

เพราะมนุษย์คือธรรมชาติ
ดังนั้นควรใช้ธรรมชาติมาดูแลชีวิตมนุษย์
แล้วจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น



ธรรมชาติ บำบัด กินเป็น ไม่ป่วย



อณุกุล

ธรรมชาติ
บำบัด
กินเป็น
ไม่ป่วย



อณรรุณ

ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่ว่า

อณฺณ

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อณฺณ

ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่ว่า.-- กรุงเทพฯ : MD, 2567.
128 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. 2. โภชนบำบัด. I. ชื่อเรื่อง.

615.535

ISBN 978-616-609-048-2

ที่ปรึกษากฎหมาย	: อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. นศ.ม.
บรรณาธิการอำนวยการ	: วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์
บรรณาธิการบริหาร	: อณฺณ เชื้อไทย
ผู้เขียน	: อณฺณ
บรรณาธิการ	: นิคานารถ โชติมาภรณ์
กองบรรณาธิการ	: มนตรา อัสตราเลิศศรีมี มาริสา ไกรถาวร พัทธธีรา เจริญหทัยรัตน์
พิสูจน์อักษร	: ภูมาศ ปาณะลัดกษณ์
ออกแบบปก	: มะจิง
ศิลปกรรม	: มะจิง

จัดพิมพ์โดย :  **สำนักพิมพ์ MD**
ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด
81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย
แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510
โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568
Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่ : **บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรินติ้ง จำกัด**
5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ
แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย :  **บริษัท อมรินทร์ บู้ค เซ็นเตอร์ จำกัด**
108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์
ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130
โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6
Homepage : <http://www.nain.com>

© ได้รับการอนุญาตจัดพิมพ์จากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม)
พ.ศ.2558 ห้ามลอกเลียนส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือเล่มนี้ มิเช่นนั้นจะถือว่าละเมิดลิขสิทธิ์และมีความผิดทางอาญา

รู้จักอยู่ รู้จักกิน
สุขภาพแข็งแรง
ห่างไกลจากโรคภัย

A large, stylized graphic of an eye is centered on the page. The eye is composed of a large, light blue outer shape and a smaller, darker blue inner circle. The text is centered within the inner circle.

คำนำ
สำนักพิมพ์

ทุกสภาวะร่างกายของมนุษย์โดยเนื้อแท้เป็นธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นอกจากนี้ยังผสมกลมกลืนด้วยอากาศธาตุ

ความเป็นธรรมชาติย่อมต้องการธรรมชาติเข้าไปดูแล ซ่อมแซม และบำบัด ไม่ได้ต้องการสิ่งสังเคราะห์เข้าไปดูแลบำบัดตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

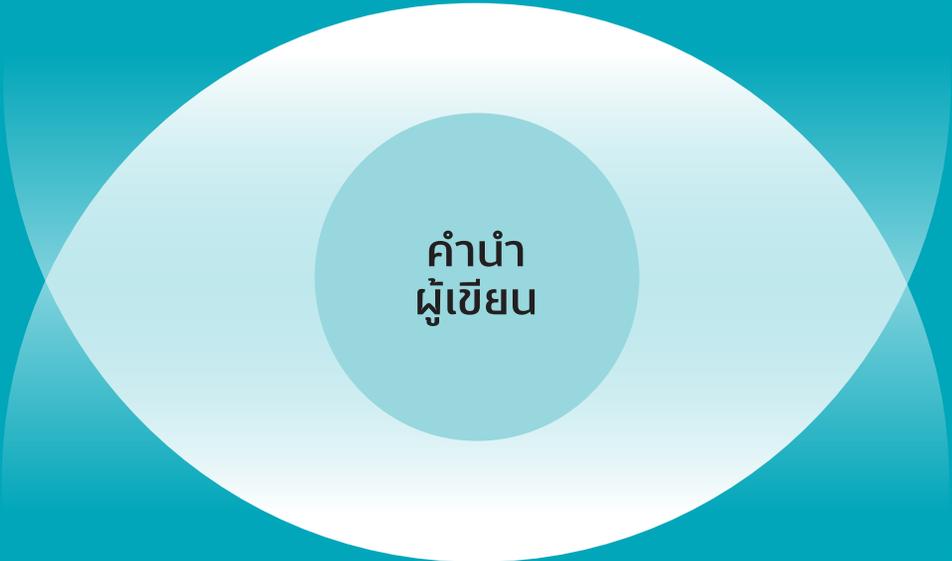
การรักษาดูแลสุขภาพร่างกาย ถ้าเราเอาสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติเข้าไปมาก ๆ อาจจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมและยากที่จะบำบัด เพราะนั่นคือสิ่งที่แปลกปลอม ซึ่งธรรมชาติแห่งธาตุจะต่อต้านและปฏิเสธ

หนังสือเล่มนี้ **ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่ป่วย** จะทำให้คุณมีความเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพ โดยอาศัยธรรมชาติเป็นหลักได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ความรู้แบบนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสังคมไทย และถ้าใครรู้แล้วนำไปบอกต่อหรือเผยแพร่ต่อ ไม่ว่าจะด้วยการบริจาคความรู้หรือหนังสือ และบอกวิธีการต่าง ๆ จะเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในทางอ้อมย่อมได้กุศลยิ่งนัก

ขอประโยชน์ทั้งหลายนี้จงปรากฏแก่ท่านผู้อ่านให้มีสุขภาพดีตลอดไป

บรรณาธิการ

A large, stylized graphic of an eye is centered on the page. The eye is composed of a large, light blue outer shape and a smaller, darker blue inner circle. The text is centered within the inner circle.

