

สุก (ข) ที่แท้จริง



ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น^๒

เขียนโดย หมอแดง ดี อโรคยา (วีระชัย วาสีกดิลก)

- ร้อนใน
- หลังแข็ง
- เจ็บสันเกา
- เอนไซม์
- กรดไหลย้อน
- นิ้วล็อก
- เป็นสิว
- Oil Pulling



ชื่อเสียง ผลประโยชน์ ฐานะตำแหน่ง และ สุขภาพดี ท่านจะเลือกสิ่งใด?

ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น

หมอแดง ดี โอโรทยา (วีระชัย วาสีทิลล)

NATION BOOKS

พิมพ์ครั้งแรก ตุลาคม 2552 ราคา 135 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

วีระชัย วาสิตติก

ใครไม่ป่วย ยกมือขึ้น 2. _ _ กรุงเทพฯ : เนชั่นบุ๊คส์, 2553.

192 หน้า.

1. การดูแลตัวเอง--สุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

428.24

ISBN 978-616-515-028-6

เจ้าของ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา

สำนักพิมพ์เนชั่นบุ๊คส์

บริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการบริษัท

สุทธิชัย หยุ่น

รองประธานกรรมการบริษัท

เกษรี กาญจนวนิชย์

กรรมการผู้อำนวยการ

ศิวะพร ชมสุวรรณ

บรรณาธิการบริหาร

ดร. วงศ์สิริ สังขวาลี มียาจิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

จิรวรรณ นันทพงศ์

ปก

ณัฐพล วาสิตติก

ภาพประกอบ

วไลลักษณ์ ผลเพิ่ม

รูปเล่ม

วรเทพ เสริมธนะพัฒนกุล

กราฟิก

กฤษฎา แก้วประเสริฐ

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด

สมศักดิ์ ใจข้า

ผู้จัดการฝ่ายขายและการตลาด

ตรีเทพ ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา

ฝ่ายขาย

ฐาปนรัตน์ จันทน์นุ่ม, จารูวรรณ นาคบำรุง

ฝ่ายการตลาด

นันทวัน อรุณนิมิตกุล

ประสานงานฝ่ายผลิต

โชติอนันต์ จิตต์สมบูรณ์

สำนักงาน เลขที่ 1858/123-124 ชั้น 29 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2338-3694-6 โทรสาร 0-2338-3986, www.nationbook.com

พิมพ์ที่ บริษัท ดับบลิวพีเอส (ประเทศไทย) จำกัด 167/5 หมู่ 4 ถนนบางนา-ตราด กม. 29.5 ตำบลบางบ่อ อำเภอบางบ่อ จังหวัดสมุทรปราการ 10560 โทรศัพท์ 0-2313-4405-6 โทรสาร 0-2313-4445

จัดจำหน่ายโดย บริษัท ซีอีดียูเคชั่น จำกัด (มหาชน) อาคารเนชั่นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19 เลขที่ 1858/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260 โทรศัพท์ 0-2739-8222, 0-2739-8000 โทรสาร 0-2739-8356-9, www.se-ed.com

สงวนลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2555 โดยบริษัท เนชั่น อินเตอร์เนชั่นแนล เอ็ดดูเทนเมนท์ จำกัด (มหาชน)
ห้ามลอกเลียนแบบส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ รวมทั้งการจัดเก็บ ถ่ายทอด ไม่ว่ารูปแบบหรือวิธีการ
ด้วยกระบวนการอิเล็กทรอนิกส์ การถ่ายภาพ การบันทึก หรือวิธีการใดโดยไม่ได้รับอนุญาต

หากพบหนังสือมีปัญหาด้านใด หน้าสลับ หน้าซ้ำ หรือหน้าหาย สามารถขอเปลี่ยนใหม่ได้จากร้านที่ท่านซื้อ
หรือติดต่อสำนักพิมพ์ โทรศัพท์ 0-2338-3694-6



คำนำสำนักพิมพ์

“การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” ประโยคนี้แม้อยินกันมาเนิ่นนาน แต่เราจะประจักษ์ถึงความแท้จริงของมันต่อเมื่อมีโรคภัยมาเยือนตัวเราและคนที่เรารัก

เพราะโรคภัยต่างๆ กว่าที่จะแสดงตนออกมาให้เราสังเกตได้ภายนอกนั้น ภายในถูกกัดกร่อนโดนทำลายจนแทบไม่เหลือ ต้องใช้เวลา ทรัพย์สินเงินทอง ทั้งของผู้ป่วยและคนในครอบครัวอีกยาวนานกว่าจะรักษาหาย ถ้าโชคร้ายก็เจ็บป่วยกันไปตลอดจนถึงแก่ชีวิต

ดังนั้น สิ่งใดที่มีค่า ไม่ว่าจะเป็นชื่อเสียง เงินทอง กลับไม่ได้นำพาความสุขที่แท้จริงมาสู่เราได้ หากร่างกายเจ็บป่วย แต่การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงนำมาซึ่งจิตใจที่มีพลัง สามารถสรรหาความสุขภายนอกอื่นๆ มาสู่ตนเองและครอบครัวได้ต่างหากที่เรียกว่าสุขที่แท้จริง

อยากพบความสุขที่แท้จริง ก็ต้องรู้จักหาวิธีดูแลรักษาตนให้
ปราศจากโรคภัย หมอแดง ดี อโรคยา ได้บอกเล่าทุกอย่างให้กับ
ทุกท่านพร้อมกรณีศึกษาวิธีดูแลตนเองของคนไข้ที่หลายคนเคย
ทุกข์ทรมานกับความเจ็บไข้ได้ป่วย แต่เพราะการดูแลตนเองอย่างถูกวิธี
มีสุขภาพที่แข็งแรง ทำให้วันนี้พวกเขากลับมามีความสุขกันได้อีกครั้ง

