า สมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็น ชิ้นเล็กกลบ บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่งแต่ในความรู้สึกของคนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงสมุนไพร มักนึกถึงเฉพาะต้นไม้นำมาใช้เป็นยาเท่านั้น ซึ่งในที่นี่จะกล่าวถึง **สมุนไพรที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยจัดพิษโลหะหนักได้ดังต่อไปนี้**

พบว่าสารสกัดใบรางจืดสามารถลดพิษที่เกิดจากสารตะกั่ว ซึ่งส่งผลต่อความจำและการเรียนรู้ของหนูทดลอง ลดการตายของเซลล์ประสาทโดยผ่านกลไกต้านออกซิเดชันและรักษาระดับเอนไซม์ caspase-3 ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการดังกล่าว โดยไม่มีผลลดระดับสารตะกั่วในเลือดและที่สมอง



วิธีใช้/รับประทาน

หมอยาพื้นบ้านใช้วิธี ในการแก้พิษยาเมื่อ ยาสั่ง ยาฆ่าแมลง พิษพิษ เห็ดพิษ สุราและยาเสพติด รวมทั้ง พิษงู แมลงป่อง ตะขาบ โดยวิธีใช้ในผู้ที่ได้รับพิษรุนแรง ใช้กินใบเทศลาด (ใบที่ไม่อ่อนไม่แก่จนเกินไป) 10-12 ใบ ตำคั้นกับน้ำซาวข้าว หรือ รากสดที่อายุ 2 ปีขึ้นไป เพียง 1 ราก โขลกหรือฝนกับน้ำซาวข้าวจนชุ่มชื้นประมาณ ครั้งแก้ว -1 แก้ว ต้มเฉพาะน้ำให้หมดทันทีที่มีอาการ หรืออาจใช้รางจืดแห้ง 300 กรัม ต่อน้ำ 1 ลิตร ต้มน้ำต้มครั้งละ 1 แก้ว โดยให้ต้มขณะอุ่นจะได้ผลดี หรือนำใบหรือ รากมาหั่นฝอย ฝึงลมให้แห้ง บดเป็นผงทำเป็นเม็ดลูกกลอน รับประทานครั้งละ 5 กรัม โดยให้กินทุกหนึ่งชั่วโมงครึ่ง หรือ 2 ชั่วโมง จนกว่าอาการจะหายเป็นปกติ ไม่แนะนำ ให้ใช้รางจืด รับประทานเพื่อป้องกันหรือแก้พิษจากโลหะหนักที่สะสมอย่างเรื้อรัง ด้วยตนเอง เนื่องจากจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายที่เป็นผลเสียมากกว่าผลดี หากใช้ ควรใช้ไม่เกิน 7 วัน จะปลอดภัยกว่า เพราะวารางจืดเป็นพืชที่หากกินติดต่อกัน เป็นเวลานานจะมีผลเสียต่อดับได้

รางจืด





ขมิ้นชัน



ขมิ้นชันอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ คือ สารเคอร์คูมิน (curcumin) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และการเกิดพิษจากโลหะหนักหลายชนิดที่มีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับกลไกต้านอนุมูลอิสระดังกล่าว มีการศึกษาพบว่า **ขมิ้น** ดีกับระบบการป้องกันพิษของแคดเมียมต่อลำไส้ ป้องกันพิษตะกั่วและแคดเมียมต่อสมอง พิษของแคดเมียมต่อไต โดยสารเคอร์คูมินมีผลลดการทำลายโครงสร้างเนื้อเยื่อบริเวณผนังลำไส้ บริเวณเลือดออกกลดลง รักษาสมดุลของการหลั่งเมือกในลำไส้

วิธีใช้/รับประทาน

ผู้ที่อยู่ภายใต้สภาพมลภาวะควรหาขมิ้นกินให้ได้ทุกวัน ครั้งละ 1 ช้อนชา วันละครั้ง



แนวทางการป้องกันตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโคโรนา

กระเทียม



มีรายงานการศึกษาพบว่า การทดลองกระเทียมมีฤทธิ์ป้องกันและรักษา
แคดเมียม และตะกั่วไม่ให้ไปมีผลต่อไต และอวัยวะต่าง ๆ ของหนูทดลอง และช่วย
ปรับระดับภูมิคุ้มกันในหนูที่มีระดับภูมิคุ้มกันต่ำหลังจากที่ได้รับตะกั่วและแคดเมียม

วิธีใช้/รับประทาน

ควรรับประทานกระเทียม อย่างน้อยวันละ 7-8 กลีบ หรือกระเทียมอัดเม็ด
หรือแคปซูล 1200 มิลลิกรัม/วัน





แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลกาภิวัตน์

มะขามป้อม



มะขามป้อมเป็นผลไม้ที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีการใช้เป็นยาอายุวัฒนะ และบำรุงร่างกายมาอย่างยาวนาน ทั้งยังช่วยแก้ไอได้ดี มีรายงานการวิจัยพบว่าการให้ผลมะขามป้อมบดในขนาด 50 กรัมต่อน้ำหนักตัวหนู 1 กิโลกรัม พร้อมอาหาร มีผลลดการเกิดพิษของตะกั่วต่อตับและไตในหนูทดลองได้ นอกจากนี้ มะขามป้อมยังป้องกันการเกิดสารอนุมูลอิสระที่เกิดจากการได้รับปรอท

วิธีใช้/รับประทาน

ควรรับประทานมะขามป้อม 4-7 ผล ทุกวันจึงเหมาะสมอย่างยิ่งกับผู้ที่อยู่กับมลพิษ



ผักชี



ในที่นี้คือผักชีไทย เป็นผักที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงเป็นที่นิยมอย่างมากในการนำมาใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน คุณประโยชน์ต่อร่างกายหลากหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยให้เจริญอาหารมากยิ่งขึ้น





