

นาฬิกาชีวิต

(BIOLOGICAL CLOCK)



สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| คำนำ | 1 |
| แนะนำ อ.สุทธิวิมล คำภา | 2 |
| นาฬิกาชีวิต | 3 |
| กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี | 6 |
| ตอบคำถาม | 10 |
| อาหารเป็นยา | 11 |
| เล่าให้ฟัง | 14 |
| แบบประเมินผลการตรวจสุขภาพโดยใช้ Pendulum | 15 |
| อาหารสูตรเด็ด | 16 |
| ข่าวสุขภาพ | 18 |
| หนูดีใจ | 19 |

คำนำ

หนังสือ “นาฬิกาชีวิต” เล่มนี้ เกิดจากการชอบฟังวิทยุ และฟังเทปที่ อ.สุทธิวิสัย คำภา ได้รับเชิญไปบรรยายตามสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะได้ติดตามฟัง อ.สุทธิวิสัย บรรยายตามสถานที่ต่าง ๆ โดยเฉพาะได้ติดตามฟัง อ.สุทธิวิสัย บรรยายเป็นประจำทุกวันอาทิตย์แรกของเดือนที่บ้านสวนไผ่ สุขภาพ ศูนย์รวมสุขภาพครบวงจรอาหารมังสวิรัต

ทุกวันพุธ อ.สุทธิวิสัย คำภา และทีมงานจะประเมินสุขภาพแบบองค์รวม โดยใช้ลูกตุ้ม (Pendulum) มาประเมินสุขภาพให้สมาชิกโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น เพื่อให้สมาชิกสามารถฟังตนเองได้ และยังช่วยครอบครัวในเรื่องสุขภาพอีกด้วย โดยนำเอาสิ่งที่อยู่รอบตัวมาใช้ทำอาหารให้เป็นยา

การอาบน้ำรักษาโรค การพอกตัว (Body Detox) และอื่น ๆ อีกมากทำให้สมาชิกเกิดความศรัทธา และเรียกร้อมามากมาย ขอให้ช่วยถ่ายทอดประสบการณ์ให้เป็นการส่วนตัว ซึ่งต้องเสียค่าใช้จ่ายมากกว่าการทำเป็นรูปเล่ม

เพราะเหตุนี้จึงได้รวบรวมบางส่วนซึ่งมีประโยชน์มาจัดทำเป็นหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อตอบสนอง และแจกจ่ายให้แก่สมาชิกตามต้องการ

จากใจ.....ผู้จัดทำ

แนะนำ

อ.สุทธิวิทย์ คำภา

อาจารย์ สุทธิวิทย์ คำภา ท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญเรื่องการใช้ลูกดิ่ง สำหรับประเมินสภาวะสุขภาพ ผสมผสานกับความรู้เรื่องธรรมชาติบำบัด ท่านได้นำความรู้ช่วยเหลือผู้ป่วยและผู้ที่กำลังมีความเสื่อมของร่างกาย โดยไม่เลือกชั้นเลือกฐานะ อาจารย์เป็นผู้มีจิตเมตตาสูง ปราบปรามที่จะเผยแพร่ความรู้แก่ผู้ที่สนใจให้เป็นผู้ช่วยที่ดีใกล้ตัว เพื่อจะนำไปใช้ดูแลตนเอง และคนรอบข้าง พร้อมทั้งช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีโอกาส ท่านคิดว่าถ้าคนไทยรู้จักเลือกอาหารที่มีประโยชน์กิน สุขภาพก็จะแข็งแรงปลอดภัยจากการเจ็บป่วย งบประมาณที่รัฐต้องจ่ายไปเพื่อส่งชื้อยาจากต่างประเทศก็ย่อมลดลงด้วย

อาจารย์ สุทธิวิทย์ คำภา เป็นนักธรรมชาติบำบัดที่มีพื้นฐานจากครอบครัวแพทย์แผนไทย ประกอบกับมีประสบการณ์ในการสืบค้นภูมิปัญญาไทยตามแนวธรรมชาติบำบัดยาวนานกว่า 30 ปีทั่วประเทศ ได้ค้นคว้าการแพทย์ในพระไตรปิฎกของพุทธศาสนา ท่านได้ศึกษา Pendulum จากแพทย์ประจำตัวประธานาธิบดีเวเนซุเอล่า และได้พัฒนาประสานกับภูมิรัฐภูมิธรรมที่กว้างขวางและลึกซึ้งของท่าน นำ Pendulum มาประเมินภาวะสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด จึงนับเป็นการแก้ปัญหาทั้งระบบของการประเมินภาวะสุขภาพโดยวิธีธรรมชาติ ของการแพทย์แบบองค์รวม

อาจารย์ สุทธิวิทย์ ได้เผยแพร่ความรู้ในเรื่องสุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บเกิดจากมูลเหตุตามพระไตรปิฎก คือ

1. กรรม
2. จิต
3. พลัง
4. ร่างกายและอาหาร ซึ่ง Pendulum สามารถช่วยประเมินภาวะทั้ง 4 มิติ ได้อย่างละเอียดถี่ถ้วน อาศัยความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่มากมายของอาจารย์ ทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปได้โดยดีรอบด้าน และมีประสิทธิผล

ที่สำคัญที่สุด คือ จิตใจที่ตั้งงามสูงส่งของ อาจารย์ สุทธิวิทย์ ที่ท่านเป็นครูผู้ไม่หวังวิชา ท่านได้เผยแพร่ความรู้ต่าง ๆ มากมายแก่ผู้สนใจ ลูกศิษย์ ฯลฯ ทั้งเรื่อง Pendulum พลังจิต การจัดกระดูกคอและกระดูกหลัง อาหารบำบัด การอาบนำรักษาโรค การพอกตัว (Body Detox) ฯลฯ เพื่อให้คนไทยสามารถพึ่งตนเองได้ในการประเมินภาวะสุขภาพของตนเองและผู้อื่น สามารถบำบัดรักษาสุขภาพให้แข็งแรง สมบูรณ์ อายุยืนยาว ยังประโยชน์ให้กับตนเอง ครอบครัวสังคมไทย และสังคมโลกต่อไป

นาฬิกาชีวิต (BIOLOGICAL CLOCK)

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

อวัยวะต้น หมายถึง หัวใจ เยื่อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลาง หมายถึง กระเพาะอาหาร ฤๅน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็กกระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ขานเจียว)

การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต”

ตัวอย่างเช่น การไหลเวียนของเส้นลมปราณปอด จะมีพลังไหลเวียนเริ่มต้นที่เวลา 03.00 น. และสูงสุดในช่วงประมาณ 04.00 น. จากนั้นจะค่อย ๆ ลดลง และออกจากเส้นลมปราณปอดไปยังเส้นลมปราณลำไส้ใหญ่ เวลา 05.00 น. การรักษาโรคของเส้นลมปราณปอดที่ให้ประสิทธิภาพสูงสุดจึงควรอยู่ระหว่างเวลา 0.00-05.00 น. ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่า ผลของการใช้ยาตะวันตก คือ ยาดีดิดาลิสในการรักษาโรคหัวใจล้มเหลว (มีการคั่งของน้ำในปอด) การให้ยาในช่วงเวลา 04.00 น. จะให้ผลออกฤทธิ์ประมาณสี่สิบเท่าของการให้เวลาอื่น เป็นต้น การเคลื่อนไหวของพลังชีวิตของอวัยวะภายในปีกฎเกณฑ์ที่แน่นอนและสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับเวลา (นาฬิกาชีวิต) ร่างกายเราจึงมีกลไกการปรับตัวมีการสร้างสารคัดหลั่งฮอร์โมน การทำงานของระบบต่างๆ ฯลฯ เป็นไปตามสภาพธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไป

การดำเนินชีวิต และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิต ประจำวัน ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของธรรมชาติ จึงเป็นหลักฐานของการมีสุขภาพที่ดี และมีอายุยืน ปราศจากโรค โดยแบ่งเป็นช่วงเวลา ดังนี้