ขอให้สุขภาพดีกันถ้วนหน้าค่ะ

บานาน่า กัทลี





บทนำ	9
อาหารเป็นยา	13
เอนไซม์ พลังสำคัญต่อชีวิต	25
น้ำและเกลือไม่ลับของหมอแดง	44
ร้อนใน...มาแล้วจ้า	58
หน้าแดง แน่ใจหรือว่าสุขภาพดีดังเขาว่า	69
เจ็บส้นเท้า	78
ไต่กับหลังแข็งเหมือนแฟนกระดาน	83
นิ้วล็อก ปวดนิ้วมือ ปวดแขน ยกแขนไม่ขึ้น	92
กรดไหลย้อน (Gerd) และ (IBS)	100
น้ำมันมะพร้าว	109
ทำไม Oil Pulling จึงรักษาโรคได้	119



CASE พู่ป่วย

ปทุมภัท เจริญรุ่งเรือง

เป็นสิ่ว ฟั่นคัน

135

เอกอนันต์ ภัทรพรสิทธิ์

ภูมิแพ้ อ่อนเพลีย

140

ยุทธพงศ์ สวนเกลี้ยง

โรคของคนทำงานคอมพิวเตอร์

143

พรรณมน อรรถศาสตร์ศรี

โรคผิวหนัง ภูมิแพ้

148

พลพจน์ พลเจริญเกียรติ

เจ็บฝ่าเท้า ส้นเท้า

154

พัชรนันท์ ทรัพย์เตชะเมณี

ปวดหัว ปวดท้องกระเพาะอาหาร

162

บุญส่ง มุสิก:

ภูมิแพ้ โรคที่ต้องกินยาตลอดชีวิต...หายได้

167

สาคร เข้านาณเขานันท์

ภูมิแพ้ ตาแห้ง เล่นเลือดอุดตันหลังฟ้าผ่า

170

โอปอ เข้านาณเขานันท์

โรคกระเพาะอาหาร ขาบวมตอนเย็น ร้อนใน

174

มนัสนันท์ ศรีปิยนพ

กระเพามีเกิล เธอ หลับยาก นอนกรน

178

วัชรพันธ์ ขำทอง

เธอ แน่นท้อง

184



บทนำ

“สิ่งมีค่าใดในโลก จะเท่าการมีสุขภาพดี”

ผู้ที่ซาบซึ้งในคำพูดนี้ได้เป็นอย่างดี
คือ ผู้ที่เคยทุกข์ระทมกับความเจ็บป่วย

สืบเนื่องมาจากหนังสือ *ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น* เล่มแรก (หน้าปก
รูปกล้วยน้ำว้าดิบ 2 ลูก) ได้รับการต้อนรับเป็นอย่างดี อาจเพราะ
หนังสือไม่ใช่เรื่องของผม แต่เป็นหนังสือของพวกเขาคนไทยทุกคน
ที่ผมพยายามศึกษา รวบรวมจากการรักษาคนป่วย นำมาถ่ายทอด
สู่พวกเราที่กำลังป่วย รวมถึงคนที่ไม่อยากป่วยให้มีทางเลือกที่จะ
ดูแลสุขภาพด้วยแนวทางธรรมชาติบำบัดแบบไทยๆ **ยึดหลัก
สุขภาพดีแบบพอเพียง ไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายเพิ่ม
มากมาย และไม่ต้องใช้เวลารักษายาวนานเกินไป**

หากพวกเราสามารถให้ความรู้กับประชาชนประเทศไทย
ทุกคน ให้อำนาจช่วยตัวเอง และทำให้คนในครอบครัวป่วยน้อย
ที่สุด ยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีครอบครัวในประเทศที่เข้าใจวิธีการ

รักษาตัวเอง 300,000 ครอบครัว จะ**ประหยัดค่ารักษาอาการเจ็บป่วย**ในครอบครัวเฉลี่ยเดือนละ 1,000 บาท ในระยะเวลา 12 เดือน $[300,000 \times 1,000 \times 12]$ จะเท่ากับประหยัดเงินไปได้ 3,600,000,000 บาท/ปี เงินจำนวนนี้จะยังวนเวียนถูกใช้จ่ายหมุนเวียนเศรษฐกิจของไทยอยู่ได้ **ที่สำคัญ การลงทุนกับความรู้ที่ให้กับประชาชนนั้นยั่งยืน มั่นคง และขยายตัวได้เองอย่างต่อเนื่อง**

การทานยา ฉีดยา ผ่าตัด รวมถึงอุปกรณ์ทางการแพทย์โดยมาก เป็นสิ่งที่จะต้องนำเข้ามาจากต่างประเทศทั้งนั้น ลองหันกลับมาดูอีกทางบ้าง เป็นแบบธรรมชาติ ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในประเทศ เช่น การใช้อาหารเป็นยา ยาสมุนไพรไทย การนวด ค่ารักษาพยาบาลที่ประหยัดได้ ก็นำไปแปลงเป็นการซื้อพืช ผัก สมุนไพร ที่เกษตรกรปลูกไว้อยู่แล้ว เหลือกินก็เอาออกมาขายได้ เพราะมีผู้ต้องการใช้เพิ่มขึ้นทั่วประเทศ เกษตรกรมีรายได้เพิ่มขึ้น มีเงินส่งลูกหลานเรียนหนังสือจะได้นำความรู้กลับไปพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นไม่ต้องทิ้งไร่ทิ้งนา มาใช้ชีวิตที่แสนกดดันในเมืองใหญ่

