

## รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรุงเทพมหานคร. สำนักนโยบายและแผนกรุงเทพมหานคร. สถิติกรุงเทพมหานครปี 2541. กรุงเทพฯ.

กรุงเทพมหานคร. กองปกครองและทะเบียน. เอกสารการแบ่งเขตการปกครองกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ.

กรุงเทพมหานคร. กรมการปกครองกระทรวงมหาดไทย. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติประชากรในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ.

เกรียงชัย เหลืองภัทรเชวง. การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมในระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมของพนักงานในโรงงานกลุ่มบริษัทมินิแบ (ประเทศไทย).

วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ขนิษฐา สว่างศรีจิตร. การเปิดรับรายการที่แทรกอารมณ์ขันทางโทรทัศน์ การรับรู้ประโยชน์และความพึงพอใจของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา

โทบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

จุมพล รอดคำดี. สื่อมวลชนเพื่อการพัฒนา. โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.

ชลดา ทองสุกนอก. การเปิดรับสื่อความรู้ ทัศนคติความตระหนักและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์พลังงานของเจ้าของอาคารและโรงงานควบคุม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต

ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540

จิตติ วิทยสรณะ. การเปิดรับข่าวสารจากสื่อมวลชนกับความรู้ ทัศนคติ และการมีส่วนร่วมทางการเมืองของนักศึกษามหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต

ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ณัฐนันท์ เกลิมวงศาเวช ปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับการอาศัยอยู่ในคอนโดมิเนียมของชาว

กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

दानินท์ กิจนิชี. การเปิดรับสาร ความรู้ ทัศนคติ และการอนุรักษ์พลังงานในโครงการรวมพลังหารสองของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต

ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

- ต้องฤดี ปุณณกันต์ การเปิดรับการสื่อสารกับการพัฒนาความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมของประชาชนตามโครงการขยายฐานประชาธิปไตยสู่ปวงชน อำเภอนครหลวง จังหวัดพระศรีอยุธยา .วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ธนินทร์ ติรณานนท์ ไทยในกระแสโลกาภิวัตน์ : ศึกษากรณีผลของการสื่อสารต่อการบริโภคสินค้าและบริการของคนไทยในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ 2539
- นิภาพรรณ สุขศิริ. ทิศทางของการดูแลสุขภาพในรายการสุขภาพทางโทรทัศน์.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
- บริษัทศูนย์วิจัยกสิกรไทย. กระแสทรรศน์ ชีวจิต : ปฏิวัติแนวคิดรักชีวิต รักสุขภาพ, ปีที่4 ฉบับที่ 580 . กรุงเทพมหานคร,2541.
- ปริยานุช ปัญจวงศ์. การเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติและการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมของชาวบ้านในหมู่บ้านรอบศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิภพทอง อ.เมือง จ.นครราชสีมา .วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
- ประมะ สตะเวทิน . การสื่อสารมวลชน กระบวนการและทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์ , 2539.
- ประมะ สตะเวทิน . หลักนิเทศศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 8 . กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์ , 2539.
- พีรพันธ์ บูรณะโสภณ . พฤติกรรม การเปิดรับสารความรู้ ทัศนคติและการมีส่วนร่วมในการใช้ผลิตภัณฑ์เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.
- พนมสิทธิ์ สอนประจักษ์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางการสื่อสารกับพฤติกรรม การซื้อสินค้าจากร้านสะดวกซื้อในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์,2538.
- ยุทธนา จินดากุล. กลยุทธ์การสื่อสารแนวคิดสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.