01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อนถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารเมราโทนิน (meratonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอนจากร่างกายจะหลั่งเมราทินเป็นประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ออกมาด้วยจึงไม่ควรกินอาหาร เพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว หน้าทีหลักของตับ คือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รอง คือ

1. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย
2. ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อย ๆ จะทำให้ตับทำงานหนักตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามาก จึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอนลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำปอดจะดี ผิวดีขึ้น และจะเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของจมูกถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้ น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ามะนาว 4-5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่ายหรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือท้าวเข้าเขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเช้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้าซ้กั่วงวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือด สร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อยมักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครง สาเหตุมาจากม้ามกับตับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย
- ม้ามขึ้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมัน จึงทำให้อ้วนง่าย

ผู้ที่มันนอนหลับในช่วงเวลา 09.00-11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อย ๆ หรือพูดเก่ง ๆ ม้ามจะขึ้น จึงควรพูดน้อยกินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยง ความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้

13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภทเพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี บี โปรตีน เพื่อสร้างกรดอะมิโนสร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไขสำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโน น้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชาย เมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ 1 ซี่

15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวนพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจากหัว เต่า -> ผ่านหน้าผาก -> ศีรษะ -> ท้ายทอย -> แผ่นหลังทั้งแผ่น -> สะโพก -> ด้านหลังขา -> หัว เข่า -> น่อง -> สันเท้า -> นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์และระบบ เพศทั้งหมด

ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออก อาจจะทำกายบริหารหรือออกกำลังกาย กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรง ข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโชติเดชมปนออกมามากไต่จะวาย แต่ถ้ามีโปดัสเซียมปนออกมามาก หัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวายด้วยการให้ดื่มน้ำน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปดัสเซียม (ผู้ที่มีโปดัสเซียมน้อย ต้องระวังเรื่องการฉีดยาชา เพราะยาชา จะทำให้โปดัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย)

การอันปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็น เหมือนปัสสาวะ

17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำให้หลอดขึ้น ไม่่วงเหงาหาวนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ใดมีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อ แสดงว่าอาการหนักมาก

- ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน

- ไตขวา จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเสื่อม และเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า)

ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็น ภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็นโรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเสื่อม ปวดหลัง เป็น หวัดง่าย มีเสลดในคอ

การดูแล คือ ตอนเข้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกกับโรคของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระจาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรระวังสวดมนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือ หัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่องตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดขาด ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา อาเท้า แขน เท้าในน้ำอุ่น

21.00-23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ควรทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

23.00-01.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีข้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเสื่อม เหงือกจะบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตีนกลางตึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงปิ้งปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออก เมื่อตรวจด้วยลูกดิ่งจะพบว่า ถุงน้ำดีข้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)

ทางแก้ คือ อย่านั่งนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไม้ล่อน ชุดนอนที่ทำจากใยสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายที่ดีที่สุด ไม้ควรนอนบนที่นอนสูง ๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้น ควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.

กินอย่างไรจึงจะสุขภาพดี

คนมีสุขภาพดีตามหลักอภิรกรรม

ความบกพร่องทางร่างกาย มีสาเหตุ 4 ประการ คือ

1. *เกิดจากกรรม* บางคนแก้กรรมก็หายป่วยได้
2. *เกิดจากจิต* เป็นวิธีคิดของคนบางคนทำให้ตัวเองป่วยได้ เช่น ความโกรธ คนที่โกรธบ่อย ๆ จะทำตับเสื่อมและเป็นสาเหตุของมะเร็งด้วย ทำไมจึงโกรธ เพราะมีสารอาดรีนาลินเยอะ ทำไมจึงมีสารนี้มาก เพราะกินเนื้อสัตว์ สัตว์รู้ตัวว่าจะถูกเข่าฆ่า ร่างกายของมันจะหลั่งสารอาดรีนาลินออกมาเพื่อกล่อมประสาท ซึ่งสารพิษนี้ยังคงตกค้างอยู่ในเนื้อสัตว์ที่เขาฆ่าแหละแม่จะนำไปต้มหรือทอด สารนี้ก็ยังตกค้างอยู่ ถ้าสารตัวนี้สะสมมากในร่างกายของคนเรา จะทำให้ฟันเหมือนวังหินเพราะถูกไล่ฆ่า

วิธีคิดของคนสามารถทำให้ป่วยได้ หรือการแสดงอาการต่าง ๆ เช่น โกรธ น้อยใจ ไม่ได้ตั้งใจนอน จะป่วยด้วยโรคทรวงอก ให้สังเกตคนที่ป่วยเป็นมะเร็งที่ทรวงอก มักจะเป็นคนขี้น้อยใจ ขี้กังวล

3. *เกิดจากเหตุ* อด ในพระไตรปิฎก แปลว่า พลังงาน พลังงานการไหลเวียนในร่างกายไม่ดีอาจเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น เกี่ยวกับการกินอด แบ่งเป็น 2 แบบ คือ
 - *อัมมัตตอด* (พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกาย)
 - *พหิททอด* พลังงานที่มาจากภายนอก แล้วซึมซับเข้ามาในร่างกายเราได้ พลังงานที่ไหลเวียนในร่างกายอยู่ที่ไหน ในร่างกายมีเซลล์ประสาทเชื่อมโยงจากสมอง ในสมองคนมีอนุภาคแม่เหล็ก 7,000 ชิ้น จากสมองมีสายคล้ายสายไฟโยงใยไปทั่วร่างกาย เรียกว่า เซลล์ประสาท ข้างในเซลล์มีโพรงตรงกลาง มีประจุไฟฟ้าบวก รอบนอกมีประจุไฟฟ้าลบ ประจุไฟฟ้าลบมีหน้าที่ไล่จับอนุมูลอิสระ ต่อด้านเชื้อโรค ถ้ามีประจุไฟฟ้าเยอะก็ไม่ค่อยป่วย ชื่อเรียกประจุไฟฟ้าลบ มีความแตกต่างกันไปตามวัฒนธรรม เช่น ในญี่ปุ่นเรียกว่า ชิ จินเรียกว่า ชิ ชิกง ในอินเดีย เรียกว่า ปราณ นที หรือ กุณฑลินี ฝรั่งเศสเรียกว่า Vitality Force or Universal Force ถ้าเราวัดค่าสนามแม่เหล็กในคนปกติ พลังงานเฉลี่ยปกติ 0.7 เกาท์ ในคนที่กินเนื้อสัตว์จะมีน้อยกว่า และจะเจ็บป่วยบ่อย เพราะค่าอดหรือพลังงานปั่นป่วน คนกินมังสวิรัต้มักจะสูงกว่า 0.7 ยกเว้นบางกลุ่ม
 - สี กลิ่น เสียง รส การเคลื่อนไหวออกกำลังกาย เป็นการกระตุ้น อด

4. *เกิดจากการกินอาหาร* ในศาสนาพุทธแบ่งอาหารเป็น 4 กลุ่ม

- ก. *กวัฑงกลาหาร* ใต้จากการกินพวกพืชผักสมุนไพร เน้นที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ข. *ผัสสาหาร* จากการสัมผัส เสียดสี ของสวยงามต่าง ๆ เช่น อัญมณี หินสีสวยงาม
- ค. *มโนสัจเจตนาหาร* จากการใช้สมาธิ
- ง. *วิญญาณาหาร* อาหารที่ได้จากจิตวิญญาณ จากความรัก ความผูกพัน จากความสัมพันธ์ระหว่างครูอาจารย์กับศิษย์ หรือคนที่มิเป้าหมาย มีความคิดเหมือนกัน จะสามารถประคองชีวิตให้อยู่ได้

เวลาตกฟากของคนไม่เหมือนกัน จะเป็นตัวแสดงธาตุเจ้าเรือน หมอสมัยโบราณจึงต้องใช้วิธีคำนวณวัน เดือนปีเกิดของเด็ก เพื่อจะได้รู้วาระบปไหนภายในร่างกายอ่อนแอ เมื่อเด็กโตเป็นผู้ใหญ่ ธาตุเจ้าเรือน จะเปลี่ยนไปตามวิถีคิดและสิ่งแวดล้อม ไม่สามารถกินอาหารตามธาตุเหมือนตอนเป็นเด็กได้ ต้องกินตามธาตุปัจจุบัน