วิธีใช้/รับประทาน

ใช้ผลแห้งนำมาบดเป็นผงรับประทาน หรือนำมาต้มกับน้ำดื่ม (ผลและใบ) ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย (ใบ) ช่วยแก้อาการกระหายน้ำ (ใบ) ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด (ใบ) ช่วยกระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมาและกล้ามเนื้อ (ใบ) ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ) ช่วยขับเหงื่อ ด้วยการใช้น้ำสดประมาณ 60 กรัม นำไปต้มกับน้ำดื่ม หรือจะคั้นเอาเฉพาะน้ำมาดื่มแก้อาการก็ได้ (ทั้งต้น) ใช้เป็นน้ำกระสายยา **ช่วยกระตุ้นพิษไข้หัว ไข้ดำอืดแดง (ราก) แก้อาการหวัด (ใบ) ช่วยแก้ไอ (ใบ)** นอกจากนี้ยังสามารถใช้กำจัดพิษจากโลหะหนักได้ เช่น พิษจากปรอท สารหนู และตะกั่ว โดยใช้ผักชีบดแห้งแล้วรับประทานในปริมาณ 400 มิลลิกรัม/วัน หรือทำเป็นเพสต์ผักชี (ซอสผักชี) รับประทาน วันละ 1 ช้อนโต๊ะทุกวัน โดยมีสูตรการทำเพสต์ผักชี (ซอสผักชี) ดังนี้

ส่วนประกอบ

กระเทียม 3 กลีบ ผักชีสดหั่น 2 ถ้วย (ขนาด 240 ซีซี) น้ำมันมะกอก 60 ซีซี น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะเกลือ ช้อนชา พริกไทยดำ ช้อนชา

วิธีทำ

นำส่วนประกอบมาผสมกันแล้วบดให้ละเอียด แล้วจะได้ซอสผักชีเข้มข้น ซึ่งสามารถนำมารับประทานได้เลย



ข้าวต้มแก้วเขียว



วิธีใช้/รับประทาน

ข้าวสาร 1 กำมือ ถั่วเขียว 1 กำมือ (กำมือของคนกิน/สูตรสำหรับ 1 คน)
ต้มกับน้ำจนกลายเป็นข้าวต้ม (ต้องต้มในหม้อดินหรือหม้อแก้วทนไฟ ห้ามใช้หม้อ
โลหะเพราะอาจมีสารพิษจากโลหะหนักกลับเข้ามาอีก) ช่วยล้างพิษให้กินวันละ 1 มื้อ
ติดต่อกัน 7-15 วัน กินกับข้าวทั่วไป





3.3 โพรไบโอติกส์

โพรไบโอติกส์ คือ จุลินทรีย์ที่มีชีวิตซึ่งอาจเป็นชนิดเดี่ยวหรือชนิดผสมและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และยังหมายถึงอาหารที่มีโพรไบโอติกอีกด้วย ซึ่งอาหารที่มีส่วนผสมของจุลินทรีย์ที่มีชีวิตในปริมาณที่สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพผู้บริโภคก็จัดเป็นอาหารโพรไบโอติกส์ โดยคุณประโยชน์ของโพรไบโอติกส์ที่สำคัญคือการปรับความสมดุลของลำไส้ ซึ่งส่งผลต่อการมีระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายที่มีประสิทธิภาพนอกจากนี้โพรไบโอติกส์ยังช่วยขจัดโลหะหนักออกจากร่างกายได้อีกเช่นกัน สามารถใช้โพรไบโอติกส์เพื่อกำจัดสารโลหะหนักได้ ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จุลินทรีย์ที่ใช้ในการบำบัดพิษโลหะหนัก

ลำดับที่	จุลินทรีย์	โลหะหนักที่กำจัดได้
1	Lactobacillus rhamnosus	ตะกั่ว แคดเมียม
2	Lactobacillus plantarum	ตะกั่ว แคดเมียม
3	Bidobacterium breve Bbi 99/E8	ตะกั่ว แคดเมียม
4	Enterococcus Faecium	โลหะหนักหลายตัว
5	Lactobacillus crispatus	สารหนู
6	Propionibacterium	ตะกั่ว แคดเมียม
7	Baccillus subtilis	ตะกั่ว ทอง ทองแดง

ที่มา : Ibrahim,Haltunen 2006; Zhai 2013;Tian2012





โดยปกติแล้วชื่อโพรไบโอติกส์จะรู้สึกรู้ว่าเป็นของใหม่แต่จริง ๆ แล้ว เราใช้โพรไบโอติกส์มานานแล้วโดย ภูมิปัญญาชาวบ้านเช่น การทำผักดองต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีอยู่ในน้ำหมักซึ่ง อาจมีชื่อเรียกหลากหลาย เช่น น้ำหมักพืช น้ำสกัดชีวภาพ น้ำหมักสมุนไพร น้ำเอนไซม์ น้ำจุลินทรีย์ น้ำหมักโพรไบโอติกส์ น้ำไอออนิกพลาสมา เซลล์ฟูด ซึ่งน้ำหมักหรือน้ำหมักชีวภาพนี้ หมายถึง ของเหลวที่เกิดจากการหมักพืช ผัก ผลไม้ รวมทั้งสมุนไพร กับสารให้ความหวาน เช่น น้ำตาล น้ำผึ้ง ในสภาวะที่มีแบคทีเรียผลิตกรดแลคติก (lactic acid bacteria) โดยโพรไบโอติกส์ที่ได้นี้สามารถทำขึ้นเองได้ โดยการใช้วิธีการหมักดอง พืช ผัก ผลไม้ที่มีอยู่ในบ้านเรา โดยมีสูตรสำหรับการดองผักเสี้ยนและต้นหอมแดง ซึ่งจะพบแบคทีเรียโพรไบโอติกส์ที่มีความหลากหลายมากที่สุด โดยพบแบคทีเรียโพรไบโอติกส์ ถึง 4 สายพันธุ์มากกว่าผักดองชนิดอื่น ๆ