- รัถยา ทองคงเยา. นิตยสารคลีโอ ( CLEO ) .เล่ม 19 ,โพสต์ พับลิชชิ่ง.กรุงเทพฯ,2541.
- ลัดดา ประพันธ์พงษ์ชัย. วิเคราะห์รายการสุขภาพอนามัยทางโทรศัพท์ที่มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ.  
 วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- ลัดดา ประเสริฐวิริยะกุล. การเปิดรับข่าวสารเรื่องวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ การรับรู้ถึงความรุนแรง  
 ของวิกฤตการณ์และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้บริโภคของชาว  
 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์  
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
- วิจิตร บุญยะไพฑรระ .อยู่อย่างมีความสุขกับธรรมชาติ . กรุงเทพฯ , 2540.
- วิเชียร เกตุสิงห์ .คู่มือการวิจัยเชิงปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2 .(ม.ป.ท),2537.
- วิเชียร เกตุสิงห์ .สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 3 .(ม.ป.ท.,ม.ป.ป.)
- วิเชียร เกตุสิงห์ .คู่มือการวิจัยการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/ PC+ .  
 พิมพ์ครั้งที่ 2 .กรุงเทพฯ .ชมรมผู้สนใจงานวิจัยทางการศึกษา , 2536.
- สาวิตรี สุตรา. การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออมของชาวชนบทในจังหวัด  
 สุรินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์  
 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.
- สาทิส อินทรกำแหง. ชีวิตจิต. กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน , 2541
- สาทิส อินทรกำแหง. ชีวิตเริ่มต้นเมื่อ 70 . กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน , 2541
- สาทิส อินทรกำแหง. กุญแจ. กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน , 2541
- สาทิส อินทรกำแหง. มะเร็งแห่งชีวิต . กรุงเทพมหานคร : คลินิกบ้านและสวน , 2541
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี. แผนพัฒนา  
 เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ( พ.ศ.2540-2544 ).กรุงเทพมหานคร.
- สุนีย์ โรจนโอฬารรัตน์. บทบาทของสื่อและปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มไวน์ของผู้บริหารในองค์กรธุรกิจ  
 ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ  
 ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.
- เสถียร เขยประทับ. การสื่อสารและการพัฒนา.กรุงเทพมหานคร: คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย, 2528.
- เสถียร เขยประทับ. การสื่อสารงานนวัตกรรม.กรุงเทพมหานคร : คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
 มหาวิทยาลัย, 2525.

- โสภิตสุดา มงคลเกษม. พฤติกรรมกรเปิดรับข่าวสาร ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมกรคาดเข็มขัด  
นิรภัยของผู้ขับขีรถยนต์ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรบัณฑิต  
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2539.
- อัญชณี วิชยาภย์ บุญนาค. การแสวงหาข่าวสาร ทักษะคติ และพฤติกรรมกรบริโภคผลิตภัณฑ์เพื่อสุข  
ภาพของผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศาสตรบัณฑิต  
ภาควิชาการประชาสัมพันธ์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2540 .
- อัมรินทร์พรินดีงแอนด์พับลีซซิ่ง. นิตยสารทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพชีวิต ,เล่ม1,2,3 .  
กรุงเทพฯ , 2541.

ภาษาอังกฤษ

- Allport, Gordon W. A Handbook of Social Psychology. Worcester : Clark University Press , 1935.
- Atkin, C, and Lawrence Wallack. Mass Communication and Public Health. London : SAGE Publication, 1990.
- Atkin, Charles K. "Instrumental Utilities and Information Seeking". New Model for Mass Communication Research. ed. Peter Clarke: Bererly Hill : SAGE Publication, 1973.
- Ball-Rokeach, S. and De Fleur. M.O.L. A dependency model of mass media effects. Communication Research, 1976.
- Barcht, N. Health promotion at the community Level. London : SAGE Publication, 1990.
- Kiesler , Charles A . Barry E. Collins and Norman Miller. Attitude Change. New York : John wiley & Son Inc ., 1969.
- Felieied, Sycip .C. Factor Related to Acceptance of Rejection of Innovation in Espirite Social Foundation of Communication Development. House Manila : RM. Cercia Publishing, 1964.
- Fishbein, Malvin. Attitude Theory and Measurement. New York : John Willey , 1967 .
- Frey, Fredbrick W. Communication and Development in Hand book of Communication. Adited by Pool, Ithiel be Solo, et.al. Chicago : Rand McNally College Publishing Company, 1973.
- Goldson, Rose K., and Max Ralis. Factor. Related to Acceptance of Innovation of Innovations in Bangchan. Thailand. New York : Comell University Press, 1957.
- Harrison, K. and Cantor, J. The Relationship Between Media Consumption and Eatiny Disorders. Journal of Communication 47.1997.
- Katz, Elihu and Paul F. Lazarsfeld. Personal Influence : The Part Played by People in the Flow of Communication. Glencoe, Illinois : The Free Press, 1955.
- Klapper, Joseph T. The Effects of Mass Communication. New York : The Free Press, 1960.
- Kotler, P ., and Clarke, R.N. Marketing for Health Care Organization. New Jersey : Prentice Hall, 1987.
- Lazarfeld, P.F. and Menzal , H. Mass Media and Personal Influence. In Willbur Schramm (ed). The Science of Human Communication . New York : Basic Books, 1968.
- McCombs, Maxwell E. and Becker, Lee B. Using Mass Communication. New Jersey : Prince-Hall, 1979.