อวัยวะภายในร่างกายมี 12 ระบบ แต่ละระบบทำงานหนักเป็นเวลา 2 ชั่วโมง ในแต่ละวัน

ช่วงตีสามถึงตีห้า ปอดจะทำงานหนัก คนที่มีปัญหาเรื่องปอดจะไม่ค่อยตื่นเวลานี้ คนตื่นได้ดี สาม ตีห้า แปลว่าปอดแข็งแรง มีโอกาสเป็นผู้นำคนเพราะลมมาจากปอด พุดมีพลังอำนาจ คนตื่นสาย ปอดจะไม่แข็งแรง

การรักษาโรคปอดหรือหอบหืด

ใช้ขิงเท่าหัวแม่มือของผู้ป่วย หอมแดงเท่าขิง กระเทียมเท่าขิง ปั้นหรือตำ เติมน้ำ 1 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่ผ้าฝ้าย 1 ซ้อนโต๊ะ บีบมะนาว 3-4 ลูก ไม่เกิน 1 เดือน หอบหืดจะหาย เว้นเสียแต่จะเป็นมานานหลายสิบปีอย่างนี้ต้องใช้เวลา 60 วัน

ช่วงตีห้าถึงเจ็ดโมงเช้า เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ซึ่งมีหน้าที่ขับถ่ายอุจจาระออกไป แต่คนเรามากจะไม่ตื่นในช่วงนี้ ซึ่งเป็นเวลาที่ลำไส้ต้องบีบอุจจาระลง เมื่อไม่ตื่นจึงต้องบีบขึ้น เมื่อไม่ถ่ายตอนเช้า ลำไส้ใหญ่จึงรวน ดูอย่างไรว่าลำไส้รวน จะมีอาการปวดหัวไหล่ กล้ามเนื้อเพดานจะหย่อนแล้วทำให้อนกรนในที่สุด ในรายที่ลำไส้ใหญ่ผิดปกติ ควรตื่นนอนก่อนตีห้าแล้วไปขับถ่าย ถ้าไม่ถ่ายให้ดื่มน้ำอุ่น 2 แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายอีก ให้ดื่มน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว และกดจุดข้างงูช่วย คนที่ขับถ่ายยากต้องกินอาหารเช้าบางคนไม่กินอาหารเช้า ดื่มน้ำกาแฟเพียงแก้วเดียวก็อิม ร่างกายจะดูคากอาหารตกค้างซึ่งกำลังจะเป็นอุจจาระกลับเข้ากระเพาะใหม่ เท่ากับ "กินกาแฟแก้ลมอุจจาระ"

ช่วงเจ็ดโมงถึงเก้าโมงเช้า กระเพาะอาหารจะทำงานเต็มที่ช่วงนี้ ถ้าเราไม่ทานอาหารเช้า อุจจาระจะถูกดูดกลับมาที่กระเพาะ กลืนตัวจะเหม็น ถ้าเราขับถ่ายออกหมดเกลี้ยงเกล่า จะไม่มีกลิ่นตัวเท่าไร อย่างน้อยขอให้มิ โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ก็จะได้สารอาหารเพียงพอในมือเช้าแล้ว สูตรนี้ได้มาจากพระไตรปิฎก บำรุงกระเพาะ สมองดี

วิธีการดูแลแผลในกระเพาะอาหารเนื่องจากมีกรดมาก ใช้ขมิ้นชันเท่านิ้วก้อย 3 แฉ่ง ต้องขูดเปลือกออกก่อนเพาะในเปลือกมีสารสเตียรอยด์สกัดกิน (สารนี้สะสมมากอาจเป็นอันตรายได้) นำมาหั่นเป็นแว่น ๆ ใส่ถ้วย เติมน้ำร้อนลงไป 3 ซอนชา แต่ดื่กดื่มเพียง 2 ซอน ที่เหลือทิ้งไป เป็นการรักษาแผลตามหลอดอาหารได้ดีมาก

ผู้เป็นแผลที่หลอดอาหารมักไม่ค่อยรู้ตัว จะมีเสมหะบ่อย กินอาหารแล้วร้อนที่คือ ส่วนใหญ่เมื่อกินยาเข้าไปรักษา ยาจะเลยหลอดอาหารไปลงกระเพาะหมด ลองใช้สูตรนี้ คือ กล้วยหอมหรือกล้วยน้ำว้าดิบประมาณ 2 ผล ใช้ทั้งเปลือกตัดจกตัดก้าน หั่นเป็นแว่น ๆ นำไปต้มในหม้อ ใส่น้ำพอท่วม เติมน้ำตาลกรวดกินเป็นประจำ ส่วนกล้วยหอมสุกกินทุกวันตอนเย็นสองลูก จะทำให้หัวริดสีดวงฝ่อ หรือต้มกล้วยหอมสุกทั้งเนื้อและเปลือก ใส่น้ำตาลกรวด กินทั้งเนื้อและเปลือกก็จะดีมาก

ช่วงเก้าโมงเช้าถึงสิบเอ็ดโมง ม้ามจะทำงานหนัก ให้พุดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ

ช่วงสิบเอ็ดโมงถึงบ่าย เป็นช่วงของระบบหัวใจ หมายถึง กล้ามเนื้อหัวใจ คนที่มีปัญหาเรื่องนี้ ดูที่อาการปวดไหล่ ไม่ได้แสดงอาการที่หน้าอกอย่างที่เข้าใจกัน กล้วย ส้ม มะเขือ เตย รากบัว บำรุงหัวใจ (เม็ดบัวบำรุงตับ ไต)

ช่วงบ่ายถึงสามโมงเย็น เป็นช่วงลำไส้เล็ก ซึ่งเรื่องนี้สำคัญมากในยุคสมัยนี้ เพราะว่าเป็นต้นเหตุของไข้หวัดหนู นก และเป็นตัวขานักมั่งสวัริตี ลำไส้เล็กขดไปมาในร่างกายผู้ชาย 30 ฟุต

ผู้หญิงจะมากกว่าชายอีก 10 ฟุต การที่ใส่ชุดไปขดมา เมื่อกินอาหารเข้าไป ส่วนที่ย่อยไม่หมดจะไปเน่าเสียดค้างอยู่ตรงส่วนที่หักมุมของลำไส้ เศษผักไม่เท่าไร ที่เป็นปัญหาคือ ทุกวันนี้ใช้น้ำมันผัด ผักเพราะเร็วดี ถ้าเป็นน้ำมันธรรมชาติล้วน ๆ เช่น น้ำมันมะกอก จะไม่เป็นปัญหาต่อลำไส้เล็ก แต่น้ำมันที่ซื้อขายทั่วไปมักมีส่วนผสมของน้ำมันปาล์ม แม้จะบอกว่าเป็นถั่วเหลือง หรือเมล็ดทานตะวันก็ตาม ลองเปรียบเทียบการทำความสะดวกครวสมัยนี้ ต้องใช้น้ำมันเพื่อล้างคราบน้ำมันเหนียวเหนอะ ออกไป

น้ำมันปาล์มเมื่อโดนความร้อนจะทำให้เหนียวเหนียว เวลาโฆษณา มักจะบอกว่าไม่เป็นไร เมื่อนำไปแช่ตู้เย็น แต่ในร่างกายคนเรามีอุณหภูมิ 37 องศา เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไปเกาะที่ลำไส้ เวลาตีมน้ำมันก็ไม่สามารถทะลุผ่าน ทำให้ต้องฉีดย่อย ๆ บางคนตีมน้ำมันไปไม่ถึงสิบนาทีก็ต้องลุกไปฉี เพราะไตทำงานหนัก เมื่อเป็นอย่างนี้ทุกวันจะทำให้กระดูกเสื่อม เพราะไตเป็นตัวควบคุมกระดูกและสมอง และเลือดไปเลี้ยงสมองก็น้อย เกิดปัญหาสมองเสื่อมตามมาอีก น้ำมันเข้าสู่ร่างกาย แต่สิ่งผ่านเข้าไปได้ คือวิตามินเอ อี ดี แต่ วิตามินซี โปรตีน กรดอะมิโน ไม่สามารถผ่านเข้าไปได้จึงโละไปให้ไต ไตต้องทำงานหนักเพราะต้องขับโปรตีนออกมา เพราะฉะนั้น คนที่เป็นโรคไตเวลาตรวจปัสสาวะจะพบโปรตีน เพราะโปรตีนไม่สามารถดูดซึมเข้าสู่ร่างกายได้ ต้องมีสี่ตัวหาม สามตัวแท้ คือ วิตามินซี บี 1 บี 3 บี 6 และ บี 11 เข้าไปเป็นชุดของมัน จะขาดตัวหนึ่งตัวใดไม่ได้ ต้องมาพร้อม ๆ กัน ที่ไตทำงานหนักก็เพราะเหตุนี้