หลายครั้ง **ผู้ป่วย**เข้ามารักษาและบอกกับผมว่า พร้อมจะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่จะทำให้ตัวเอง **“ไม่ป่วย”** ทำให้ผมเองมีกำลังใจเพิ่มขึ้นมามากมาย และมีแรงฮึดขึ้นมาเหมือนได้รับยาดีปชนานเอก **แม้ว่าต้องดูแลคนไข้เพิ่มมากขึ้น ต้องคอยตอบคำถามมากขึ้น แต่ก็ทำอย่างมีความสุข** ที่ได้รับทราบว่าพวกฟองน้องพีได้เริ่มหันมาสนใจวิถีแห่งธรรมชาติบำบัด เพื่อการนำพาชีวิตคืนกลับเข้า

เส้นทางสาย “ธรรมชาติ” อันเป็นรากเหง้าของชีวิตเราทุกคน แต่เราพากันหลงลืม หลงเดินทางผิด (จะใช้คำว่าตกลงไปในหุบเหวที่มีดมิดก็ว่าได้) กันมาช้านาน จนสะบักสะบอม เหนื่อยล้า และทุกข์ไปตามๆ กัน

เส้นทางสายนี้อาจจะยังเล็ก ไม่ราบเรียบ ดูไม่คุ้นเคยนัก

แต่ผมเองได้เดินมาแล้ว และได้เชิญชวนพวกพี่น้องที่ได้มาลองเดินเส้นทางนี้ดู ได้เห็นรอยยิ้ม ได้ยินเสียงหัวเราะด้วยความสุขจากผู้ร่วมเดินทาง มันทำให้เชื่อว่าเส้นทางสายนี้น่าเดิน แล้วท่านจะไม่ลองมาร่วมเดินบนถนนสายนี้ดูบ้างหรือ จะรอคอยให้เส้นทางสายนี้ใหญ่เสริมคอนกรีตให้ดีกว่าก่อน แล้วค่อยคิดลงมาเหยียบย่าง บางทีอาจจะสายเกินไป

หลายท่านสงสัยว่าทำไมหน้าปกหนังสือ *ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น* เล่มแรก เป็นรูปกล้วย 2 ใบ (กล้วย กล้วย) เพื่อเป็นการสื่อความหมายให้ทราบว่า โรคภัยไข้เจ็บที่เป็นกันอยู่มากมายนั้น **ไม่ใช่โรคร้ายแรง หรือซับซ้อนมากมายนัก** มันเป็นโรคเก่าๆ ที่เคยเป็นกันมาแล้ว เพียงแต่ถูกตั้งชื่อใหม่ เหมือนสุราเก่าในขวดใหม่ ทำให้เราไม่รู้จักโรค เพราะชื่อโรคเป็นภาษาต่างประเทศทั้งสิ้น เมื่อไม่รู้จักรักพากันนั่งกัลดาย เพราะว่าชื่อมันน่ากลัว พากันเดินเข้าพงเข้ารกกันเป็นแถว เมื่อโรคไม่ซับซ้อน การรักษาย่อมไม่ยากอย่างที่คิด เป็นเรื่องกล้วยๆ เข้าใจได้ง่ายๆ ใครก็ทำได้

ในช่วงระหว่างทำหนังสือเล่มนี้ คนทั่วโลกถูก “ไข้หวัดใหญ่ 2009” เล่นงานเสียจนจอมพระรวมกันไปตามๆ กัน ประเทศไทย

ของเราโดนเล่นงานหนักเอาการ เศรษฐกิจที่แย่อยู่แล้วจากพิษ
การเมือง ใช้หัวदनกเพิงจะซาไป ก็มาโดนไข้หวัดใหญ่ 2009 เล่นงาน
เข้าอีก เศรษฐกิจเลยจมดิ่งเข้าไปใหญ่ เจ้าหน้าที่บ้านเมือง ลูกจ้าง
นายจ้าง ได้รับผลกระทบกันถ้วนหน้า ต่างคนต่างก็ช่วยกันไม่ได้แล้ว
แม้แต่กระทรวงสาธารณสุขยังออกมาบอกว่า ยากที่จะป้องกัน
คงจะต้องเข้าลักษณะ

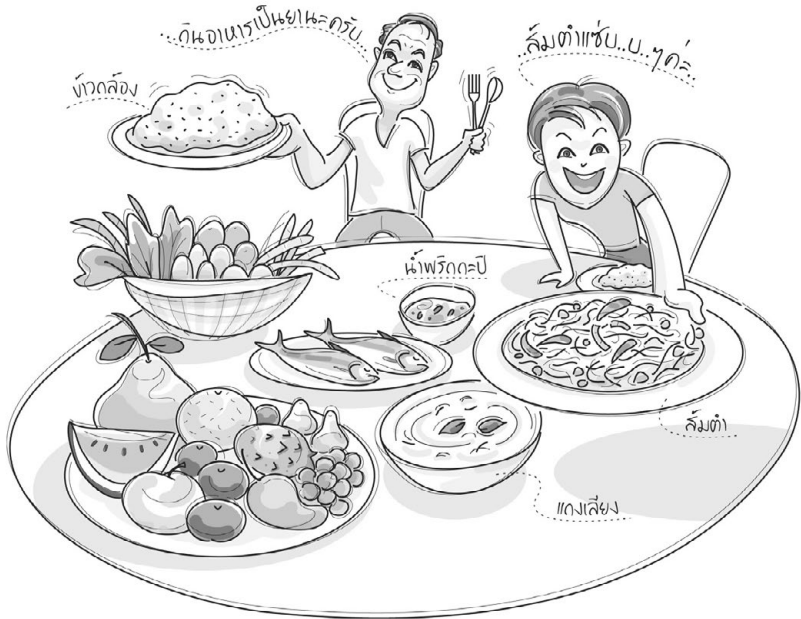
“เราเป็นที่พึ่งของตัวเอง” จะขอให้ใครยื่นมือมาช่วยนั้น
คงจะยากแท้ ลูกขึ้นมาเถอะครับ