- McCombs. and Mullins. "Consequences of Education : Media exposure. Political Interest and Information Seeking Orientation". Mass Communication Review., 1973.
- Neuendorf, K.A. Health Images in the Mass Media .Communication and Health : Systems and Applications. Edited By Ray, E.B. and Donohew. L. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates , 1990.
- Rockeach, Milton. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco : Jossey-Bass Inc. Publishers, 1970.
- Rogers, Everett M. and Svenning Lynne. Modernization Among Peasants : The Impact of Communication . New York : Holt Rinehart and Winston, 1969.
- Rogers, Everett M. and Shoemaker, Floyd F. Communication of Innovations : A Cross-Cultural Approach . New York : The Free Press, 1971.
- Rogers, M. Everett. Communication Channels in Handbook of Communication. Chicago : Rand McNally , 1978 .
- Schramm, Wilbur. Studies of Innovation and Communication to the Public. California : Stanford University Institute for Communication Research, 1972.
- Shingi, P.M. "Agricultural Information and Its Management" Agcommunication . (January 1976 ), in Communication Policy and Planning For Development : A Selected Annotated Bibliography , ed. Syed A. Rahim ( Honolulu ) Hawaii : East-West Center, 1976.
- Singh, K.N., What research says about communication with rural people. Communication and Rural Change. P.R.R. Singh .ed. Singapore : Asian Mass Communication Research and Information Center, 1976.
- Thomas E. Backer, Everett M. Rogers, Praep Sopory. Designing Health Communication Campaigns : What works ? . London : SAGE Publication, 1992.
- Zimbardo, Phillip; Ebbesen, Ebbe B; and Christina Maslach. Influencing Attitudes and Changing Behavior. 2 nd, ed. California : Addison Wesley Publishing Company, 1977.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก.**

**แบบสอบถาม**



## แบบสอบถามเรื่อง

เรื่อง “ การเปิดรับสื่อ ความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมที่ยอมรับวิถีชีวิตตามหลักชีวิตของประชากรในเขตกรุงเทพมหานคร ”

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อการศึกษาวิจัย ประกอบการทำวิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาโท คณะนิเทศศาสตร์ สาขานิเทศศาสตร์พัฒนาการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านในการตอบคำถามในครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและทำการวิจัยต่อไป

**ตอนที่ 1**

โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  และกรอกข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ  ( 1 ).ชาย  ( 2 ).หญิง

2. อายุ ..... ปี

3. สถานภาพสมรส

( 1 ).โสด  ( 2 ).สมรส

( 3 ).แยกกันอยู่  ( 4 ).หย่าร้าง

( 5 ).หม้าย (คู่สมรสเสียชีวิต)

4. ระดับการศึกษาขั้นสูงสุด

( 1 ).ไม่ได้เข้าเรียน  ( 2 ).ประถมศึกษา

( 3 ).ม.1-ม.3 หรือเทียบเท่า  ( 4 ).ม.4-ม.6/ปวช. หรือเทียบเท่า

( 5 ).อนุปริญญา,ปวส,ปวท. หรือเทียบเท่า  ( 6 ).ปริญญาตรี

( 7 ).สูงกว่าปริญญาตรี

5. อาชีพ (หลัก)

( 1 ).นิสิต/นักศึกษา  ( 2 ).รับราชการ  ( 3 ).รัฐวิสาหกิจ

( 4 ).พนักงานเอกชน  ( 5 ).องค์กรอิสระ/ระหว่างประเทศ

( 6 ).เจ้าของกิจการ/อาชีพอิสระ  ( 7 ).เกษียณ  ( 8 ).แม่บ้าน

( 9 ).ว่างงาน  ( 10 ).อื่น ๆ (ระบุ).....

สำหรับผู้วิจัย

--	--	--

4

5  6

7

8

9


7. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน (รวมรายได้ทุกอย่าง)

- (1) .ต่ำกว่า 5,000 บาท     (2) .5,001-10,000 บาท     (3) .10,0001-15,000 บาท  
 (4) .15,001-20,000 บาท     (5) .20,001-25,000 บาท     (6) .25,001-30,000 บาท  
 (7) .30,001-35,000 บาท     (8) .35,001-40,000 บาท     (9) .40,001-45,000 บาท  
 (10) .45,001 บาทขึ้นไป

**ตอนที่ 2**

การเปิดรับสารทั่วไปและข่าวสารเกี่ยวกับวิถีตามหลักชีวิตให้ท่านพิจารณา

ข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความตามความเป็นจริง

 **พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสาร ทั่วไป**

สื่อมวลชน

1. ท่านใช้ความบ่อยแค่ไหนในหนึ่งสัปดาห์ในการดู, ฟัง, หรือ อ่านสื่อต่อไปนี้

ประเภทสื่อ	ทุกวัน	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เคยเลย
1. โทรทัศน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. วิทยุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. ท่านใช้ความบ่อยแค่ไหนในการ อ่านนิตยสาร

ประเภทสื่อ	สัปดาห์ละครั้ง	2 สัปดาห์ครั้ง	3 สัปดาห์ครั้ง	เดือนละครั้ง	ไม่เคยเลย
4. นิตยสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. ท่านใช้เวลาติดตามรายการจากสื่อประเภทต่างๆ เฉลี่ยต่อวันใช้เวลานานเท่าใด