เมื่อเป็นปัญหาที่ไต น้ำมันอาจผ่านเข้าไปได้ สิ่งก็ตามมา คือ ฤกษ์น้ำดีชั้น ฤกษ์น้ำดีจะเก็บน้ำดีจากตับแล้วมาย่อยไขมัน ฤกษ์น้ำดีจะแห้งไปทุกวัน เพราะน้ำไม่เข้าตัว เราจะตื่นนอนหรือนอนไม่หลับในช่วงห้าทุ่มถึงตีสาม ไปหลับอีกทีในช่วงเช้ามีด ซึ่งเป็นเวลาที่ควรตื่นนอนแล้ว เพราะว่าช่วงนี้มันง่วงก็ไปหลับเข้ามีดอีกที เพราะฉะนั้นช่วงนี้ฤกษ์น้ำดีจะชั้น ซึ่งเป็นต้นเหตุของไมเกรน ถ้าแพทย์แผนปัจจุบันต้องรอให้ปวดหัวเสียก่อนแต่แพทย์แผนโบราณจะตัดสินว่าเป็นไมเกรนได้ ตั้งแต่เริ่มมีอาการคอแห้ง ร้อนใน ปวดตามซี่โครง ปวดขาด้านข้าง เสียวฟัน ปลายประสาทพันดูเหมือนจะอักเสบตลอดเวลา ไปหาหมอฟัน หมอจะถอนให้ พอปวดกระบอกตา ปวดหู หมอจะบอกว่าคุณในหูไม่เท่ากัน แต่ต้นเหตุจริง ๆ มาจากฤกษ์น้ำดีชั้น ซึ่งเป็นเรื่องของเหตุตาม ๆ กันมาที่ทำให้ปวดหัวข้างเดียวหรือสองข้าง เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าไม่พอ จะมีปัญหาสายตาดำตามมา ตาจะเป็นต้อง่าย จมูกจะเป็นไซนัสง่าย เป็นภูมิแพ้ง่าย นี่คือผลพวงมาจากลำไส้เล็กไม่สะอาดทั้งสิ้น

วิธี detox ลำไส้เล็กตามธรรมชาติ เอาสูตรมาจากพระไตรปิฎก คือ สูตร โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมันาว กินเข้าไปจะไปล้างลำไส้ได้ แลคโตบาซิลัสในโยเกิร์ตจะไปช่วยไขมันที่อยู่ในลำไส้ไปย่อยขยะในลำไส้ด้วย เปลี่ยนเป็นวิตามินบี 12 ให้เรา สูตรนี้กินตอนเช้าลดความอ้วน กินตอนเย็นเพิ่มความอ้วน ผักตีมน้ำตามมาก ๆ เป็นวิธีแก้

ถ้ามีผลต่อเนื่องที่เกิดจากไขมันเกาะในลำไส้เล็ก เช่น เป็นโรคไตเกิดขึ้น การที่ผมเปลี่ยนสีเป็นสัญลักษณ์ของอาการไตเริ่มเสื่อม ไตสองข้างเสื่อมจะมีอาการไม่เหมือนกัน ถ้าไตซ้ายเสื่อมท่านจะซี ร้อน แลไม่ใสใจตนเอง ไม่ค่อยดูแลตัวเอง เป็นอะไรก็ปล่อยปละละเลย ปล่อยตัวแต่ไม่ปล่อยวาง ไม่กตัญญูต่อแผ่นดินที่ให้ร่างกายนี้มา ร่างกายเราเป็นแผ่นดินของจิตวิญญาณ ถ้าไตขวาเสื่อมจะซีหนาว ความจำลดลง ไม่ต้องรอให้หมอวินิจฉัยว่าเป็นโรคไต ถ้าเริ่มมีสัญญาณก็จัดการตัวเองเลย *เห็นหูหนูด้าเป็นตัวดูแลไตที่ดี* บางสำนักอาจจะตีความเห็นชนิดนี้ไว้ไม่ดีว่า อาจเป็นพิษหรืออะไร ที่จริงเห็นเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีกว่าถั่วเหลือง เต้าหู้ นักมังสวิรัตบางคนถูกรอบง่าด้วยสารพิษในลูกชิ้นเทียม อาหารจากธรรมชาติดีที่สุด *เห็นหูหนูด้าบำรุงไต เห็นหูหนูขาวบำรุงปอด* ถ้าเอาเห็นสามอย่างมาปรุงอาหารรวมกัน จะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น *สามารถล้างพิษในตับได้* ผมเป็นนักธรรมชาติบำบัดมาหลายปี มีประสบการณ์ในการรักษาคนไข้โรคมะเร็ง มีประสบการณ์ในการกินเห็นสามชนิด ทำให้หายดีขึ้น

เห็นสามชนิด คือ เห็นอะไรก็ได้ที่กินได้ จะทำแกงส้มกินก็ได้ ทั้งสามตัวนี้สามารถช่วยรักษาตับ ซีสต์ เนื้องอก มะเร็ง มีการค้นพบว่า คนเป็นเนื้องอกใหญ่ในมดลูกช่องท้อง หลังจากกินเห็นสามอย่างเป็นประจำ พวกซีสต์เนื้องอกจะลดลง มีกลุ่มที่ รพ.นวมครป่วยเป็นซีสต์ในมดลูก เขาเอาเห็นสามอย่างมาทำแกงเลียง แกงส้ม ต้มยา หรือของหวานได้ทั้งนั้น หรือจะทำน้ำดื่มใส่มะตูมใบเตย เครื่องดื่มนี้ถ้าทานเป็นประจำจะล้างสารพิษในร่างกายออกได้ดี อาจจะทำมใส่กากก็ ห่วยชั่วใส่หม้อต้มกับสาหร่ายทะเลไม่ต้องปรุงอะไรอร่อยพอดี เป็นซุบน้ำทานประจำก็ได้

เรื่องไต **ตัวที่บำรุงไตดีที่สุด** คือ **กระชาย** ไม่ถึงขนาดต้องใช้กระชายดำ เพราะราคาแพง เอากระชายเหลืองธรรมดา 1 กก. ใส่น้ำเยอะ ๆ ปั่นผสมกับโหระพา รินเอาแต่น้ำใส ทามาก ๆ แล้วเก็บใส่ตู้เย็น ไม่ต้องต้มเพราะมันฆ่าเชื้อด้วยตัวเอง ผสมน้ำผึ้ง น้ำมะนาว ต้มบำรุงสมอง บำรุงกระดูก เลือดเลี้ยงสมองไม่ดี ความจำเสื่อม นอนไม่ค่อยหลับ จะช่วยได้ แล้วผมจะกลับมาด่าอีก (ผมอายุ 50 ปี สมัยก่อนหัวล้าน ผมร่วง หงอกด้วย พอได้นำกระชายก็กลับมาดำใหม่ ไม่ต้องย้อมเลย) **ไม่ควรย้อมหรือโกนผม** เพราะสารเคมีพวกนี้มีพิษต่อดับ ให้กินแบบนี้ผมจะกลับดำตั้งแต่โคนขึ้นมาเลย นำกระชายที่กรองไว้อยู่ได้เป็นเดือน ทำเป็นเครื่องดื่มประจำจะดีมาก