ผักเสี้ยนดอง





สรรพคุณของผักเสี้ยน

บำรุงเลือดลม เพิ่มกำลัง แก้ปวดเมื่อย บำรุงสายตาและผิวพรรณ คุณค่าทางโภชนาการพบว่า ผักเสี้ยนมีวิตามินเอและวิตามินซีสูงมาก รวมทั้งแคลเซียมและเหล็ก เมื่อผ่านการดอง วิตามินและสารต่าง ๆ จะไม่สูญเสียลงง่าย ยกเว้นวิตามินซี ซึ่งอาจสูญเสียไปบ้าง แต่วิธีการดองซึ่งทำให้เกิดสภาพความเป็นกรดจะช่วยรักษาวิตามินซีได้มากกว่าการต้มหรือการใช้ความร้อน โดยเฉพาะการดองเร็ว คือ การดองที่ใช้เวลาไม่นาน พอผักเริ่มมีรสเปรี้ยวพอดี ๆ ก็รับประทาน จะได้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ หรือโพรไบโอติกส์มาก การดองจึงเป็นความรู้พื้นบ้านในการถนอมสารอาหารได้เป็นอย่างดี ส่วนวิธีการดองผักเสี้ยนนั้น ในแต่ละท้องถิ่นต่างก็มีวิธีที่แตกต่างกัน

วิธีทำการดองผักเสี้ยน

สูตรทั่วไป

1. นำผักเสี้ยนที่เก็บมาประมาณ 2 กก. ล้างให้สะอาด ตັงพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ แล้วทำการมัดผักเสี้ยนให้เป็นกำ ๆ ละ 1-2 ชีด นำน้ำสะอาดและเกลือ 2 กำมือ ใส่ในไหคนให้ละลายจากนั้นใส่ผักเสี้ยนลงไป โดยให้น้ำเกลือท่วมผักเสี้ยน ปิดฝาให้สนิท ดองไว้ประมาณ 2 วัน (ขั้นตอนนี้เพื่อให้ผักเสี้ยนเเฉตัว)

2. เปิดฝา ละลายน้ำตาลแดง (น้ำตาลปี๊บ) ประมาณ 1 ชีด กับน้ำซาวข้าวเล็กน้อย ชิมน้ำที่ใช้ดองให้มีรสเค็มนำ (ในกรณีที่ชิมแล้วไม่ค่อยเค็มต้องเติมเกลือเพิ่มลงไป) รสหวานตามเล็กน้อย ดองต่ออีก 2 วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้

****การดองผักเสี้ยนสิ่งสำคัญคือ เกลือต้องถึง****



สูตรปราจีนบุรี

ส่วนประกอบ : ผักเสี้ยน น้ำข้าวข้าว เกลือ น้ำตาลทรายขาว

1. เก็บผักเสี้ยนอายุประมาณ 40 วัน เอาเฉพาะยอดอ่อน ผึ่งแดดให้สลบ นำผักเสี้ยนมาล้างให้สะอาด แล้วนำมาขนาดเกลือเบา ๆ บนกระด้ง ขณะหวดหมั่นใส่น้ำลงไปเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ผักแห้งเกินไป หวดจนน้ำที่มีรสขื่นออกมาและกลิ่นฉุนหายไป หลังจากหวดเสร็จแล้วใส่เกลือเล็กน้อย แล้วนำผักเสี้ยนใส่ในภาชนะ ใส่น้ำเปล่าพอท่วมผัก ตากแดดแรงจัดไว้ 5 นาที จึงนำมาปรุงรส แต่ถ้าไม่ค่อยมีแดดให้ทิ้งไว้ 1 คืน
2. ขั้นตอนการปรุงรส ให้นำน้ำข้าวข้าว เกลือ น้ำตาลทรายขาวมาผสมให้เข้ากัน มีรสเค็มหวานเล็กน้อย คนละลายดีแล้วเทลงในภาชนะที่ใช้ตอง คนให้ทั่ว ปิดฝา นำออกตากแดดแรงจัด ทิ้งไว้ 5-10 นาที ตอนเย็นก็นำมารับประทานได้ หากแดดไม่ค่อยมีให้แช่ทิ้งไว้อีก 1 คืน จึงนำมารับประทาน

สูตรภาคใต้

ผักเสี้ยนดอง ภาษามลายูเรียกว่า 'ยือโฆะมาแม' ในชุมชนมุสลิมนิยมกินเป็นผักเหนาะ วิธีรับประทานให้นำมาขยี้กับพริก ปลาย่าง แล้วคลุกในน้ำผักดองรับประทานเป็นกับข้าว คนแก่คนแก่ชอบรับประทานกันมาก โดยเฉพาะเป็นอาหารในช่วงถือศีลอด และวันละศีลอด เพราะคนแก่มักจะกินเพื่อให้เจริญอาหาร

ส่วนประกอบ : ผักเสี้ยน 2-3 กำมือ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ข้าวสุก 2-3 ช้อนโต๊ะ หรือน้ำข้าวข้าวพอท่วมผักเสี้ยน

วิธีทำ : นำผักเสี้ยนที่โตเต็มที่แต่ยังไม่ออกดอก ตัดเอาเฉพาะยอด ล้างให้สะอาด นำไปผึ่งลมพอหมาด นำมาเคล้าเกลือให้ทั่ว ตามด้วยข้าวสุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ในภาชนะแก้วหรือภาชนะเคลือบที่มีฝาปิด ใส่น้ำหรือน้ำข้าวข้าวพอท่วม ปิดฝา เก็บไว้ 2-3 วันก็สามารถนำมารับประทานได้





หอมแดงต้นดอง



สรรพคุณหอมแดงต้น

แก้หวัด แก้คัดจมูก แก้หอบหืด แก้ท้องอืด แก้บวมหน้า ขับลม ช่วยย่อย และช่วยให้เจริญอาหารได้เป็นอย่างดี รวมทั้งยังช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อร้ายและแก้อาการอักเสบ

ส่วนประกอบ : หอมแดงทั้งต้น 1 กิโลกรัม น้ำมะพร้าว 1 ถ้วย น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 3 ช้อนโต๊ะ น้ำปลา 1 ถ้วย น้ำซาวข้าว 2 ถ้วย