ประเภทสื่อ	มากกว่า 1 ชั่วโมง	มากกว่า 45 นาที-1 ชั่วโมง	15 นาที-45 นาที	น้อยกว่า 15 นาที	ไม่เคยเลย
1. โทรทัศน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. วิทยุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. นิตยสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10

11

12

13

14

15

16

17

18

สื่อบุคคล

4. โดยปกติ ท่านพูดคุยในเรื่องต่างๆ ไปกับบุคคลต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

บุคคล	บ่อยมาก (ทุกวัน)	5-6 วัน ต่อสัปดาห์	3-4 วัน ต่อสัปดาห์	1-2 วัน ต่อสัปดาห์	ไม่เคยเลย
1. บุคคลในครอบครัว (บิดา, มารดา,สามี ,ภรรยา ญาติพี่น้อง)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. เพื่อนบ้าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. เพื่อนร่วมงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. เพื่อนฝูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19

20

21

22

5. ท่านพูดคุยกับบุคคลต่อไปนี้โดยเฉลี่ยต่อครั้งใช้เวลานานแค่ไหน

บุคคล	มากกว่า 1 ชั่วโมง	มากกว่า 45 นาที-1ชั่วโมง	15 นาที- 45 นาที	น้อยกว่า 15 นาที	ไม่เคยเลย
1. บุคคลในครอบครัว (บิดา, มารดา,สามี ,ภรรยา ญาติพี่น้อง)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. เพื่อนบ้าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. เพื่อนร่วมงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. เพื่อนฝูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

23

24

25

26

 พฤติกรรมการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักชีวิต

สื่อมวลชน

1.ท่านได้รับข่าวสารเรื่องชีวิตจากสื่อต่อไปนี้บ่อยเพียงใด

ประเภทสื่อ	สัปดาห์ละครั้ง	2 สัปดาห์ครั้ง	3 สัปดาห์ครั้ง	นานกว่านั้น	ไม่เคยเลย
1. โทรทัศน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. วิทยุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. นิตยสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27

28

29

30

2. ถ้าท่านเคยติดตามข่าวสารเกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักชีวิตจากสื่อประเภทต่างๆเหล่านี้

ท่านใช้เวลาเฉลี่ยนานเท่าใดในแต่ละครั้ง

ประเภทสื่อ	มากกว่า 1 ชั่วโมง	มากกว่า 45 นาที -1 ชั่วโมง	15 นาที - 45 นาที	น้อยกว่า 15 นาที	ไม่เคยเลย
1. โทรทัศน์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. วิทยุ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. หนังสือพิมพ์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. นิตยสาร	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

31

32

33

34



พฤติกรรมในการเปิดรับข่าวสารเกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักชีวิต

สื่อบุคคล

3. ท่านพูดคุยในเรื่องชีวิตกับบุคคลต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด

บุคคล	สัปดาห์ ละครั้ง	2 สัปดาห์ ครั้ง	3 สัปดาห์ ครั้ง	นานกว่านั้น	ไม่เคยเลย
1. บุคคลในครอบครัว (บิดา, มารดา,สามี ,ภรรยา ญาติพี่น้อง)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. เพื่อนบ้าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. เพื่อนร่วมงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. เพื่อนฝูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

35

36

37

38

4. ถ้าท่านเคยพูดคุยกับบุคคลต่อไปนี้ในเรื่องเกี่ยวกับชีวิตโดยเฉลี่ยแต่ละครั้งนานแค่ไหน

บุคคล	มากกว่า 1 ชั่วโมง	มากกว่า 45 นาที- 1 ชั่วโมง	15 นาที- 45 นาที	น้อยกว่า 15 นาที	ไม่เคยเลย
1. บุคคลในครอบครัว (บิดา, มารดา,สามี ,ภรรยา ญาติพี่น้อง)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. เพื่อนบ้าน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. เพื่อนร่วมงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. เพื่อนฝูง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39

40

41

42



ประเภทสื่อ	มากกว่า 1 ชั่วโมง	มากกว่า 45 นาที 1 ชั่วโมง	15-45 นาที	น้อยกว่า 15 นาที	ไม่เคยเลย
4. การจัดอบรมหรือสัมมนาของ ทางชมรมชีวจิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.การจัดกิจกรรมร่วมกับสถานีวิทยุ กรีนเวฟ (106.5 FM.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. วิดีโอเกี่ยวกับข่าวสารทางชีวจิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. เทปคาสเซ็ทข่าวสารทางชีวจิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. อินเทอร์เน็ต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

 62

 63

 64

 65

 66

**ตอนที่ 3**

ความรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักชีวจิต

 โปรดอ่านข้อความและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน  ในข้อความที่เป็นคำตอบของท่าน