โคเรสเตอรอล แพทย์ตะวันตกไม่ให้ความสำคัญกับเยื่อหุ้มหัวใจ มันมีผลต่อการทำให้โคเรสเตอรอลสูง มีผล**ทำให้ลิ้นหัวใจรั่ว เส้นเลือดตีบในสมองหรือคนที่เป็นเส้นเลือดขาด ให้ใช้กระเจียบแดงต้มกับพุทราไทยหรือจีนก็ได้ เติมน้ำตาลกรวดเล็กน้อย เอาไว้อ่างไขมันในเลือด** ในรายที่เส้นโลหิตในสมองตีบ ก็สามารถขจัดออกไปได้ เร็ว ๆ นี้มีคนป่วยด้วยเส้นโลหิตในสมองตีบ ก็แนะนำให้ต้มกระเจียบกับพุทราจีนกิน เขาก็หายได้ เป็นเรื่องง่าย ๆ แต่ช่วยได้เยอะ

ในรายที่ร่างกายไม่ค่อยสร้างเม็ดเลือด มีเม็ดเลือดน้อย หรือเป็นลมหน้ามืดบ่อย **การใช้สับปะรดปั่นกับใบโหระพาจะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดได้ดี** เด็กที่เลือดน้อย ลองทำให้กิน ในรายที่ทานมังสวิรัต แล้วคิดว่าขาดโปรตีนอย่างกังวล เพียงปั่นสับปะรดกับใบโหระพาดื่ม ก็สามารถเพิ่มเม็ดเลือดได้ เป็นการสร้างโปรตีนให้แก่ร่างกายด้วยวิธีง่าย ๆ แม้แต่พืชผักในธรรมชาติก็มีแหล่งโปรตีน และกรดอะมิโนอยู่ในตัว ขอเพียงให้รู้จักวิธีนำมาใช้

ตอบคำถาม

- ❖ สับปะรดทุกชนิด ใช้ได้ทุกชนิด
- ❖ ถ้าช่วงเพลแล้วรู้สึกง่วงเหมือนไม่สบาย คือ หัวใจอ่อนแอ โดยหลักควรจิบสักริบห้านาที แล้วดื่มน้ำสับปะรดปั่นกับโหระพา ไปบำรุงหัวใจอาการจะดีขึ้น
- ❖ ท้องผูกต้องใช้ยาถ่ายตลอดมา ขอให้หยุดยา ตั้งแต่เข้าก่อนตีห้าลองดื่มน้ำผึ้งผสมมะนาวลงไป พยายามตั้งใจไม่ใช้ยาถ่ายเพราะทำให้ปลายประสาทเสื่อม ควรดื่มน้ำตามเยอะ ๆ กดจุดขวย ลูกับมันให้ได้ ทำจนเกิดความเคยชิน พยายามทานโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว พวกนี้จะไปล้างลำไส้ใหญ่ให้สะอาด แล้วปลายประสาทจะดีขึ้น
- ❖ ตัวปรับสมดุลในรายประจำเดือนไม่ปกติ เกิดจากฮอร์โมนผิดปกติ ตัวควบคุมฮอร์โมนให้อยู่ในภาวะปกติที่ดีที่สุด คือ น้ำกระชาย ถ้าฮอร์โมนมากไปหรือน้อยไป น้ำกระชายสามารถปรับให้สมดุลได้ ตัวอย่างเช่น ผู้ชายมีฮอร์โมนเพศชายมากไป ผมจะร่วง ต้องปรับฮอร์โมนให้ลดลงถ้าฮอร์โมนสมดุลจะทำให้ไม่เจ็บป่วยง่าย ปัญหาเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ ระบบเพศ ให้ใช้น้ำกระชายซึ่งไม่มีสารสเตียรอยด์สติกนินที่มีอยู่ในโสมซึ่งต้องสกัดสารเหล่านี้ออกก่อน กระชายมีสรรพคุณทางบวกด้านดีเหมือนโสม แต่ว่าด้านเสียของโสมไม่มีในกระชาย
- ❖ ในพระไตรปิฎกพูดเรื่องมะม่วงสุกคันรักษาอาการ Menopause ในฤดูที่มีมะม่วง ให้ใช้น้ำกระชายแทน
- ❖ กรณีเลือดใสเพราะขาดโปรตีนของผู้ป่วยโรคมะเร็ง ผู้ป่วยมะเร็งไม่สามารถกินโปรตีนได้ ดันเหตุของมะเร็ง คือ โปรตีนจากสัตว์ทุกชนิดไปทำให้เซลล์มะเร็ง Firm ฝังดโปรตีนจากสัตว์โดยเด็ดขาด แต่โปรตีนจากเห็ดไม่เป็นพิษกับมะเร็ง แต่จะเป็นตัวไปขจัดมะเร็ง เพราะฉะนั้น การใช้เห็ดสามชนิดมารวมกันจึงกลายเป็นยาขึ้นมาได้ ลองเปรียบเทียบกับดินปืนที่ใส่ประทัด ถ้าแยกส่วนประกอบออกมาแต่ละตัวแทบจุดไม่ติดไฟ แต่พอนำมารวมกันกลายเป็นระเบิดได้ เห็ดก็เหมือนกัน เวลาแยกกันอยู่มันก็แค่อาหารธรรมดาไม่มีประโยชน์เท่าไร พอรวมกันสามอย่างมีค่ากรดอะมิโนที่สามารถไปลดเซลล์มะเร็ง ซีสต์เนื้องอกได้ เพราะฉะนั้นโปรตีนจากเห็ดสามอย่างรวมกันสามารถช่วยลดอัตราการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ เห็ดสามอย่างจะใช้เห็ดอะไรก็ได้ แต่แนะนำให้ใช้เห็ดหอม เห็ดหูหนูขาวและเห็ดดำ เพราะเป็นของแห้งเก็บได้นาน
- ❖ โรคนิ่วในกระดุก ตามความเป็นจริงแล้ว กระดุกจะปวดได้ก็ต่อเมื่อมันแตก หัก หรือราวเท่านั้น อาการปวดที่เกิดอาจเป็นที่เส้นเอ็น ซึ่งจะต้องแยกให้ออก ถ้าปวดบริเวณสันหน้าแข้ง ไม่ใช่กระดุกเกิดจากกระเพาะผิดปกติ ต้องตรวจดูว่ากินอาหารเข้าระหว่าง 7 โมงถึง 9 โมงเช้า หรือไม่ วิตกกังวลมั๊ย ในกรณีผู้ถาม เป็นเพราะดื่มกาแฟแต่เช้า และทานอาหารเข้าตอนสายมาก ประมาณเก้าโมง ด้วยเหตุนี้จึงปวดขา ควรต้องปรับเวลาอาหารเช้าให้เร็วขึ้น และเพื่อรักษากระเพาะให้ใช้กล้วยดิบตัดหัวท้ายต้มกับน้ำตาลกรวด หรือขมิ้นชัน (ที่กล่าวไว้แล้วตอนต้น)

อาหารเป็นยา

❖ น้ำสับประรดปั่นกับโหระพา หรือใบตำลึง

(กินใบโหระพาวันละ 7 ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ)

เครื่องปรุง สับประรด 1 หัว

ใบโหระพา 1 ชิด

วิธีทำ ปอกเปลือกสับประรด ปั่นผสมกับใบโหระพา แล้วกรองเอาแต่น้ำมาดื่ม

สรรพคุณ

- ลดลมในตัว
- แก้อาหารเล็ดลอดขึ้น
- ทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนหน้าดีขึ้น
- ลดความดันโลหิตสูง
- บำรุงหัวใจ
- เพิ่มเดเลือดแดง ถ้าใช้ทั้งแกนสับประรดจะเพิ่มเม็ดโลหิตขาวด้วย
- ลดอนุมูลอิสระ

❖ เห็ดสามอย่าง

(เห็ดหอม+เห็ดหูหนูขาว+เห็ดหูหนูดำ+ผลมะตูมแห้ง+ใบเตย)

เครื่องปรุง เห็ดหอม+เห็ดหูหนูขาว+เห็ดหูหนูดำ(แห้ง)หรือเห็ดฟาง+เห็ดนางฟ้า+เห็ดเป่าฮื้อ (สด)