เปลี่ยนทัศนคติในการดูแลรักษาตัวเองกันใหม่ “อัตตาหิ
อัตโนนาโต” ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน

ด้วยเหตุนี้ *ใครไม่ป่วยยกมือขึ้น* จึงได้ชวนคนไทยออกมา
ร่วมด้วยช่วยกัน มาช่วยกันยก ช่วยกันชูมือขึ้นให้ได้ แล้วพวกเรา
จะพบกับ **“ความสุขที่แท้จริง”** จากการมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน
แน่นอนครับ



อาหารเป็นยา



หมอชีวโกมารภัจจ์ เป็นบูรพาจารย์ที่ผู้เป็นหมอทั้งหลายต้องรู้จักและให้ความเคารพในความเป็นอัจฉริยะทางการแพทย์ที่เก่งที่สุด ได้รับการยกย่องจากพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ดำรงตำแหน่งเอตทัคคะในฝ่ายผู้เลื่อมใสในบุคคลอีกด้วย

ท่านได้ศึกษาวิชาแพทย์กับอาจารย์ทิศาปาโมกข์สำนักดักสילה เมื่อท่านได้เล่าเรียนมา 7 ปี ก็ได้เรียนถามกับอาจารย์ว่า “อาจารย์ครับ เมื่อไหร่ผมจะเรียนจบสักที ผมคิดถึงบ้านเต็มที่แล้วครับ

ผมตั้งใจเรียนตามที่อาจารย์เมตตาสั่งสอนมาเป็นเวลา 7 ปีแล้ว ผมอยากทราบว่าท่านนี้ผมพอจะทำมาหากินได้หรือยัง”

ท่านอาจารย์ก็ว่า “พอนะพอหรอก ชีวก แต่วิชาแพทย์เป็นวิชาที่กว้างขวางเรียนไม่รู้จบ อาจารย์ตั้งใจจะให้เธอเรียนอีกปีสองปี จึงจะให้กลับบ้าน แต่ถ้าเธออยากกลับบ้านจริงๆ ก็ตามใจ แต่ว่า...”

อาจารย์มองหน้าศิษย์รักด้วยความปรานี แล้วเอ่ยต่อไปว่า “ก่อนอื่น อาจารย์ขอทดสอบความรู้เธอก่อน ถ้าเธอสอบผ่านจึงจะอนุญาตให้กลับบ้านได้ เธอจงไปสำรวจจุดต้นไม้ ต้นหญ้าทุกชนิด ทั้งทั้งสี่ทิศ ภายในรัศมี 400 เส้น ให้ดูว่าหญ้าชนิดไหนใบไม้ เปลือกไม้ รากไม้ชนิดไหน ใช้เป็นยาอะไรได้บ้าง อย่างไหนที่ใช้ทำยาไม่ได้เลย”

หมอชีวกโกมารภัจจ์เดินออกจากสำนักดักลิลา ขึ้นเขา ลงห้วย เข้าป่าไปสำรวจสมุนไพรทั่วทั้งสี่ทิศ ประมาณเจ็ดวัน จึงกลับมาหาอาจารย์ เมื่อถูกถาม เขาได้สาธยายว่าต้นไม้ใบหญ้าต่างๆ ที่ไปสำรวจมาว่าต้นไม้ชนิดนั้นๆ ใช้ผสมทำยาแก้โรคนั้นๆ ตามตำราที่ได้เล่าเรียนมา สุดท้ายเขาบอกกับอาจารย์ว่า

“ต้นไม้ใบหญ้าและสมุนไพรใดๆ ในชมพูทวีปนี้ที่ใช้ทำยาไม่ได้นั้นไม่มีเลย ทุกอย่างล้วนเป็นยาทั้งสิ้น”

อาจารย์เอื้อมมือมาลูบศีรษะเขาด้วยความปรานี พร้อมกับเอ่ยขึ้นว่า “เป็นอันว่า เธอเรียนจบหลักสูตรวิชาแพทย์แล้ว กลับบ้านได้”

ที่ยกเอาเรื่องราวของหมอชีวกมากล่าว ก็เพราะอยากจะให้ทุกท่านได้เข้าใจว่า พืช ผัก ผลไม้ สมุนไพรทุกชนิดล้วนเป็นยาทั้งสิ้น วัชพืชที่เราเดินเหยียบย่ำอยู่ทุกเมื่อเชิ่วนั้น ล้วนเป็นยาตามที่หมอชีวกท่านได้กล่าวไว้

ดังนั้นเรา ทั้งคนที่กำลังเจ็บป่วย หรือยังไม่เจ็บป่วยก็ควร **กินอาหารให้เป็นยา ไม่กินยาเป็นอาหาร** ซึ่งสิ่งนี้เป็นมุมมองหนึ่ง ที่ต่างกันของการแพทย์แผนตะวันตกและแผนตะวันออก

การแพทย์แผนตะวันตกและการแพทย์แผนตะวันออกจะมี มุมมองในเรื่องของอาหารแตกต่างกัน จะบอกว่าทางไหนถูกหรือ ไม่ถูกนั้น คงไม่ได้ **เราควรนำมาพิจารณาร่วมกันก็จะได้ ประโยชน์ที่เด่นชัดขึ้น** สามารถแยกแยะผลดี ผลไม่ดี และวิธีการกินการทำให้ถูกต้องขึ้น

การแพทย์แผนตะวันตก จะมองที่สารอาหารว่า มีวิตามิน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ ให้แคลอรี ให้พลังงานมากน้อยแค่ไหน ทำให้อ้วนมากไหม ดังนั้นจึงมีการสั่งสอนกันเสมอมา ว่าให้กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ อันประกอบด้วย โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และไขมัน