1. แนวคิดของชีวจิตเป็นอย่างไร

 67

- (1) ก. ใช้สมุนไพรเป็นยารักษาโรค
- (2) ข. ใช้ธรรมชาติเป็นยา, ใช้อาหารเป็นยา, ใช้แนวการแพทย์แบบผสมผสาน
- (3) ค. แก้ปัญหาเรื่องเจ็บป่วยใช้ด้วยแนวหลักธรรมชาติ
- (4) ง. แก้ปัญหาเรื่องสุขภาพอนามัย

2. หลักการและรูปแบบของอาหารชีวจิตคล้ายคลึงกับอาหารแบบใด

 68

- (1) ก. อาหารสด สะอาด ปราศจากสารพิษ
- (2) ข. อาหารมังสวิรัต
- (3) ค. อาหารแนวแม็กโครไบโอติกส์ (Macro-biotics)
- (4) ง. อาหารหลัก 5 หมู่

3. ข้อใดคือการบริหารและการออกกำลังกายแบบผสมผสานตามแนวชีวจิต

 69

- (1) ก. การว่ายน้ำ ปิงปอง แบดมินตัน
- (2) ข. การเล่นเทนนิส เน้นกีฬากลางแจ้ง
- (3) ค. การฝึกโยคะ นวดกดจุด การใช้ตะบอง
- (4) ง. การฝึกการบริหารเฉพาะส่วนที่เรียกว่า “กายภาพบำบัด”

4. ประโยชน์สูงสุดที่จะได้รับด้านจิตใจตามแนวชีวิตคืออะไร

70

- (1) ก. ร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี
- (2) ข. ช่วยลดความเครียด
- (3) ค. ช่วยเรื่องความประหยัด
- (4) ง. ทำให้จิตใจสงบนิ่ง

5. แนวคิดตามหลักชีวิตจิตสามารถช่วยพัฒนาเศรษฐกิจโดยรวมได้อย่างไร

71

- (1) ก. ช่วยลดค่าใช้จ่ายภายในครอบครัว
- (2) ข. ช่วยลดงบประมาณค่าใช้จ่ายทางด้านสาธารณสุข
- (3) ค. ช่วยกระจายรายได้ให้กับประชาชน
- (4) ง. สร้างงานและสร้างอาชีพเสริมให้กับประชาชน

6. รูปแบบแนวคิดหลักชีวิตจิตจัดอยู่ในแนวทาง ทางการแพทย์แบบใด

72

- (1) ก. แนวการแพทย์แผนโบราณ โดยการใช้สมุนไพรตามธรรมชาติ
- (2) ข. แนวการแพทย์ทางเลือกหรือแนวการแพทย์แบบผสมผสาน
- (3) ค. แนวการแพทย์แบบฝังเข็ม จับเส้น
- (4) ง. แนวการแพทย์โดยการรักษาด้วยพลังจักรวาล

7. หน่วยงานของรัฐหน่วยงานใดที่มีบทบาทสำคัญในการนำแนวคิดตามหลักชีวิตจิต

73

ไปเป็นแนวทางเลือกให้กับประชาชนได้

- (1) ก. กระทรวงวิทยาศาสตร์
- (2) ข. องค์การเภสัชกรรม
- (3) ค. กระทรวงสาธารณสุข
- (4) ง. กรมการควบคุมอาหารและยา

8. คำว่า “Detoxification” ในแนวชีวิตจิตคืออะไร

74

- (1) ก. สูตรการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย
- (2) ข. สูตรการรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายของเราแข็งแรง
- (3) ค. สูตรการดัดแปลงการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- (4) ง. สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน

9. คำว่า “Immune System” ในแนวชีวิตจิตคืออะไร

75

- (1) ก. ระบบที่สร้างภูมิคุ้มกันทั้งภายในและภายนอกในร่างกาย
- (2) ข. ระบบการไหลเวียนของเลือดภายในร่างกาย
- (3) ค. ระบบป้องกันการทำงานของกระเพาะอาหาร
- (4) ง. ระบบควบคุมการทำงานของทางเดินหายใจ

10. กลุ่มชีวิตจิต (แมคโคร ไบโอดิกส์) ให้เคี้ยวอาหารที่ครั้งต่อคำเพื่อให้ย่อยง่ายและไม่เป็นภาระแก่

กระเพาะอาหารและทำให้เห็นคุณค่าของอาหาร

(1) ก. 50 ครั้งต่อคำ

(3) ค. 60 ครั้งต่อคำ

(2) ข. 30 ครั้งต่อคำ

(4) ง. 40 ครั้งต่อคำ

**ตอนที่ 4**

ทัศนคติต่อเรื่องเกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักชีวิตจิต

ท่านมีความคิดเห็นต่อ เรื่องเหล่านี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การใช้ชีวิตตามหลักชีวิตจิตเป็นสิ่งที่ฟุ่มเฟือย และเกินจำเป็น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ถึงแม้ว่าอาหารชีวิตจิตจะหาซื้อยากแต่นับว่า คุ้มค่าต่อสุขภาพ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. แนวคิดตามหลักชีวิตจิตเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่มีประโยชน์ต่อวงการแพทย์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. แนวคิดเรื่องชีวิตจิต เป็นเพียงแฟชั่นหนึ่งเท่า นั้นที่คนในสังคมนิยมเป็นพักๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. เราควรร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตจิต เพื่อให้สังคมได้รับรู้ข้อเท็จจริงและเกิดเป็น แนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมถูกต้องต่อไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. เราควรต่อต้านไม่ให้สมาชิกในครอบครัวได้ รับข่าวสารเรื่องชีวิตจิตจากสื่อใดๆก็ตาม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. แนวคิดตามหลักชีวิตจิตสามารถดัดแปลงและ นำมาใช้กับคนไทยได้อย่างเหมาะสม	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ไม่ควรจะสนับสนุนให้แนวคิดเรื่อง ชีวิตจิต ได้รับการแพร่หลายในวงกว้างเพราะขัดกับ แนวทางทางการแพทย์แผนปัจจุบัน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

76

77

78

79

80

81

82

83

84



ท่านมีความคิดเห็นต่อ เรื่องเหล่านี้อย่างไร	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. เพื่อให้คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเราควรหันมาดูแล สุขภาพร่างกายตามหลักชีวิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.ความเป็นธรรมชาติและใกล้ธรรมชาติเล็กน้อย “วัดถุนิยม”จะทำให้จิตใจและความคิดของคน ในสังคมล้ำหลัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

77

86

ตอนที่ 5

พฤติกรรมกรยอมรับในเรื่องเกี่ยวกับวิถีชีวิตตามหลักชีวิต

ให้ท่านพิจารณาข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ หน้า  ที่เป็นคำตอบของท่าน

ท่านกระทำสิ่งต่อไปนี้อย่างไร	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	บางครั้ง	นานๆ ครั้ง	ไม่เคย
1.รับประทานข้าวกล้องหรืออาหารประเภท ธัญพืช	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.ดื่มน้ำผักคั้นสดๆ อาทิเช่น น้ำ แครอท , น้ำแตงกวา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.ออกกำลังกายด้วยการฝึกโยคะหรือใช้ตะบอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.ท่องเที่ยวและพักผ่อนตามแหล่งธรรมชาติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.พูดคุยเรื่องชีวิตกับเพื่อนฝูงหรือคนใกล้ชิด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.ชักชวนให้คนใกล้ชิดหรือเพื่อนฝูงหันมา ปฏิบัติตามแนวทางชีวิต	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ดื่มน้ำ RC ในตอนเช้าก่อนไปทำงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.รับประทานมะละกอเพื่อช่วยระบายท้อง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. ทุกคืนก่อนนอนทบทวนการปฏิบัติว่าทำอะไร ไปบ้างก้าวหน้าหรือถอยหลังเพื่อแก้ไขปรับปรุง ในวันต่อไป	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.หาต้นไม้ดอกไม้ใบไม้(ต้นไม้จริง)วางไว้ในบ้าน และห้องทำงาน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

\*\*\*\*\* ขอขอบพระคุณทุกท่านมา ณ โอกาสนี้ \*\*\*\*\*

**ภาคผนวก ข.**

## ชีวิต

### การใช้ชีวิตอย่างเข้าใจธรรมชาติ

โดย ดร.สาทิส อินทรกำแหง

#### บทที่1 แนวคิดของชีวิต

- ชีวิตกับธรรมชาติ
- ข้อเสนอแนะบางอย่างเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี
- สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ใน 14 วัน

#### บทที่2 การรับประทานอาหารและแนะนำอาหาร

- ชีวิตกับโภชนาการ
- ตัวอย่างอาหารชีวิต
- น้ำชาสุขภาพ

#### บทที่3 การออกกำลังกายและการพักผ่อน

- การบริหารกาย ท่าเบสิก ท่าตะบอง
- FASJAMM

#### ปฏิกณะ

- Nutrients
- ผัก
- อย่าให้เขาหลอก
- ลองแก้ปวดหัวด้วยชีวิต
- อายุของเซลล์
- ความเป็นกรดเป็นด่าง
- ถามให้ถูกคน

- อาหารบำรุงสมองและระบบประสาท
- ตัวร้ายก็เป็นพระเอกได้
- ทำ Detox เพื่อเข้าโปรแกรม 14 วัน
- มอง Free Radicals ด้านเคมี
- ภูมิชีวิต (Immune System)
- เรื่องท่องเที่ยว
- น้ำ R.C.
- ผู้กับ CFS ด้วยตนเอง