คำนำ
ผู้เขียน

คนเราทุกวันนี้พอเกิดมาแล้วร่างกายก็อ่อนแอลงทันที เพราะตั้งแต่ที่เราอยู่ในครรภ์ หากเราได้รับการบำรุงที่ไม่ดีพอก็จะทำให้เราอ่อนแอลง ตั้งแต่ในด้านของยีน ฮอริโมน และอื่นๆ ไม่เว้นแม้แต่ในเลือด

โรคที่คนรุ่นใหม่เป็นมากที่สุดในช่วงวัยเด็ก คือ ภูมิแพ้ สารพัดจะแพ้ นี่คือจุดเริ่มต้นของโรคในชีวิตที่สามารถขยายผลไปเป็นโรคอื่นๆ ได้ หากเรารู้จักเรียนรู้ หรือศึกษาเรื่องธรรมชาติมาตั้งแต่ต้น ธรรมชาติจะบำบัดเราให้หายจากโรคภัยต่างๆ ได้โดยง่าย แบบชนิดที่เรียกว่า แข็งแรงถึงในกระแสเลือดและดีเอ็นเอ

หนังสือ **ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่ป่วย** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมเรื่องสมุนไพรและเรื่องเกี่ยวกับธาตุต่างๆ เอาไว้มากมายให้ได้ศึกษาเรียนรู้ ตลอดทั้งเรื่องของกรกินอาหารแบบธรรมชาติ ที่เน้นพืชผักให้ตรงกับธาตุภายในร่างกายของเราเองด้วย บางคนอาจอยากทราบว่า แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นธาตุอะไร หนังสือเล่มนี้ได้บอกจนครบหมด ง่ายต่อการปฏิบัติตาม เพื่อให้ผู้อ่านมีสุขภาพที่แข็งแรง

อณัฐณ

สารบັນ



บทนำ	11
1 เพราะความไม่เข้าใจถึงกลไกของชีวิต...จึงป่วย	17
2 สูตรยาสมุนไพรที่ควรรู้จัก	25
3 รู้จักธาตุ รู้จักเจ้าเรือน	41
4 อาหารประจำธาตุ	49
5 สมุนไพร...เพื่อการบำบัด	57
6 มารู้จักสมุนไพรที่ควรมีประจำบ้านกัน	73
7 กินอาหารไทยเป็นยา ดีกว่ากินยาเป็นอาหาร	93
ท้ายบท	125



ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง
โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ
ทุกอย่างล้วนมาจากพฤติกรรมของ
ตัวเราเองทั้งสิ้นที่ทำให้เกิดขึ้น
ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับกรรมเวรเลย

บทนำ

อาการเจ็บป่วยของผู้คนไม่ได้เป็นเพราะเคราะห์กรรมอย่างที่เราหลายคนเข้าใจ การเจ็บป่วยเหล่านั้น หากกล่าวกันแบบให้สัมผัสหรือจับต้องได้ คงกล่าวได้ว่ามักเกิดจากพฤติกรรมผิด ๆ ของมนุษย์มากกว่า

คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างถ่องแท้ย่อมมองว่าอะไรก็เป็นเพราะกรรม ทั้งที่บนโลกใบนี้พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ชัดเจนว่า มีหลายเหตุหลายปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ต้องมีอันเป็นไป

อุตุนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะอากาศและธรรมชาติ

พีชนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเพราะเซลล์ การสืบทอดพันธุ และพีช

กรรมนิยาม สิ่งที่เกิดจากผลของการกระทำ

จิตนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะจิต

ธรรมนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปเพราะธรรมะ

จะเห็นได้ว่าใน 5 นิยามนี้ หากนิยามใดนิยามหนึ่งเกิดขึ้นกับมนุษย์ก็สามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตได้ ที่นี้ **กรรม** เป็น

เพียงแค่นิยามเดียวเท่านั้น แต่เวลาอะไรเกิดขึ้นเราก็มักจะจับโยนไปให้
แต่กรรม ๆ ๆ เพียงอย่างเดียว

ผมเคยถามเพื่อนคนหนึ่ง
ที่ญาติเขาเสียชีวิตด้วยสึนามิว่า
ทำไมถึงตายเพราะสึนามิ
เขาบอกว่า เป็นเพราะกรรม...

จึงได้อธิบายให้เขาฟังว่า...มันไม่ใช่

สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะอตุณิยาม เพราะความแปรเปลี่ยนของ
ธรรมชาติต่างหาก เพราะเราขาดความรู้เรื่องการเกิดสึนามิ เพราะเรา
ไม่มีการระวังภัยที่ดี เนื่องจากประเทศไทยเราไม่เคยเกิดเหตุการณ์
ลักษณะนี้มาก่อน

เพราะหากไปเชื่อเรื่องกรรม
ต้องถามว่า แล้วคนที่ตายไป
ได้ทำบาปทำกรรมอะไรกับน้ำไว้หรือ
น้ำเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต
เราจะไปสร้างกรรมกับมันได้อย่างไรกัน

เหมือนคนที่ไปเล่นน้ำตกแล้วน้ำป่าพัดพาไปเกาะกิ่งไม้ตาย หาก
มองกันไปในทางเรื่องของกรรมก็ต้องถามว่าเขาไปทำกรรมอะไรไว้กับ
น้ำตกหรือ