การแพทย์แผนตะวันออก จะมองที่รสและฤทธิ์ หรือพลังของอาหาร ดูว่าอาหารที่กินเข้าไปนั้นจะมีสรรพคุณอะไร ไม่ได้ยึดถือวิตามินในอาหารนั้นๆ เป็นหลักใหญ่ ซึ่งประเทศทางตะวันออกที่มีการแพทย์เป็นที่ยอมรับกันก็มีหลายประเทศ เช่น จีน อินเดีย ญี่ปุ่น ทิเบต รวมถึงประเทศไทยของเรา

ประเทศไทยของเรา ก็มีการแพทย์แผนไทย ซึ่งเป็นที่รู้จักกัน มาช้านาน เดิมๆ ก็เรียกกันว่า “แพทย์แผนโบราณ” แล้วก็เปลี่ยน มาเป็น “การแพทย์แผนไทย” ซึ่งก็ถือเอาอาหารเป็นยา โดยยึดถือ ตามที่หมอชีวกโกมารภัจจ์ท่านกล่าวไว้

แล้วจะรู้ได้อย่างไรว่าพืชผักผลไม้ ใบหญ้า หรือสมุนไพรอะไร ใช้รักษาโรคอะไร คงจะเป็นคำถามต่อไป การที่จะเป็นแพทย์แผน โบราณนั้นจะต้องรู้จักสรรพคุณของวัตถุธาตุณานาชนิด ที่จะนำมา ประยุกต์เป็นยา ต้องรู้จักรสของยา ซึ่งรสของยานั้นจะบอกถึงสรรพคุณ ของยา และสรรพคุณนี้แหละที่นำมาบำบัดโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ

โดยแบ่งรสยาออกเป็น ยารสประธาน 3 รส รสยาธรรมชาติอีก 9 รส ไม่มีการบอกว่าวัตถุธาตุแต่ละชนิดที่เอามาทำยานั้น มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่ ไขมัน และวิตามินอะไรบ้าง มากน้อยขนาดไหน

รสประธาน 3 รส คือ **รสร้อน รสเย็น และรสสุขุม** ซึ่ง เปรียบเทียบกับแพทย์จีนแล้ว ก็เหมือนกับ “**พลังหรือฤทธิ์**” ของ อาหารนั้นที่เป็น หยาง หยิน หรือเป็นกลาง (สเกิน)

อาหารพืชผักที่มี**รสร้อน** หรือฤทธิ์ร้อนเป็นหยางนั้น **ใช้ใน การขับลม** บำรุงธาตุ ขับโลหิต ทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ประสาทตื่นตัว ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วย อาหารไม่ย่อย ขี้หนาว เวลไม่ออก ถ่ายไม่ดี โลหิตเสีย ระดูติดขัดขับไม่ออก ง่วงเหงา หาวนอน นั่งตรงไหนก็หลับ ขี้เกียจ ประสาทไม่ตื่นตัว ก็ต้องกิน อาหารที่มีฤทธิ์ร้อน เป็นการปรับสมดุลให้กับร่างกาย เช่น **พริกไทย จิง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม อบเชย ใบกะเพรา ดีปลี พริก**

ການພູ ເຄາະດ້ານ ຄົ້ວດຳ ຄົ້ວລິສ ເມລິດມະມ່ວງ ພິມພານດ໌ ລຳໄຍ ພູນ
ອາຫານທອດ ປິ້ງ ຍ່າງ ອບ ຫຼືທີ່ເປັນຕົວຢ່າງ ຢາປະສະໄຟລ
ຢາປະສະການພູ ຢາປະສະການບູຣ ຢາຊຸມນຸມວາໂຍ ຢາໄຟປະລັຍກັລປ໌
ທີ່ໃຊ້ຊັບລມ ຊັບເລືອດໄດ້

อาหารที่มีฤทธิ์ร้อน จะแสดง หรือไม่ถูกกับผู้ที่มีการร้อน
อยู่ภายใน เป็นไข้ตัวร้อนอยู่ จะยิ่งเข้าไปเพิ่มความร้อนให้ร้อน
หนักยิ่งขึ้น ต้องกินอาหารที่ฆ่าฤทธิ์ ทำลายฤทธิ์กันจึงจะถูกต้อง
เพื่อปรับสมดุล

อาหารรสร้อนนี้ การแพทย์ไทยถือเป็นรสยาประจำฤดูฝน เพื่อ
เป็นการช่วยขับลม และไล่ความเย็นความชื้น ทำให้เลือดลมไหล
เวียนได้ดีขึ้น ซึ่งบางคนนั้น เพียงแค่ฝนตั้งเค้ามา ก็ปวดขาเดิน
ไม่ไหวแล้ว เพราะความเย็นความชื้นมาจับที่ขาที่เข่า ทำให้เลือดลม
ไหลเวียนไม่สะดวก ก็ต้องกินอาหารรสร้อน หรือหาอาหารร้อนๆ
มานวดๆ ฤทธิ์ ให้เกิดความร้อนไล่ความเย็นความชื้นไป เลือดลมก็
จะไหลเวียนได้ตามปกติ เขาก็จะไม่ปวด

อาหารพืชรสขม ที่มีรสเย็น หรือฤทธิ์เย็น เป็นหยินนั้น ใช้แก้
อาการร้อน แก้ไข้พิษ ไข้กาฬ ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ ผู้ที่**รู้สึกร้อน**
กระหายน้ำง่าย ชอบดื่มน้ำเย็นๆ ผิวกายแดง หน้าแดง ลิ้นแดง
ฝ้าขึ้นเหลือง ปัสสาวะน้อย อุจจาระแข็ง ท้องผูก ก็ควรกิน
อาหารที่มีฤทธิ์เย็น รสขม กินเผ็ดให้น้อยลง เลี่ยงอาหารที่แห้งมีน้ำซूप
น้ำแดง ดับร้อนหน่อย เช่น พืชรสขมที่มีสีเขียว ขาว ขม ผลไม้ที่มีน้ำมาก ๆ
ส้มเขียวหวาน ส้มโอ ส้มเซ้ง สาลี่ ฝรั่ง แตงโม ชมพู่ มะละกอ