วิธีทำ

1. ตัดราก ตัดปลายหัวหอม เลือกใบที่เหลือใบเน่าออกให้หมด
2. ทูบและผ่าหัวออกเป็น 4 ส่วน นำมาต้มเป็นก่ำ ๆ ละ 4-5 ต้น ผึ่งแดด 1 วัน
3. นำมาแช่ในเกลือ 1 คืน ล้างออกแล้วนำไปผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
4. ผสมน้ำมะพร้าว น้ำตาลปี๊บ เกลือ น้ำซาวข้าว คนให้เข้ากัน
5. ใส่หัวหอมลงในไหหรือโหล เทน้ำที่ผสมลงไปให้ท่วมหัวหอม ปิดฝาให้สนิท ตั้งไว้กลางแดดประมาณ 3-4 วัน หัวหอมจะเปรี้ยว นำมารับประทานได้

3.4 การขจัดสารโลหะหนักโดยการขับเหงื่อ

การขับสารพิษออกทางเหงื่อ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความร้อน ส่งผลให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงบริเวณผิวหนัง ขยายตัวทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยง บริเวณนี้มากขึ้น นำพาเอาสารเคมี ส่วนเกิน เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และสารอื่น ๆ ที่รับเข้าไปเกินความต้องการนั้น หลั่งออกมากับเหงื่อ และในขณะเดียวกัน ก็จะล้างพิษออกไปด้วยการขับสารพิษออกทางเหงื่อ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายเกิดความร้อน ส่งผลให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงบริเวณผิวหนัง ขยายตัวทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยง บริเวณนี้มากขึ้น นำพาเอาสารเคมี ส่วนเกิน เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และ สารอื่น ๆ ที่รับเข้าไปเกินความต้องการนั้น หลั่งออกมากับเหงื่อ และในขณะเดียวกัน ก็จะล้างพิษออกไปด้วยตัวอย่างเช่น การอบสมุนไพร เครื่องต้มชา หรือยาสมุนไพร





การอบสมุนไพร



การอบสมุนไพร ถือว่าเป็น การช่วยล้างพิษออกทางเหงื่อ เพื่อให้ น้ำเหลือง มีการไหลเวียนดีขึ้น ทำให้ ภูมิคุ้มกันทำงานได้ดี ผิวพรรณดี ผิว ภายหอมสดชื่น ไม่มีกลิ่นตัว สมุนไพรที่ใช้ ผิวมะกรูด 3-4 ชิ้น เหง้าไพล ขมิ้นอ้อย หัวเปราะหอม ใบเล็บครุฑ นำสมุนไพรไปต้มในน้ำจนเดือด นำเข้าไปในกระโจมที่เตรียมไว้ ให้ผู้ป่วย เข้าไปอบ



เครื่องดื่มชา หรือยาสมุนไพร



ในสมัยโบราณมีสมุนไพรหลาย ชนิดที่มีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะและขับเหงื่อ ผสมเป็นเครื่องดื่มอยู่ใน อาหารที่เรารับประทานกันอยู่ทุกวัน ซึ่งการรับประทานสมุนไพรเหล่านี้ก็มี ส่วนช่วยในการขับสารพิษออกทางเหงื่อได้เช่นเดียวกัน
การใช้สมุนไพรที่ช่วยในการขับเหงื่อ

ขมิ้นหอม



วิธีทำ : ใช้หอม 5 หัว หั่นบาง ๆ ทำเป็นแกงจืด เต็มพริกไทย อาจมีเนื้อไก่ เนื้อหมู ก็ได้ ปุรงรสตามต้องการ ต้มจนเดือด สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลังต้มให้ห่มผ้าหนา ๆ เพื่อให้เหงื่อออก

สรรพคุณ : ขับเหงื่อ ขับพิษ ทำให้ร่างกายอบอุ่น





ตะไคร้ใบเตย



วิธีทำ : ใช้ตะไคร้สดหั่นซอย เป็นแฉ่นบาง ๆ 1 กำมือ คั่วไฟอ่อน ๆ พอเหลือง ชงเป็นชาหรือต้มเป็นน้ำ สมุนไพร ใบเตยให้มีกลิ่นหอม เติมน้ำตาลตามใจชอบ ต้มครั้งละ 1 ถ้วย

สรรพคุณ : ขับร้อน ขับพิษ ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ แก้ขับเบา

ขิงต้มน้ำตาลทรายแดง



วิธีทำ : ใช้ขิงสด 1 แ่ง ล้างสะอาด หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ต้ม น้ำ แล้วเติมน้ำตาลทรายแดงพอเหมาะ ปรุงรสเอง ต้มขณะที่ยังอุ่น สัปดาห์ละ 1 ครั้ง หลังดื่มให้นอนห่มผ้าหนาให้เหงื่อออก

สรรพคุณ : บำรุงกระเพาะอาหาร ขับเหงื่อ ขับพิษ แก้หวัดจากลมเย็น ระยะแรกไล่ความเย็น ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้เสมหะ



3.5 การทำคีเลชั่น

การทำคีเลชั่น คือ การกำจัดโลหะหนักออกจากร่างกายเพื่อบำบัดภาวะผิดปกติทางสุขภาพที่สัมพันธ์กับการสะสมและตกค้างของโลหะหนักแบบเรื้อรัง ซึ่งสารโลหะหนักหากเข้าไปสู่ร่างกายแล้วจะเข้าไปสะสมอยู่ในเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมักพบการสะสมในกระดูก ฟันและที่ผิวหนัง หากร่างกายกำจัดออกน้อยกว่าการรับเข้าไป จะมีผลต่อร่างกายในระยะยาว เช่น ไตวาย และมีการเสื่อมสภาพต่าง ๆ โรคเรื้อรังหลายอย่าง เช่น มะเร็ง ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เพราะสารโลหะหนักจะถูกปล่อยออกมาสู่กระแสเลือด ไปทำให้เกิดการอักเสบส่งผลต่อเซลล์ เนื้อเยื่อจนถึงอวัยวะต่าง ๆ และทำให้เกิดโรคเรื้อรังดังกล่าวข้างต้นหากไม่กำจัดออกให้มากกว่าที่เข้าสู่ร่างกาย