## บทที่ 1

### แนวคิดของชีวิต

#### ชีวิตคืออะไร

ชีวิต คือ ร่างกายและจิตใจ จุดประสงค์ของชีวิตคือ ความสุขสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยยึดเอาวิถีปฏิบัติและความคิดในแนวธรรมชาติมาเป็นหลักในด้านร่างกายและจิตใจนั้น ชีวิตถือว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ร่างกายมีผลต่อจิตใจ และจิตใจก็มีผลต่อร่างกายด้วยความสุขสมบูรณ์ที่แท้จริงซึ่งขึ้นอยู่กับความเป็นอันหนึ่งอันเดียวของร่างกาย (Wholeness as Perfection) ความคิดเช่นนี้ร่วมกับทฤษฎีเรื่อง Body and Mind ของ Dr. Norman Cousins แห่งสหรัฐอเมริกา และตรงกันกับหลักการของโฮลิสติก (Holistic) และที่น่าอัศจรรย์คือตรงกับหลักการทางการแพทย์แบบจีนเมื่อ หกพันปีก่อน และก็ตรงกับหลักปรัชญาของเต๋าเมื่อกว่า 2500ปี มาแล้วเช่นกันความคิดในเรื่องความสุขทั้งทางกายและใจ โดยยึดหลักธรรมชาติเป็นหลักนี้ ซึ่งตรงกันทั้งของเก่าและของใหม่ ถือได้ว่าเป็นสังขรณ์แท้จริงอย่างหนึ่ง การปฏิบัติตามแนวชีวิต จะมุ่งไปในด้านการสร้างสุขภาพกายและใจก่อน โดยการใช้อาหารสุขภาพ การใช้เครื่องอุปโภคที่มาจากธรรมชาติ หรือใกล้กับธรรมชาติมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ในขณะที่เดียวกัน ชีวิตความเป็นอยู่ ก็ต้องเป็นไปอย่างธรรมชาติ คือใช้ชีวิตอย่างบริสุทธิ์และเรียบง่าย และโดยเหตุที่สังคมเปลี่ยนไป ยึดเรื่องวัตถุนิยมมากเหลือเกิน จึงควรละเรื่องวัตถุนิยมให้มากที่สุดที่จะทำได้ สิ่งไหนที่จะเปลี่ยนความหลงผิดของสังคมได้ก็ให้เปลี่ยน ถ้าเปลี่ยนไม่ได้ก็อย่าไปยึดติดกับสังคมนั้น ชีวิตที่เป็นไปตามธรรมชาตินั้น จะเป็นชีวิตที่มีอายุยืน แข็งแรง มีความสุข สดชื่นตลอดเวลา ชีวิตในสังคมปัจจุบันไม่เป็นแบบนี้ บางคนอาจจะอายุยืนแต่สุขภาพของเขาอ่อนแอ เจ็บป่วย ร่างกายเต็มไปด้วยความเจ็บป่วยทรมาน สมองและสติปัญญาไม่สมประกอบความจำเลอะเลือน นี้ไม่ใช่อายุยืนตามทัศนะชีวิต เมื่อมีการปฏิบัติทางกายแล้ว ก็ต้องมีการปฏิบัติทางใจด้วย ในด้านจิตใจเป้าหมายที่สำคัญที่สุด คือความสงบ ความสงบทางกายซึ่งอาศัยธรรมชาติเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดความสงบในจิตใจเกิดปัญญามองเห็นสังขรณ์ของโลกของชีวิตจุดสูงสุดของสังขรณ์ นี้คือความหลุดพ้นซึ่งแต่ละคนย่อมมีหนทางและแนวทางเป็นของตนเอง ชีวิตสัญญาไม่ได้ว่า จะพาทุกคนไปถึงจุดนี้ แต่เราสัญญาได้ว่าถ้าคุณปฏิบัติตามแนวของชีวิต ชีวิตจะเป็นจะเป็น ผู้ซึ่งเปิดประตูซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นนี้ ประตูชีวิตจะเป็นผู้นำคุณได้ง่ายกว่าที่อื่น แต่เมื่อคุณเข้าประตูไปแล้วก็อยู่ที่ตัวคุณเองว่าคุณจะเดินไปถึงความหลุดพ้นนั้นเร็วหรือช้าความเจ็บไข้ได้ป่วย ในเรื่องของโรคภัยไข้เจ็บ จากความรู้ จากการค้นคว้า

จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้เราได้ค้นพบว่า วิธีบำบัดที่ดีที่สุดนั้น คือการผสมผสานกันในเรื่องสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้