วิธีทำ นำเห็ดแห้ง 3 อย่าง แช่น้ำให้นิ่ม แล้วหั่น นำไปต้มรวมกัน หรือนำเห็ดสด 3 อย่าง ล้างแล้วหั่นต้มรวมกัน ใส่ถ้วยเยาะ ๆ นำมะตูมแวนมาบีบให้หอม แล้วต้มรวมกันดื่มแทนน้ำชงได้ส่วนเนื้อเห็ดนำไปผัดหรือยำ

สรรพคุณ

- เป็นอาหารบำรุงตับ (มันฝรั่งต้มหรือหนึ่งช่วยบำรุงตับ)
- อารมณ์ไม่ดี
- การสร้างเม็ดเลือดแดงจะไม่ดี
- ไทรอยด์อาจเป็นพิษได้
- ตัวพอมแต่พุ่งป่อง เนื่องจากตับมีปัญหา
- ช่วยล้างสารพิษตกค้างในตับ ล้างไขมันในตับ
- สลายพังผืดในมดลูก
- เพิ่มเม็ดโลหิตขาว ลดไขมันในเส้นเลือด

หมายเหตุ เห็ดอาจเป็นเห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดหอม เห็ดหูหนูขาว เห็ดหู หนูดำ ฯลฯ เอาแค่สามอย่าง อาจนำมาทำอาหาร เช่น ยำ ต้มยำ หรือ อื่น ๆ กินก็ได้

น้ำกระชายปั่นกับน้ำผึ้งผสมน้ำมะนาว

เครื่องปรุง กระชาย 1 ชิด

น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ

มะนาว 2 ลูก

วิธีทำ กระชายล้างน้ำให้สะอาด ปั่นให้ละเอียด เติมน้ำสะอาดลงไป 2 แก้ว กรองเอาแต่น้ำ ใส่ น้ำผึ้งและน้ำมะนาวลงไปผสมปรุงรสตามใจชอบดื่มได้เลย

สรรพคุณ

- บำรุงกระดูก (เพราะมีแคลเซียมสูง)
- บำรุงสมอง เพราะทำให้เลือดเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น
- ปรับสมดุลของฮอร์โมน
- ปรับสมดุลของความดันโลหิต (ความดันโลหิตที่สูงจะลดลง ความดันโลหิตที่ต่ำจะสูงขึ้น)
- แก้อาการไต ทำให้ไตทำงานดีขึ้น
- ป้องกันไทรอยด์เป็นพิษ
- บำรุงมดลูก
- แก้ปัญหาผมหงอก ผมร่วง
- อาการกระเพาะปัสสาวะเกร็ง (กรณีนี้อาจใช้เม็ดบัวต้มกิน)
- ควบคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
- แก้ปัญหาไส้เลื่อน

กระเจี๊ยบแดงสด + พุทราจีน

เครื่องปรุง กระเจี๊ยบ 1 ชีด
พุทราจีนแห้ง 2 ชีด

วิธีทำ นำตาลทรายเล็กน้อย (หรือไม่ใส่ก็ได้)
ล้างกระเจี๊ยบให้สะอาด ใส่ในหม้อใบใหญ่ ใส่น้ำประมาณ 4 ลิตร ล้างพุทราจีนให้สะอาด บีบให้แตก ใสลงไป ต้มเคี่ยวให้เดือดประมาณครึ่งชั่วโมง ยกลงใช้ดื่มแทนน้ำหรือถ้าชอบหวานก็เติมน้ำตาล

สรรพคุณ

- ช่วยลงอาการของหัวใจโต (หัวใจโตมาจากปัญหาของเยื่อหุ้มหัวใจ)
- หัวใจโตเพราะในเลือดมีโซเดียมฟอสเฟตน้อย แต่มีโปรแตสเซียมฟอสเฟตมาก ใ้ทั้งดกกินผลไม้สดทุกชนิดกินได้เฉพาะผลไม้ดอง ผลไม้แช่น้ำผึ้ง ไม่กินอาหารที่ผัดหรือทอดด้วยน้ำมันพืช
- ป้องกันเส้นเลือดในสมองเปราะ
- ลดความดันโลหิตสูง
- ลดไขมันในเส้นเลือด ซึ่งจะทำให้หลอดเลือดตีบ
- แก้อาการสมองเสื่อม
- ขาปลายนิ้ว

โยเกิร์ต + นมสด + น้ำผึ้ง + น้ามะนาว

เครื่องปรุง โยเกิร์ต 1/2 ถ้วย
นมสด 1 กล่อง
น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
มะนาว 1 ลูก

วิธีทำ นำเครื่องปรุงทั้งหมดผสมให้เข้ากัน ชิมรสตามใจชอบ

สรรพคุณ

- ไขมันที่เกาะในผนังลำไส้ กระจายอาหาร ดับ ม้าม ทำให้ระบบดูดซึม บกพร่อง เป็นต้นเหตุของปัญหาเหล่านี้ คือ
 1. **ถุงน้ำดีข้น** เมื่อถุงน้ำดีข้น ผลที่ตามมา ได้แก่
 - นอนไม่หลับ (ไขมันเกาะผนังลำไส้เล็กมาก)
 - อารมณ์ฉุนเฉียว
 - ถ้าข้นถึง 80% จะเป็นนิ่วในไต
 - เหงือกบวม (การนอนหลับไม่เต็มอิ่มทำให้เหงือกบวมได้)
 - สายตาจะเสื่อม
 - ทำให้ปวดเมื่อยตามร่างกาย
 - ส่งผลกระทบต่อปอด
 2. **เลือดเลี้ยงสมองไม่เพียงพอ** ทำให้มีศีรษะ
 3. **ไตจะเสื่อมเพราะต้องทำงานหนัก** เมื่อไตเสื่อมเป็นผลให้ความจำลดลง
 - **ไตซ้ายผิดปกติ** ความคิดสร้างสรรค์ อารมณ์สุนทรีย์ ความรักสวยรักงามจะลดลง และเป็นคนขี้อ่อน
 - **ไตขวาผิดปกติ** ความจำจะลดลง และเป็นคนขี้หนาว
 4. **เลือดเลี้ยงหัวใจน้อย** ถ้าเลือดเลี้ยงหัวใจเหลือเพียง 30% เครื่องมือแพทย์ จะตรวจพบอาการของโรคหัวใจ
 5. **ม้ามข้น** ทำให้อาหารและน้ำที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมัน เป็นผลให้อ้วนง่าย
 6. **ม้ามโต** ทำให้เหนื่อยง่าย เพราะม้ามไปเบียดปอด คนม้ามโตกินอาหารเท่าไรก็จะไม่อ้วน (ม้ามเป็นตัวควบคุมเม็ดเลือดขาวและน้ำเหลือง)
 7. **กรณีไขมันเกาะลำไส้เล็กมาก ๆ จะทำให้ลำไส้ไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้** มีผลดังนี้
 - จะเป็นหวัดในตอนเช้าหรือหวัดเรื้อรัง
 - กลั้นปัสสาวะไม่อยู่
 - เกิดโรคภูมิแพ้
 8. **ไขมันในตับสูง การสร้างเม็ดเลือดจะลำบาก**

หมายเหตุ โยเกิร์ต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว นี้ ถ้ากินช่วงเช้าจะช่วยลดความอ้วน แต่ถ้ากินช่วงบ่าย (หลังบ่ายสามโมง) จะเพิ่มความอ้วน

ถั่วห่าสี

เครื่องปรุง

ถั่วดำ 1 ชีด

ถั่วเขียว 1 ชีด

ถั่วแดง 1 ชีด

ถั่วขาว 1 ชีด

ถั่วเหลือง 1 ชีด

นำไปคั่วให้สุกก่อนแล้วแช่น้ำรวมกัน ล้างให้สะอาด พักไว้

○ ลูกเดือย 1 ชีดล้างให้สะอาด แล้วต้มให้สุก พักไว้

○ เม็ดบัว 1 ชีด ล้างให้สะอาด ต้มให้สุก พักไว้

○ รากบัว 1 ชีด ปอกเปลือกล้าง ต้มให้สุก พักไว้

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดรวมกัน แล้วปั่นให้ละเอียด ต้มในหม้อใบใหญ่ ใส่น้ำมาก ๆ กรองเอากากออก นำน้ำที่ได้ไปต้มให้เดือด เติมน้ำตาลเล็กน้อย หรือจะไม่ใส่ก็ได้ รับประทานได้เลย