การทำคีเลชั่น จำเป็นต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผู้เชี่ยวชาญที่มีความรู้ในการให้การบำบัด โดยการกำจัดเอาโลหะหนักออกนั้น จะนำสารกำจัดโลหะหนักซึ่งมีหลายชนิด ในสายการแพทย์ทางเลือกนิยมใช้ กรดอะมิโนสังเคราะห์ เช่น อีดีทีเอ ซึ่งจะต้องให้ทางหลอดเลือดดำ ร่วมกับสารต้านอนุมูลอิสระอีกหลายชนิด เพื่อช่วยลดภาวะแทรกซ้อนจากการขับโลหะหนักออกจากร่างกาย เนื่องจากขณะที่มีการขับพิษโลหะหนักออกจากร่างกายด้วยการทำคีเลชั่น อาจทำให้มีภาวะอาการไม่สุขสบายเกิดขึ้นได้

การที่จะเริ่มทำการขจัดสารโลหะหนักออกจากร่างกายเมื่อใดนั้นจะพิจารณาโดยการตรวจสารโลหะหนัก ในกระแสเลือด หรือในปัสสาวะ ซึ่งการตรวจพบเป็นเพียงการตรวจ ณ ขณะใดขณะหนึ่งที่พบในกระแสเลือดหรือปัสสาวะ แต่จะไม่ทราบ ว่าโลหะหนักมีการสะสมอยู่ในร่างกายหรือเนื้อเยื่อเท่าไร





พิษ

การที่ตรวจพบค่าสารโลหะในกระแสเลือดหรือปัสสาวะที่สูงกว่ามาตรฐานที่กำหนดนั้น จะต้องกำจัดสารโลหะหนักโดยวิธีการนี้ จนกว่าค่าจะต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งจะใช้เวลาในการบำบัดรักษายาวนานและหลายครั้ง เนื่องจากค่าที่พบนั้นไม่ได้บอกว่าโลหะหนักมีการสะสมอยู่ในร่างกายมากเพียงใด เพราะทราบกันอยู่แล้วว่าหากโลหะหนักจะเข้าไปสะสมในกระดูกและฟันหรือในเนื้อเยื่อ จะทำให้ค่าโลหะหนักในกระแสเลือดหรือปัสสาวะ เปรียบเสมือนกับปรากฏการณ์ภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Phenomenon) ซึ่งสารโลหะหนักในเนื้อเยื่อยังมีอีกมากและพร้อมที่จะออกมาสู่กระแสเลือดและขับออกมาทางปัสสาวะได้ตลอดหลังจากที่เริ่มขบวนการขจัดออก อาจพบภาวะแทรกซ้อน เช่น การไม่สบายตัว ปวดตามร่างกาย หรือแม้กระทั่งไตเสื่อม และผลกระทบอีกหลายอย่างจากการขจัดโลหะหนักออกจากร่างกาย หากผู้ที่ให้การบำบัดรักษาไม่มีความรู้ไม่เพียงพอที่จะแก้ไขภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นได้ การขจัดโลหะหนักในช่วงต้น ๆ หาก มีการตรวจ ค่าโลหะหนัก ในกระแสเลือดหรือปัสสาวะซ้ำ ในช่วงต้น ๆ ของการรักษาหากพบว่ามีค่าสูงขึ้นกว่าเดิมที่จะรักษา แสดงว่ายังมีโลหะหนักอีกมากที่อยู่ในเนื้อเยื่อ คงต้องให้การรักษาไปเป็นเวลานาน และต้องทำการบำบัดหลายครั้ง โดยต้องติดตามค่าการทำงานของไตควบคู่ไปด้วย จนกว่าค่าของโลหะหนักจะน้อยกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้





บทที่ 4

เทคนิคการทำเกษตรกรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง ในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อสารพิษโลหะหนัก

สุเมธ พรหมรักษา^๑

กลีกรรรม หมายถึง การเพาะปลูก ถือว่าเป็นอาชีพหลักของคนไทยและ
สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน เพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร เครื่องนุ่งห่มและยารักษาโรค
โดยเฉพาะเรื่องอาหารการกินนั้น จะมีความแตกต่างหลากหลายไปตามท้องถิ่นแต่ละ
ภูมิภาคและตามฤดูกาลต่าง ๆ คนไทยมีองค์ความรู้หรือภูมิปัญญาในด้านกลีกรรรม
ซึ่งจะนำไปสู่วิถีชีวิตแบบพึ่งตนเองอย่างแท้จริง เพราะอาศัยทรัพยากรในท้องถิ่นที่มี
อยู่ก่อนข้างอุดมสมบูรณ์ในทุกภูมิภาค ดังมีคำกล่าวติดปากกันมานานว่า เมืองไทย
คืออยู่ข้างอู่ น้ำในน้ำมีปลาในน้ำมีข้าว มีผักผลไม้กินกันตลอดทั้งปี ขอให้มีความขยัน
ขันแข็ง ไม่มองมืออเห้ รับรองว่าคนไม่มีคำว่าอดตาย

เมื่อสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ หรือการเปลี่ยนแปลง
ของสังคมโลก ที่เน้นการผลิตแบบอุตสาหกรรมซึ่งต้องพึ่งพาทุนที่เป็นทั้งเงินตรา
ทรัพยากรธรรมชาติ เครื่องจักรเครื่องยนต์ วิชาการหรือเทคโนโลยีใหม่ ๆ และการ
จัดการการตลาดอย่างเป็นระบบ โดยยอมรับกันทั่วไปว่าเป็นการพัฒนาหรือเป็น
ความเจริญนำย่นดี เพราะนำมาซึ่งความสะดวกสบาย รวดเร็วทันใจและถูกใจในลิสน์
รสชาติหรืออื่น ๆ หากแต่ลึมนึกถึงโทษภัยที่ซ่อนแฝงมากับความก้าวหน้าทันสมัย
เหล่านั้น จนถึงต่อมาระยะหนึ่ง ได้มีสัญญาณเบ่งชี้ถึงผลกระทบในด้านต่าง ๆ เช่น
ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมร่อยหรอและเสื่อมโทรม สภาพเศรษฐกิจ
ที่รวยกระจุกแต่จนกระจาย สังคมวัฒนธรรมที่อยู่แบบตัวใครตัวมัน สถานการณ์