แคนตาลูป แอปเปิ้ล มังคุด แก้วมังกร สตรอเบอร์รี่ แห้ว มะนาว
มะม่วงสุก มะเขือเทศ แตงกวา แตงไทย หน่อไม้ พักเปีย มะระ เห็ด
กล้วย ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย ทุเรียน ปลานมกึ่ง หอย เปลือกหอย เป้าฮื้อ
เปิด หมู นมวัว ถั่วเหลือง เต้าหู้ น้ำเต้าหู้ เกล็ด น้ำส้มสายชู ที่ปรุง
เป็นตัวยาก็มี เช่น ยามหานิล ยาเขียวหอม ยามหากาฬ ยาจันทร์ลีลา
ยาประสะจันทร์แดง ยาจักรวาลฟ้ารอบ ซึ่งยาพวกนี้ช่วยลดไข้ทั้งสิ้น

อาหารฤทธิ์เย็น จะแสดง และไม่ถูกกับผู้ที่มีการเย็น
ผู้ที่ตัวอ้วน เย็น จำไปด้วยน้ำ จับตัวแล้วเย็นๆ และผู้ที่มีลมมาก
แน่นหน้าอก เวียนศีรษะ เวร อาเจียน

อาหารรสเย็นนี้ ทางแพทย์ไทยถือเป็นยาประจำฤดูร้อน
ดังนั้นในหน้าร้อน เราก็ควรกินอาหารที่มีรสเย็นตามที่กล่าวมา จึง
จะเป็นการช่วยปรับสมดุลให้ร่างกายเรา

อาหารพืชผัก ที่มีรสสุขุม หรือฤทธิ์สุขุม หรือเป็นกลาง นั้น
ใช้แก้ในด้านเสมหะและเลือด แก้อาการเป็นลมที่หัวใจ

อาหารหรือสมุนไพรกลุ่มนี้จะมีน้ำมันหอมระเหยที่มีกลิ่นหอม
ถือเป็นยาบำรุงหัวใจ เช่น โข้วต่างๆ เช่น โข้วสอ โข้วเขมา

โข้วหับบัว โข้วกระตุก เทียนต่างๆ เทียนดำ เทียนแดง เทียนขาว
เทียนข้าวเปลือก เทียนตาตึกเตน เทียนยาวภาณี

กฤษณา กลัมพัก ชลูด อบเชย ขอนดอก เมล็ดอัลมอนด์ พักทอง
ข้าวสาลี ซึ่งสมุนไพรต่างๆ นี้จะเป็นส่วนผสมของยาหอมที่ถือว่าเป็น
ยาประจำชาติของเราก็คงได้ ที่ใช้รักษากันสารพัดโรค

อาหารรสสุขุมนี้ทางแพทย์แผนไทยถือเป็นยาประจำฤดูหนาว

เพื่อให้เลือดลมไหลเวียนได้ดี ไส้ลมให้กระจาย แต่แสงกับใช้ที่มีพิษร้อนจัด **ดังนั้นเมื่อเป็นไข้ตัวร้อน ก็ไม่เหมาะที่จะใช้**

ลูกชายผม ช่วงที่เริ่มเรียนแพทย์แผนไทย เขาจะตื่นเต้นมาก มีเรื่องมาเล่าให้ฟังบ่อย พาลบ่นให้ฟังเสมอว่า ทำไมเขาถึงไม่สอนเรื่องที่น่าสนใจๆ นี่ให้คนไทยอีกมากมาย **ยกตัวอย่างว่า** เราเป็นหวัดน้ำมูกใสๆ ไหลโครกๆ แล้วบอกว่าร่างกายขาดวิตามินซี ก็มองเห็นว่า “ส้ม” มี **วิตามินซีสูง** เลยกินส้มเข้าไปเยอะๆ ก่อนนอนก็ดื่มน้ำส้มเข้าไปอีก ผลที่ได้ น้ำมูกไหลมากขึ้น หายใจไม่ออก ก็เพราะส้มนั้นมีฤทธิ์เย็น กินเข้าไปร่างกายก็เย็นหนักเข้าไปอีก ที่น้ำมูกใสๆ ไหลก็เพราะร่างกายภายในเย็นอยู่แล้ว ปอดก็เย็น ม้ามก็เย็น แล้วยังใส่ของฤทธิ์เย็นเข้าไปอีก ก็เลยเสริมกันทำให้อาการป่วยหนักขึ้น **นี่คือผลลัพธ์ของความไม่เข้าใจร่างกายตัวเอง**

จากหลักการที่ว่ามา เราสามารถหาอาหารมาเป็นยาได้รอบตัว ไม่ว่าจะอยู่บ้านไหน เมืองไหน หรืออยู่ในป่าไม่มีร้านขายยา เมื่อเป็นไข้ไม่สบาย ไม่มียากิน ก็มองหารอบๆ ตัว ว่าอะไรที่มีรสขม และกินได้บ้าง เราก็นำมากิน ก็แก้ไขได้แล้ว เป็นตามที่ท่านหมอชิวโกมารภักจได้กล่าวไว้ **ว่าไม่มีอะไรที่ไม่เป็นยา** ปัญหาอยู่ที่ตัวเราอยากศึกษาหาความรู้หรือไม่ ถ้ายอมเสียเวลาสักหน่อยศึกษา ก็จะสามารถใช้ความรู้ช่วยตัวเองให้ไม่ป่วยได้อย่างยั่งยืน

โรคภัยไข้เจ็บ มีสาเหตุมาจากอาหาร ฉะนั้น โรคภัยไข้เจ็บก็สามารถรักษาได้ด้วยอาหารเช่นกัน เราต้องรับผิดชอบความเจ็บป่วยของตนเอง สำหรับผมแนวทางรักษาสุขภาพให้แข็งแรง คือ