สรรพคุณ

- บำรุงกระดูก
- บำรุงเส้นเอ็นและกล้ามเนื้อ
- ช่วยลดน้ำหนัก
- ผิวพรรณสดใส

เมื่อวันที่ 28 เมษายน 2547 ดิฉันได้ไปให้อาจารย์ สุทธิวัสส์ คำภา ตรวจสอบสภาพ (โดยไม่ต้องเจาะเลือด ไม่ต้องอดอาหาร) ที่บ้านสวนไผ่สุขภาพศูนย์อาหารมังสวิรัตติ เยื้องซอยอารีย์ สนามเป้า ถนนพหลโยธิน

อาจารย์ สุทธิวัสส์ ใช้ลูกดิ่ง Pendulum ตรวจสอบที่ปลายนิ้วมือดูทั้งสองข้างแล้วบอกว่า เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าไม่พอ (เพียง 70% เท่านั้น) ดิฉันงงมาก เพราะเมื่อวันที่ 31 ธันวาคม 2546 ในตอนเช้า ดิฉันรู้สึกมีอาการเวียนหัว หน้ามืด บ้านหมุนอย่างแรงจนล้มคว่ำลงไป จึงไปให้หมอดตรวจหมอบอกว่าน้ำในหูไม่เท่ากัน อีกเรื่องหนึ่ง คือ อ.สุทธิวัสส์ บอกดิฉันว่ากระดูกคอ และกระดูกหลังข้อที่ 8,9,10 ก็เคลื่อน ดิฉันก็เลยยิงงงไปใหญ่ เพราะตอนที่ดิฉันมีอาการนั้น ก็ได้ไปตรวจเอ็กซเรย์ที่โรงพยาบาลกรุงเทพฯ มาแล้ว หมอที่นั่นบอกว่ากระดูกคอและหลังเคลื่อน แล้วกระดูกยังบางอีกด้วย ต้องทำกายภาพบำบัดอยู่เป็นเดือน อาจารย์ตรวจได้แม่นยำมากจริง ๆ ค่ะ

จากการตรวจวันนี้ อ.สุทธิวัสส์ ได้กรุณาแนะนำให้ทานโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว ทุกวันในตอนเช้า เพื่อช่วยเรื่องน้ำในหูไม่เท่ากัน และให้ดื่มน้ำกระชาย+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว เพื่อบำรุงกระดูกให้หนาแน่นขึ้น อาการปวดหลังก็หาย เรื่องน้ำในหูไม่เท่ากันก็ดีขึ้น ไม่มีการอีกเลย

ต้องขอขอบพระคุณ อ.สุทธิวัสส์ เป็นอย่างสูง ที่กรุณาบอกสูตรเด็ด "อาหารเป็นยา" ให้สมกับเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่อง "ธรรมชาติบำบัด" จริง ๆ ขอขอบพระคุณอีกครั้งค่ะ"

ประเมินผลการตรวจสุขภาพจากนิ้วมือ

(บำบัดโรคโดยใช้โลหะและอาหาร)

วันที่ตรวจ

ชื่อ นามสกุล วัน/เดือน/ปี/เกิด

เลือดเลี้ยงสมอง (ส่วนหน้า % ส่วนกลาง % ส่วนหลัง %)

เม็ดโลหิตขาว (ปกติ 6,000/ลบ.ม.ม.) ปริมาณโลหิตแดง ลิตร (ปกติ 6 ลิตร)

เซลล์มะเร็ง (มี/ไม่มี) เลือดเลี้ยงหัวใจ % อื่น ๆ

ความปกติ/ผิดปกติของ (ไขมันในเลือด น้ำตาลในเลือด ไขมันในลำไส้

ความผิดปกติของเซลล์ประสาท (ที่สมอง กระดูกคอข้อที่ กระดูกสันหลังข้อที่ กระดูกเอวข้อที่

อื่น ๆ

| มือซ้าย | ระบบที่มีปัญหา | โลหะบำบัด | มือขวา | ระบบที่มีปัญหา | โลหะบำบัด | หินสีที่ใช้ |
|-----------------------|---|--|-----------------------|---|--|---------------|
| นิ้วโป่ง (ธาตุทอง) | 1. ปอด 2. ลำไส้ใหญ่ | แหวนเงิน แหวนทอง | นิ้วก้อย (ธาตุน้ำ) | 7. กระเพาะปัสสาวะ 8. ไตขวา | แหวนทอง แหวนเงิน | สีเทา สีดำ |
| นิ้วชี้ (ธาตุดิน) | 3. กระเพาะอาหาร 4. ...ม้าม/...ตับอ่อน | แหวนทอง แหวนเงิน | นิ้วนาง (ธาตุไม้) | 11. ถุงน้ำดี 12. ตับ (ทำงาน...%) | แหวนทอง แหวนเงิน | สีเขียว สีฟ้า |
| นิ้วกลาง (ธาตุไฟ) | 5. กล้ามเนื้อหัวใจ 9. เยื่อหุ้มหัวใจ 8. ลำไส้เล็ก 10. ขานเจียว (ระบบความร้อน) | แหวนเงิน แหวนเงิน แหวนทอง แหวนทอง | นิ้วกลาง (ธาตุไฟ) | 5. กล้ามเนื้อหัวใจ 9. เยื่อหุ้มหัวใจ 6. ลำไส้เล็ก 10. ขานเจียว (ระบบความร้อน) | แหวนเงิน แหวนเงิน แหวนทอง แหวนทอง | สีแดง สีชมพู |
| นิ้วนาง (ธาตุไม้) | 11. ถุงน้ำดี (ขึ้น...%) 12. ตับ (ทำงาน...%) | แหวนทอง แหวนเงิน | นิ้วชี้ (ธาตุดิน) | 3. กระเพาะอาหารม้าม/...ตับอ่อน | แหวนทอง แหวนเงิน | สีเหลือง |
| นิ้วก้อย (ธาตุน้ำ) | 7. กระเพาะปัสสาวะ 8. ไตซ้าย | แหวนทอง แหวนเงิน | นิ้วโป่ง (ธาตุทอง) | 1. ปอด 2. ลำไส้ใหญ่ | แหวนเงิน แหวนทอง | สีขาว |

ความสัมพันธ์ของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย มีดังนี้ : (1 คู่กับ 11), (2 คู่กับ 5), (3 คู่กับ 12), (4 คู่กับ 7), 9 คู่กับ 10), (6 คู่กับ 8)
 เจ้ากรรมนายเวร (มีหรือไม่มี) *** ให้ทำตามประเพณีทางศาสนาที่ตนเองนับถืออยู่***
 การแก้ไข เช่น ตักบาตรพระ 4 รูป หรือทำสังฆทาน..... ปฏิบัติธรรม 3 วัน ปฏิบัติธรรม 7 วัน
 อื่น ๆ

อาหารบำบัด

..... โยเกิร์ต+ นมสด+ น้ำผึ้ง+ น้ำมะนาว (ไม่มีสัดส่วน ให้ผสมตามใจชอบ หรืออร่อย)

..... เห็ด 3 อย่าง อาจนำมาทำเป็นอาหารหรือต้มกินกันเฉพาะน้ำ (ส่วนเนื้อเห็ดนำไปปรุงอาหารรับประทาน)

..... เห็ด 3 อย่าง ที่นำมาต้มกินมี เห็ดหอม+ เห็ดหูหนูดำ+ เห็ดหูหนูขาว+ (ผลมะตูมแห้ง+ ใบเตย)

..... น้ำส้มประดปิ่นกับใบโหระพา

..... น้ำกระชายปิ่น+ น้ำผึ้ง+ มะนาว

..... กระเจี๊ยบแดง+ พุทราจีน (น้ำหนักเท่ากัน) ต้มกินน้ำ (ผสมน้ำตาลเล็กน้อย)