^๑สุเมธ พรหมรักษา นักวิชาการอิสระ





ด้านสุขภาพของประชากรทั้งโลกแย่อย่างหนัก โรคภัยไข้เจ็บเพิ่มขึ้น มีความสลับซับซ้อนที่ยากแก่การเยียวยา รวมทั้งค่าใช้จ่ายก็สูงตามไปด้วย เป็นการซ้ำเติมความทุกข์ระทมให้กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง

ทางออกที่อ่อนน้อมต่อปัญหาที่ยุ่ยากเหล่านี้ คือแนวทางตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานแก่ปวงชนชาวไทย มาหลายทศวรรษ พร้อมกันนี้ก็มีแหล่งเรียนรู้หรือศูนย์ศึกษาการพัฒนาอยู่ตามภูมิภาคต่าง ๆ อย่างมากมาย หากแต่ยังขาดการตระหนักรู้และนำไปขยายผลให้เกิดจริง เป็นจริงอย่างจริงจังและกว้างขวางเท่านั้น โดยหลักใหญ่ใจความของเศรษฐกิจพอเพียงก็คือ การดำเนินชีวิต เศรษฐกิจ สังคมสิ่งแวดล้อม ไปสู่การพึ่งตนเองอย่างสมดุล มั่นคงและยั่งยืน โดยมีคุณลักษณะ 3 ประการได้แก่การมีเหตุผล การรู้จักพอประมาณ การมีภูมิคุ้มกันที่ดี และมีเงื่อนไขอีก 2 ประการ ได้แก่ การประกอบด้วยความรู้รอบรู้ และการมีคุณธรรม

ในสภาพภูมิสังคมของหมู่บ้านหรือชุมชนที่อยู่ในบริเวณหรือใกล้เคียงแหล่งประกอบการที่เสี่ยงต่อสารพิษสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อจะนำหลักเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้แก้ปัญหา ควรคำนึงถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

- 1) การมีเหตุผล หมายถึง การรู้จักผลที่กระทบหรือเกิดขึ้นกับชีวิตและสังคมสิ่งแวดล้อม แล้วมองให้รู้เหตุหรือที่มาของปัญหานั้น ๆ เพราะการแก้ปัญหาใด ๆ จะไม่บรรลุผลอย่างยั่งยืนถาวร ถ้าไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุที่แท้จริง
- 2) การรู้จักพอประมาณ หมายถึง การแก้ปัญหาด้วยวิธีที่ประหยัด เรียบง่าย ทำได้เอง ใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นหรือหาได้ง่าย
- 3) การมีภูมิคุ้มกันที่ดี หมายถึง มีความพร้อมทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม ในการเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเปลี่ยนแปลงไป โดยเน้นการพึ่งตนเองให้มากที่สุด





4) มีความรอบรู้ หมายถึงความรู้แบบองค์รวม รู้ทั้งผลดีและผลเสียหรือผลกระทบ ที่จะเกิดตามมา จะช่วยให้การแก้ปัญหาครอบคลุมถึงประเด็นที่เกี่ยวข้องได้มากยิ่งขึ้น

5) มีคุณธรรม หมายถึง การได้ลดละกิเลสหรือความเห็นแก่ตัว เข้าใจความจริงตามความเป็นจริง มีปัญญาอันแยบคายในการตัดสินใจความถูกต้อง/ผิด หรือดี/ชั่ว ดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

กล่าวโดยสรุป ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปใช้กับการดำเนินชีวิตในทุกอาชีพ ทุกเพศทุกวัย เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาทุกอย่าง **กรณีการทำกิจกรรมเพื่อการพึ่งตนเองของชุมชนที่อยู่ในบริเวณหรือใกล้เคียงกับแหล่งที่มีมลพิษควรให้ความสำคัญกับการเลือกแหล่งดิน แหล่งน้ำ พันธุ์พืชผัก สมุนไพร และอาจรวมไปถึงการควบคุมอากาศที่มีโอกาสปนเปื้อนมลพิษด้วย**

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างการแก้ปัญหาด้านการทำกิจกรรมที่มีหลากหลายรูปแบบ ประหยัดเรียบง่าย ทำได้เองและใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นหรือหาได้ง่าย ตลอดจนจนมีการปลูกพืชผักและสมุนไพรที่จะนำมาทำอาหารหรือเป็นยาปรับสมดุลในร่างกาย ช่วยลดและป้องกันอาการเจ็บป่วย พร้อมทั้งส่งผลดีในด้านเศรษฐกิจลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนไปด้วยในตัว

การปลูกพืชผักที่ควบคุมดินและน้ำ

เป็นการปลูกพืชผักในภาชนะที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่นยางรถยนต์ที่ใช้แล้ว กระถาง กระบอกไม้ไผ่ ถังน้ำ กาละมังรั่วหรืออื่น ๆ โดยนำดิน ปุ๋ยและน้ำมาจากแหล่งที่ปลอดภัย สามารถทำระบบประหยัดน้ำโดย ใช้ยางรถยนต์วางเป็นชั้นล่าง เทพื้นด้วยซีเมนต์หรือใช้พลาสติกหกรองรับน้ำ ตั้งท่อตรงกลางเพื่อเติมน้ำ หรือเจาะยางด้านข้างแล้วเสียบสายยางงอตั้งขึ้น สายยางช่วยให้รู้ระดับน้ำแล้วเติมน้ำในช่องนี้





แนวทางการพึ่งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพิษโลหะหนัก

หลังจากนั้นให้ใช้กระสอบปุ๋ยใส่ทรายประมาณหนึ่งในสี่ของกระสอบ หย่อนนมูกัน กระสอบลงในน้ำ พับปากกระสอบให้สูงพ้นขอบยาง แล้วนำยางที่กลับด้านแล้วอีก เส้นหนึ่ง มาวางซ้อนทับบน เติมดินปลูก (ดินผสมปุ๋ยหมักและอินทรียวัตตุ) ปลูกพืช ผักที่ต้องการ รดน้ำในช่วงแรก ส่วนน้ำที่อยู่ชั้นล่างจะซึมผ่านทรายขึ้นมาเอง ไม่ต้อง รดน้ำบ่อย ๆ ดูจากระดับน้ำถ้าแห้งจึงค่อยเติม