ป้องกันก่อนป่วย หรือหากป่วยแล้ว ก็ต้องค่อยๆ เรียนรู้สัญญาณเตือนจากร่างกายให้หายป่วยได้ ฉะนั้นอาหารไทยเป็นยาได้อย่างสมบูรณ์เพราะอาหารไทยประกอบด้วยพืชผัก และสมุนไพรหลากหลาย จะเป็นแหล่งพลังชีวิตประจำวันได้ ตัวอย่างเช่น

1. ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ เป็นอาหารพื้นฐานของคนไทย ข้าวเป็นส่วนสำคัญที่สุดของคนไทยและคนในภูมิภาคเอเชีย เป็นผลผลิตที่มีชีวิตมาจากดิน ประกอบด้วยทรัพยากรแร่ธาตุมากมายที่สะสมพลังงานจักรวาลอย่างสมบูรณ์ ได้แก่ สุริยะปราง (พลังแสงจากอาทิตย์) อากาศปราง และปฐพีปราง ทั้ง 3 พลังค่อยๆ หล่อหลอมจนกว่าต้นข้าวจะออกรวงจนเป็นเมล็ดข้าว ต้นข้าวต้องถูกแดด ถูกฝนตลอดทั้งวันทั้งคืน เป็นเวลา 3-6 เดือน มีเปลือกห่อหุ้มเมล็ดข้าวไว้ เมื่อเรากระเทาะเปลือกออกจะได้เมล็ดข้าวที่อุดมไปด้วยเอนไซม์แร่ธาตุจากธรรมชาติ

ประเทศไทยเป็นแหล่งปลูกข้าวทั่วทุกภาค สรรหาอาหารจากดินทุกภูมิภาคก็มาอยู่ที่เมล็ดข้าว เราควรเลือกกินข้าวหลายๆ แบบ เพื่อจะได้รับเอนไซม์จากแร่ธาตุในดินหลายแบบเช่นกัน มีสุดยอดอาหารของมนุษยชนานี้แล้วจะป่วยได้อย่างไร ไม่มียาใดในโลกที่จะมีความสมบูรณ์ของเอนไซม์และแร่ธาตุเทียบเท่าข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมืออีกแล้ว

2. กะปิ เป็นผลผลิตจากการหมักกุ้งตัวเล็กๆ (เคย) ที่เป็นผลผลิตจากทะเลที่เป็นแหล่งรวมแร่ธาตุอันอุดมสมบูรณ์จากทะเล

น้ำลึกของไทย โดยใช้จุลินทรีย์หมักจนเป็นเอนไซม์ เป็นการรวมเอาพลังจักรวาลเข้ามาอยู่ในอาหารอย่างสมบูรณ์ได้รับพลังสุริยะปรารถนา (ต้องตากแสงแดด) อากาศปรารถนา (สิ่งแวดล้อมในทะเล) และปฐพีปรารถนา (พื้นดินใต้ทะเล)

กะปิไม่ต้องใส่ยากันบูดก็อยู่ได้ เพราะกรรมวิธีการทำเป็นวิธีชีวภาพ จึงเก็บสารอาหารได้โดยไม่ต้องสูญเสียแร่ธาตุ เป็นยาที่อร่อยและวิเศษจริงๆ สามารถปรุงเป็นอาหารได้หลากหลาย อาทิ น้ำพริกกะปิ ข้าวคลุกกะปิ กะปิคั่ว น้ำจิ้มกะปิไว้จิ้มกับมะม่วงเปรี้ยว แกงเลียง และส่วนประกอบของอาหารไทยอีกมากมาย ที่ทำให้รสชาติอาหารอร่อย (อย่าบอกใคร) ใครที่เบื่ออาหาร กินอาหารแล้วไม่ค่อยย่อย อืดอัด ไม่มีพลังงาน ลองกินอาหารที่มีกะปิเป็นส่วนประกอบ จะสัมผัสถึงความมีชีวิตชีวา กลับคืนมา

3. มะพร้าว น้ำมะพร้าวเป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการครบถ้วน เช่น แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โปรแตสเซียม มีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้งานได้ภายใน 5 นาที มีประโยชน์ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกาย มะพร้าวมีลำต้นสูง ทำให้แร่ธาตุในดินที่ต้นมะพร้าวดูดซึมไปหล่อเลี้ยงลำต้นและลูกมะพร้าวต้องผ่านการกลั่นกรองตามชั้นต่างๆ ของลำต้นกว่าจะถึงลูกมะพร้าวที่อยู่ข้างบน น้ำมะพร้าวที่ได้มาจึงบริสุทธิ์มาก เราจะไม่เคยเห็นน้ำมะพร้าวที่รั่วออกจากลูกมะพร้าว น้ำมะพร้าวจึงรวบรวมพลังสุริยะปรารถนาได้อย่างสมบูรณ์ รับพลังแสงอาทิตย์ตั้ง 6-10 เดือน จึงมีแร่ธาตุสูงมาก

เวลาท้องเสีย อุจจาระร่วงไม่อยากทานยาแก้ท้องเสีย ผมและลูกน้องจะทานน้ำมันมะพร้าวอ่อนเพื่อให้หยุดถ่ายท้อง ทำให้หายอ่อนเพลีย มีกำลังวังชากายในชั่วโมงนั้น ยกเว้นคนเป็นโรคไตห้ามกินน้ำมันมะพร้าว