อื่น ๆ

สูตรเด็ด

- ✿ สับปะรดกับใบโหระพา ปั่นสด กรอง
 - เพิ่มเม็ดเลือดแดง และเม็ดเลือดขาว ทำให้สุขภาพแข็งแรง
- ✿ น้ำกระชาย (จะใส่โหระพาด้วยก็ได้) ปั่นกรอง
 - ปรับสมดุลของฮอร์โมนเพศทั้งหญิงและชาย
 - บำรุงกระดูก บำรุงผมผมจะดำ แก่ต่อมลูกหมากโต
 - ปรับความดันโลหิต
- ✿ กระเจี๊ยบ+พุทราจีน ต้ม ดื่ม
 - ลดไขมันในเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งแรง ไม่แตกง่าย ลดหินปูน
- ✿ น้ำเห็ด 3 อย่าง (เห็ดอะไรก็ได้) ต้มรวมกัน
 - ล้างพิษในตับ ต้านมะเร็ง
 - ลดการเกิดเนื้องอกของอวัยวะภายใน
 - ลดไขมันในตับ และในเลือด
- ✿ มะละกอดิบ (ห้าม) + ใบหม่อน ต้ม
 - ล้างไขมันที่เคลือบลำไส้ ช่วยให้การดูดซึมดีขึ้น
- รากเดยหอม+มะตูม
 - ฟีนฟูดับอ่อนให้แข็งแรง (ลดเบาหวาน)
- ✿ ถั่ว 5 สี+ลูกเดือย+เม็ดบัว+รากบัว+มันเทศ ต้มปั่น
 - ผิวจะใส บำรุงกระดูก เส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ ลดน้ำหนัก
- ✿ ขมิ้นชัน ขูดเปลือกทั้ง หั่นขงชา
 - แก้ไอ ขับเสมหะ
- ✿ บอระเพ็ด ต้ม 1 เกยก น้ำผึ้งผสมมะนาว
 - นิวในถุงน้ำดี
- ✿ ใบมะยม ต้มในน้ำเห็ด 3 อย่าง
 - เบาหวาน ปวดข้อ
- ✿ ใบบัวบก+กระชาย 3 ราก+น้ำ 1 แก้ว ปั่นกรอง
 - เอามา 2 ช้อนโต๊ะ เจือจาง ดื่ม
 - ทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้นไม่หลงลืม ต้านสมองฝ่อ
- ✿ กระเจี๊ยบเขียว 7 กำมือ ต้มกินหมดใน 2-3 วัน
 - ขับตัวจืด
- ✿ ดอกอัญชัน กินสด ตมน้ำ
 - ป้องกันมะเร็ง และเนื้องอก
 - ฟันพุระบบหัวใจ ตับ ปอด ม้าม
 - ดูแลระบบน้ำเหลือง
- ✿ รางจืด
 - ลดสารพิษในตับ

- 🌿 ดอกปีบ
 - ผสมน้ำข้าวข้าว จะถอนพิษนิโคติน (สำหรับคนจะอดบุหรี่)
 - บำรุงปอด ฤงลม แก้อหอบหืด
- 🌿 รากหญ้าคา+เก๋ากี้+เก๊กฮวย ต้มดื่ม
 - แก้นอนไม่หลับ
- 🌿 กระเทียม
 - โรคหัวใจ และหลอดเลือด สมอง

กินกล้วยวันละ 1-2 ผล จะช่วยลดความเครียด
ลดความดัน เคลือบกระเพาะ และโรคหัวใจ

ข่าวสุขภาพ

- ❖ หมอ 3 ชาดี ระบุดีมน้ำเต้าหู้ ลดเสียงมะเร็งเต้านม...
- ❖ แพทย์ยืนยัน วิตามินซี และ อี ช่วยลดอัลไซเมอร์ (สมองฝ่อ)...
- ❖ ผลงานวิจัยผักผลไม้ที่มีสีเขียวมเข้ม เช่น บรอกโคลี คคะน้า ลูกยอติบ ฯลฯ จำพวกสีเหลือง เช่น แครอท ฟักทอง มะละกอ มะเขือเทศ ฯลฯ ตลอดจนผักพื้นบ้านไทยอีกมากมายที่มีเบต้าแคโรทีน เป็นแอนติออกซิแดนที่ต้านความเสื่อมของเซลล์ และป้องกันความผิดปกติของเซลล์ (มะเร็ง)
- ❖ ผักผลไม้ที่มีสีม่วง น้ำเงิน แดงเข้ม ดำ เช่น องุ่นม่วง ลูกเบอร์รี่ (ในไทย คือ ลูกหมอน) สามารถต้านมะเร็ง โรคหัวใจ โรคสมองเสื่อมได้
- ❖ ต่างชาติเพิ่มฮือฮา พบอาหารมังสวิรัตช่วยลดโคเลสเตอรอลได้ถึง 29%
- ❖ ใช้ฝักคูณกำจัดศัตรูพืชแทนสารเคมี โดยใช้ฝักคูณแก่ 1 กก. แช่น้ำ 1 ปีบ ทิ้งไว้ 2-3 วัน กรองเอาแต่น้ำ นำไปฉีดกำจัดด้วงกินใบหนอนม้วนใบ หนอนกระทู้ฝัก
- ❖ กลิ่นดอกมะลิมีฤทธิ์ทำให้หลับสนิท เมื่อตื่นขึ้นมามีสดชื่น
- ❖ นักวิจัยพบว่า การหัวเรา 1 นาที เท้ากับการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง และการหัวเราช่วยรักษาโรคเบาหวานได้ด้วย

ดีใจจังเลย...

อยากเล่าอยากมอบสิ่งดี ๆ ให้กับทุกคนค่ะ คือว่า

- 👉 หนูเรียนเก่ง ความจำดี สมองดี สุขภาพดี...
เพราะทุกเช้าหนูกินโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว
- 👉 คุณแม่หนูก็อารมณ์ดีมาก ๆ ...
เพราะเอากล้วยน้ำว้าดิบมาทำอาหารกินแทนเนื้อสัตว์
- 👉 คุณพ่อหนูแข็งแรง มีสุขภาพดี เวลานอนก็ไม่กรนเสียงดัง...
เพราะตื่นตี 5 ออกกำลังกายทุกวัน
- 👉 พี่หนู น้องหนู มีความสุข สดชื่น...
เพราะกินน้ำกระเจี๊ยบแดงต้มกับพุทราจีนแทนน้ำ อร่อย ชื่นใจดี
- 👉 ครอบครัวหนู ผิวสวย สดใส รูปร่างดีกันทุกคน
เพราะกินถั่ว 5 สี เป็นประจำ

| ช่วงเวลา | ระบบที่เกี่ยวข้อง | ข้อควรปฏิบัติ |
|----------------|------------------------|---|
| 01.00-03.00 น. | ดับ | นอนหลับพักผ่อนให้หลับสนิท |
| 03.00-05.00 น. | ปอด | ตื่นนอน สูดอากาศบริสุทธิ์ |
| 05.00-07.00 น. | ลำไส้ใหญ่ | ขับถ่ายอุจจาระ |
| 07.00-09.00 น. | กระเพาะอาหาร | กินอาหารเช้า |
| 09.00-11.00 น. | ม้าม | พูดน้อย กินน้อย ไม่นอนหลับ |
| 11.00-13.00 น. | หัวใจ | หลีกเลี่ยงความเครียดทั้งปวง |
| 13.00-15.00 น. | ลำไส้เล็ก | งดกินอาหารทุกประเภท |
| 15.00-17.00 น. | กระเพาะปัสสาวะ | ทำให้เหงื่อออก (ออกกำลังกายหรืออบตัว) |
| 17.00-19.00 น. | ไต | ทำให้สดชื่น ไม่ง่วงเหงาหาวนอน |
| 19.00-21.00 น. | เยื่อหุ้มหัวใจ | ทำสมาธิ หรือสวดมนต์ |
| 21.00-23.00 น. | ระบบความร้อนของร่างกาย | ห้ามอาบน้ำเย็น ห้ามตากลม ทำร่างกายให้อบอุ่น |
| 23.00-01.00 น. | ถุงน้ำดี | ดื่มน้ำก่อนเข้านอน |

นาฬิกาชีวิต อ.นवलวี ทรพรนันท์
โทร.0-2374-4444, 0-7139-7411