พืชผักสมุนไพรฤทธิ์เย็น เป็นทั้งอาหารและยาช่วยปรับสมดุลของร่างกาย





การปลูกพืชผักที่ควบคุมดิน น้ำและอากาศ

เป็นการปลูกพืชในโรงเรือนที่ทำโครงด้วยไม้ไผ่ คลุมด้วยพลาสติกใส อาจมีตาข่ายซาแลนช่วยลดแสงและความร้อน หากต้องการป้องกันน้ำซึมจากใต้ดินขึ้นมา ใช้ปูพื้นด้วยพลาสติกก่อนที่จะนำดินปลูกมากองทับเป็นแปลง หรือจะใช้วิธียกพื้น เป็นชั้นลอยขึ้นมาต่างหากก็ได้ กรณีที่ปลูกพืชผักในกระถางแล้วต้องการป้องกันมลพิษทางอากาศ ให้ใช้ถุงพลาสติกขนาดที่เหมาะสม คลุมให้มิดชิด ซึ่งวิธีนี้จะช่วยประหยัดน้ำได้เป็นอย่างมากด้วย



การปลูกพืชที่ควบคุมดิน น้ำ และอากาศ



การเพาะถั่วงอกในขวดน้ำพลาสติก

ขวดน้ำพลาสติกแบบสี่เหลี่ยมมาเจาะรูระบายน้ำ 2 แถว แถวละ 5 รู รวมทั้งหมด 10 รู โดยใช้หัวแร้งหรือธูปจุดไฟ และใช้มีดคัตเตอร์เปิดเป็นที่ใส่เมล็ดถั่วและรดน้ำในบริเวณขวดด้านฝั่งตรงข้ามกับที่เจาะรู จากนั้นนำเมล็ดถั่วเขียวที่ล้างและคัดแล้วใส่ลงในขวด ตั้งขวดขึ้น ให้เมล็ดถั่วสูงถึงข้อแรกของก้นขวด แล้วใส่น้ำสะอาดลงในขวด นอนขวด แล้วแช่เมล็ดถั่วเขียวในน้ำอุ่นทิ้งไว้ 6-8 ชม. ให้เปลี่ยนน้ำเพื่อทำความสะอาดเมล็ดอีก 1-2 ครั้ง แล้วนอนขวดให้เมล็ดถั่วเขียวกระจายให้ทั่วขวด วางขวดในแนวนอน น้ำจะค่อย ๆ ไหลซึมผ่านรูที่เจาะไว้ ห่อทับอีกชั้นด้วยผ้าขนหนู หรือกระดาษ เพื่อไม่ให้ถูกแสง รดน้ำวันละ 3 เวลา คือ เช้า-กลางวัน-เย็น ผ่านไป 2 วัน 3 คืน จะได้ถั่วงอกขึ้นแน่นเต็มขวด นำถั่วงอกออกจากขวดทางช่องที่เจาะไว้ โดยขวดขนาด 1,500 ซีซี จะได้ถั่วงอกประมาณ 6 ซีด ขวดขนาด 5 ลิตร จะได้ถั่วงอกประมาณ 4-5 กิโลกรัม





การเพาะถั่วงอก



1. เตรียมขวดน้ำสีเทิลียม เจาะเปิดฝาด้านบน
เจาะรูด้านล่าง 10 รูและฝาขวด 3 รู



2. เตรียมถั่วงอกเขียวแช่น้ำร้อน 1 ส่วน
น้ำเปล่า 2 ส่วน แช่ 6-8 ชม



3. นำถั่วงอกมาใส่ประมาณขีดกลางของขวด



4. แล้วจับขวดนอนให้ฝาเปิดอยู่ด้านบน
แล้วรดน้ำเช้า เย็น



5. เอาผ้าปิดกันแสงแดด



6. ผ่านไป 6 ชั่วโมง



7. ผ่านไป 48 ชั่วโมง



8. นำออกจากขวด





เอกสารอ้างอิง

1. กรมการศาสนา. (2541). พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ กรุงเทพมหานคร :สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
2. โจเพชร กล้าจน. ไชรหัสลับสุดของฟ้า 3 ผาตัดโรคร้ายโดยใช้สมุด ร้อนเย็น. พิมพ์ดี จำกัด, 2557.
3. โจเพชร กล้าจน. ความเจ็บป่วยกับการดูแลสุขภาพแนวเศรษฐกิจพอเพียง ตามหลักแพทย์ทางเลือกวิถีพุทธ ของศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สวนป่านาบุญอำเภอดอนตาล จังหวัดมุกดาหาร. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
4. โจเพชร กล้าจน. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 2 “ความลับฟ้า”. พิมพ์ครั้งที่ 16. อุษาการพิมพ์ : กรุงเทพฯ, 2556.
5. โจเพชร กล้าจน. ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 3 “มาเป็นหมอดูแลตนเองกันเถอะ”. พิมพ์ครั้งที่ 19. อุษาการพิมพ์ : กรุงเทพฯ, 2557 : 187-188)
6. โจเพชร กล้าจน. ล้างพิษร้อน ถอนพิษเย็น ปรับสมดุลภายใน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : แสงแดด, 2556.
7. ฉัตรชัย ศรีบัญญัติ. ทุกสิ่งที่คุณจำเป็นต้องรู้เกี่ยวกับคลื่นสั้น , กรุงเทพฯ :แอ็บโซลูทเวลเนท, 2556
8. ไชยรัตน์ สัมจน. (2555). วิจัยดีเอ็นเอโปรไบโอติกส์ฝักตอง เพิ่มคุณค่าโภชนาการก่อนบริโภค. ค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.thairath.co.th/content/296694>
9. ไชยวัฒน์ ไชยสุต. โปรไบโอติกจุลินทรีย์ทางเลือกเพื่อสุขภาพ ,นนทบุรี : สำนักการแพทย์ทางเลือก, 2556.
10. ศูนย์การเรียนรู้การดูแลสุขภาพภาคประชาชนด้านการแพทย์แผนไทยอภัยภูเบศร. (2558). การล้างพิษด้วยการขับเหงื่อ. ค้นเมื่อ 29 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.abhatherb.com/system/les/aephnpbabkaarlaangphis...khabehn-guee.pdf>.
11. ศูนย์พิษวิทยา รามาธิบดี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2014). Cyanide poisoning. สืบค้น เมื่อ 30 เมษายน 2558 จาก <http://med.mahidol.ac.th/poisoncenter/th/poiscov/Cyani>.