นอกจากน้ำมันมะพร้าวแล้วน้ำมันมะพร้าวยังมีเอนไซม์อยู่ครบถ้วน เพราะน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นไม่ได้ผ่านกระบวนการกรรมวิธี RBD ซึ่งต้องใช้เคมีฟอกสี ฟอกกลิ่น และใช้ความร้อนสูง เข้าไปสกัดเพื่อให้ได้น้ำมันออกมา เมื่อทานเข้าไปก็เป็นภาระของร่างกายที่ต้องกำจัดสิ่งแปลกปลอมออกไป แต่น้ำมันมะพร้าวที่ใช้วิธีสกัดเย็น (Cold Pressed) เป็นน้ำมันที่ไม่ผ่านกรรมวิธี ไม่ใช้ความร้อนสูง จึงทำให้อุดมไปด้วยเอนไซม์ สารอาหารมีครบถ้วน มะพร้าวเป็นแหล่งอาหารและยาอย่างสมบูรณ์ (ดูบทน้ำมันมะพร้าว)

4. เกลือทะเล เป็นผลิตภัณฑ์ของทะเล อุดมไปด้วยแร่ธาตุมากมาย สารไซโตเมจจากเกลือ ช่วยกระตุ้นให้เซลล์ประสาทตื่นตัว และไวต่อการรับส่งสัญญาณ มีพลังในการยืดหดตัวได้สูง ช่วยให้เซลล์ทุกส่วนกลับมีชีวิตชีวา ไวต่อการตอบสนองการทำงาน การเต้นของระบบหัวใจแข็งแรง การย่อยของระบบกระเพาะคงที่ และปรับสภาวะทุกระดับ ประสาทตาก็เช่นกัน สามารถมองภาพได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อใดขาดเกลือ หรือเกลือด้อยคุณภาพ พลังหดตัวก็บกพร่อง ทำให้การควบคุมของอวัยวะต่างๆ ในร่างกายหละหลวม เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เราควรกินเกลือแท้ๆ โดยไม่ต้องปรุงแต่ง

ผู้ที่แสบท้องกระเพาะอาหาร จนเป็นลมเสียดในหัวใจ ให้กิน น้ำเกลือ โดยใส่เกลือเท่าปลายช้อนชา กับน้ำอุ่น 1 แก้ว ชงให้น้ำเกลือเจือจาง ไม่ให้ออกรสเค็มมาก จะสามารถลดกรดในกระเพาะได้ ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคไต ไม่ควรทานเกลือมาก อาจจะทำให้เกิดอาการผิดปกติได้

5. พริก มีแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี1 บี2 ซี มีสรรพคุณขับลม ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ แก้ไข้หวัด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ลมจุกเสียด เคล็ดขัดยอก ใช้ต้นพริกทั้งต้นต้มกับน้ำ สามารถขับปัสสาวะแก้กระษัย แก้ปวดเมื่อย

6. มะละกอ มีแร่ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินบี1 บี2 ซี

ผลดิบ - ใช้ขับลม แก้ปัสสาวะขัด ขับพยาธิ

ผลสุก - ช่วยทำให้เจริญอาหาร ระบายท้อง บำรุงน้ำนม

7. มะนาว มีแร่ธาตุ โซเดียม โปรตีน แคลเซียม โฟสเฟตเซียม น้ำมะนาวช่วยเจริญอาหาร แก้อ่อนใน บำรุงธาตุ แก้เลือดออกตามไรฟัน ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเสีย

8. ขิง มีแร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินบี1 บี2 ซี โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

น้ำต้มขิงจะมีรสชาติร้อนแรง **มีสรรพคุณ** แก้นาว ขับลม ในท้อง แน่นท้อง หากมีอาการฟกช้ำกับดขิง ห่อเป็นลูกประคบ นำไปประคบส่วนที่ฟกช้ำได้ หรือชาบวม ปวดข้อ แก้อาการ ต้มน้ำขิงมาแช่เท้า จะลดอาการบวมได้ ผู้ที่มีอาการหนาว ก็ต้มน้ำขิงอาบ

นี่เป็นตัวอย่างเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

พืชผัก สมุนไพร อาหาร ที่ปลูกทั่วทุกภาคของประเทศไทย ประกอบกับวัฒนธรรมไทย การปรุงอาหารอย่างมีศิลปะ ตั้งแต่บรรพบุรุษจนถึงปัจจุบัน ทำให้เรามีอาหารมากมายที่เป็นสิ่งบำรุงร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกปลาหู ผักต่างๆ ส้มตำ ต้มยำ แกงกะทิ ยำ ต้มโคล้ง รับประทานร้อนๆ กับข้าวกลั๊ว เวลารับประทานอาหารเข้าไป อย่าลืม ค่อยๆ เคี้ยวช้าและอาหารอย่างช้าๆ แล้วจึงกลืน **อาหารที่เราเลือกสรรอย่างถูกต้องนี้ จะกลายเป็นเซลล์เม็ดเลือดในร่างกายเรา หากกินอาหารอย่างถูกต้อง ร่างกายก็จะบอกเราว่าสบายดี** หากกินอาหารที่ไม่ถูกต้องตามหลักธรรมชาติ ก็จะได้รับอาการบอกกล่าวเช่นกันคือ ไม่สบาย ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดศีรษะ จนกระทั่งนอนไม่หลับ ตื่นเช้าก็ขี้บ่นขี้รำคาญไม่ออก

ฉะนั้นสิ่งที่เราต้องให้ความสำคัญคือ อาหารแต่ละมื้อ แต่บางท่านก็ไม่ใส่ใจอาหารแม้แต่มื้อเดียวรับประทานอาหารไม่มีคุณค่า เช่น กาแฟ นม เค้ก คุกกี้ ขนมหวานๆ น้ำอัดลม น้ำหวาน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นต้น จึงไม่ประหลาดใจที่มีแต่คนป่วย เต็มบ้านเต็มเมือง ได้โปรดพิจารณาถึงการกินอยู่อย่างธรรมชาติ สุขภาพที่แท้จริง คือ ป้องกันก่อนป่วย