12. สุทธิวัลส์ คำภา.(2558). สูตรเด็ดๆ (ฉบับสีเขียว), ค้นเมื่อ 31 มิถุนายน 2558, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/553521>.
13. สุภาภรณ์ ปิติพร. (2556). ผักเลี้ยง ราชินีผักดอง ของผู้หญิง. ค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2558, จาก www.komchadluek.net/detail/20130830/166938/ผักเลี้ยงราชินีผักดองของผู้หญิง.html.
14. สุภาภรณ์ ปิติพร. (2557). หมักดองของมีค่า. ค้นเมื่อ 26 มิถุนายน 2558, จาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/59744515>.Aga, M., Iwaki, K., Ueda, Y.Preventive effect of Coriandrum sativum (Chinese parsley) on localized lead deposition in ICR mice. J Ethnopharmacol. 2001;77(2-3):203-8.
16. Ibrahim, F., Halttunen, T., Tahvonon, R., and Salminen, S. Probiotic bacteria as potential detoxication tool: assessing their heavy metal bind isotherms. Can J Microbiol. 2006b;52(9):877-85.
17. Kianoush, S., Balali-Mood, Mousavi, S. R., Comparison of therapeutic effects of garlic and d-Penicillamine in patients with chronic occupational lead poisoning. Basic Clin.Pharmacol.Toxicol. 2012;110(5):476-81.
18. Mercury Pharmaceuticals Ltd. (2015). Hydroxocobalamin Injection BP 1mg/ml. Retrieved 30 April 2015 from <http://www.medicines.org.uk/EMC/medicine/22177/SPC/Hydroxocobalamin+Injection+BP+1mg+ml>.
19. Shama, V., Kansal, L., and Sharma, A. Prophylactic efficacy of Coriandrum sativum (Coriander) on testis of lead-exposed mice. Biological Trace Element Research. 2010;136(3):337-54.
20. Tian, F., Zhai, Q., Zhao, J., Lactobacillus plantarum CCFM8661 alleviates lead toxicity in mice. Biological Trace Element Research.2010;150(1-3):264-71.
21. Zhai, Q., Wang, G., Zhao, J., Protective effects of Lactobacillus plantum CCFM8610 against acute cadmium toxicity in mice. Appl. Environ. Microbiol. 2013;79(5):1508-15.





แนวทางการพัฒนาองค์ความรู้ของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากพืชรพิษ

คำสั่งกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

ที่ ๒๘๗/๒๕๕๘

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแนวทางการป้องกันตนเองด้านสุขภาพของประชาชน ที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ

เพื่อให้ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ มีแนวทางในการป้องกันตนเองด้านสุขภาพ โดยการใช้การแพทย์ผสมผสานและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่เหมาะสม จึงแต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำแนวทางการป้องกันตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ โดยมีองค์ประกอบดังนี้

- | | |
|---|---------------------|
| ๑. อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก | ที่ปรึกษาคณะกรรมการ |
| ๒. ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก | ประธานคณะกรรมการ |
| ๓. นายบัญชา แดงเนียม อุปนายกสมาคมการแพทย์ศิษย์ชั้นไทย | คณะกรรมการ |
| ๔. นายชัชชนัย มุสิกไชย | คณะกรรมการ |
| แพทย์ประจำศูนย์สุขภาพนครนราอายุวัฒนา | โรงพยาบาลนครนรา |
| ๕. นายอดุลย์ บัดหุกุล นายแพทย์เชี่ยวชาญแทนอธิบดีกรมการแพทย์ | คณะกรรมการ |
| ๖. นายใจเพชร กล่าจน ประธานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม | คณะกรรมการ |
| ๗. นางนิตยาภรณ์ สุระสาย | คณะกรรมการ |
| พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | โรงพยาบาลอำนาจเจริญ |
| ๘. รองผู้อำนวยการส่วนบริหารยุทธศาสตร์ สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๙. รองผู้อำนวยการส่วนคุ้มครองสุขภาพ สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๐. รองผู้อำนวยการส่วนศึกษาและพัฒนา สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๑. หัวหน้ากลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๒. หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาวิชาการ สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๓. หัวหน้ากลุ่มงานผลิตภัณฑ์สุขภาพ สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๔. หัวหน้าศูนย์ประเมินและพัฒนาเทคโนโลยีการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๕. หัวหน้าฝ่ายกิจการระหว่างประเทศ สำนักการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |



- | | |
|--|-----------------------------------|
| ๑๖. หัวหน้าฝ่ายบริหารทั่วไป สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๗. นายยิ่งศักดิ์ จิตตะโคตร
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๘. นายสมคิด เรืองวิจิตรวา
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการ |
| ๑๙. หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมบริการสุขภาพ สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการและ
เลขานุการ |
| ๒๐. นางศิริชดา เป็ล่งพานิช
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการและ
เลขานุการ |
| ๒๑. นางสาวทัศนวิศ ยะโส
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการและ
ผู้ช่วยเลขานุการ |
| ๒๒. นางสาวจิตินันท์ อินทอง
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ สำนักงานการแพทย์ทางเลือก | คณะกรรมการและ
ผู้ช่วยเลขานุการ |

โดยมีหน้าที่ดังนี้

๑. รวบรวมองค์ความรู้แนวทางการฟุ้งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ
๒. พิจารณาจัดทำแนวทางการฟุ้งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ โดยการใช้การแพทย์ผสมผสานและภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสุขภาพที่เหมาะสม
๓. เผยแพร่แนวทางการฟุ้งตนเองด้านสุขภาพของประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากมลภาวะเป็นพิษ
๔. อื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

นี้ตั้งแต่วันที่ ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

ตั้ง ณ วันที่ ๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๘

(นายวิชชัย กมลธรรม)

อธิบดีกรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