1. ใช้ธรรมชาติเป็นยา
  2. ใช้อาหารเป็นยา
  3. ใช้แนวการแพทย์แบบผสมผสาน
1. แผนปัจจุบัน Conventional Orthodox Allopathic
  2. Wholistic <Holistic>
  3. Macrobiotics
  4. แบบจีนและการฝังเข็ม
  5. อายุรเวชและโยคะ
  6. สมุนไพร
  7. การกดนวดจุด การนวดฝ่าเท้า และการบริหาร โดอิน
  8. แบบอื่นๆ

#### การบริหารและการออกกำลังกาย

ใช้แบบผสมผสาน

1. โดอิน / โยคะ / นวดกดจุด
2. การยืด ส่ง และดัน
3. Chiropractic (การจัด บิบนวดกระดูกโดยไม่ผ่าตัด)
4. การใช้ตะบอง

ข้อเสนอแนะบางอย่างเพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีมีจิตใจสงบเข้าใจกลัและล้มผัสธรรมชาติ

มีความรักและมีความโอบอ้อมอารี

1. เคี้ยวอาหารให้ละเอียด กลุ่มแมกโครไบโอติกส์ ให้เคี้ยวถึง 50 ครั้งต่อคำ เพื่อให้ย่อยง่ายไม่เป็นภาระแก่กระเพาะ
2. เข้านอนไม่เกิน 4 ทุ่ม และตื่นเช้าตี 4 หรือ ตี 5

3. ต้องตื่นขึ้นแล้วทำจิตใจให้บริสุทธิ์ จะสวดมนต์ไหว้พระหรือทำสมาธิแล้วแต่ความชอบ จากนั้น ออกกำลังกายแถมด้วยการเดินเท้าเปล่าบนหญ้าหรือบนดิน ให้ถูกแสงแดดอ่อน ๆ ถ้าทำสวน พรวนดิน ก็ไม่ควรใส่รองเท้า หรือมีจะนั้นก็ทำงานในบ้าน ทำความสะอาดบ้าน ทำความสะอาด ทั้งกายและใจ ทั้งบ้านพร้อมกันไปด้วย
4. สวมเสื้อผ้าที่ทำจากพืช เช่นผ้าฝ้าย อย่าใช้ผ้าจากใยสังเคราะห์ อย่าตกแต่งเครื่องประดับร่างกาย จน เกินความจำเป็น จนกลายเป็นตู้เพชรตู้ทองเคลื่อนที่ไม่ใส่อะไรเลยดีที่สุด
5. ไม่ควรใช้เครื่องสำอางค์ หรือน้ำหอมซึ่งผลิตจากสารเคมี แม้แต่ยาสีฟันก็ใช้ยาสีฟันแบบ เก่า ๆ ที่ทำ จากเกลือ จากสารส้มดีกว่า
6. อย่าดูทีวีหรือเล่นเครื่องคอมพิวเตอร์มากจนเกินไป
7. ไม่ควรใช้เครื่องหุงต้มหรือเตาไฟฟ้าหรือไมโครเวฟ ให้ใช้เตาถ่านเตาแก๊สดีกว่า
8. ปลุกต้นไม้มากๆ ถ้าไม่มีที่ทำสวนก็ใช้วิธีปลุกต้นไม้ ดอกไม้กระถาง (ไม่ใช่พลาสติกเด็ดขาด) ใน บ้านหัดฟังเสียงนกร้องเกี่ยวกับเสียงบ้าง หาโอกาสเข้าป่าปีละหลายๆครั้งถ้าได้วันละครั้งยิ่งดี (ก็ หมายความว่าให้ไปอยู่ป่านั่นแหละ)
9. อย่าอาบน้ำร้อน ให้อาบน้ำเย็น ถ้าจะใช้ความร้อนให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อนถูตัวให้ทั่วทั้งเช้าและ เย็น
10. มองทุกสิ่งทุกอย่างด้วยความรักและขอบพระคุณ ให้สำนึกว่าเราเป็นหนี้บุญคุณต่อทุกคน และทุก สิ่งทุกอย่างในโลก
11. ให้ขอบคุณอาหารทั้งก่อนกินอาหารและหลังกินอาหาร
12. คุณมีโลกใกล้ตัวและโลกไกลตัว ก่อนจะเป็นเจ้าของโลก รักษาโลกใกล้ตัวไว้ให้ดีเสียก่อนโลกใกล้ ตัวคือ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ พี่น้อง ลูกหลาน เพื่อนฝูง รักษาหัวใจติดต่อกลัศจรรย์อย่า ให้ขาด
13. ร้องเพลงเพราะๆทุกวัน ไม่รู้จะร้องเพลงอะไร ให้ร้องเพลง Happy birthday ให้ตัวเองทุกวันก็ยังได้
14. ตั้งใจว่าจะอยู่อย่างมีความสุขทุกวัน สุขทั้งกายใจ และ อย่าลืมตรวจ FASJAMM ของตัวเองทุกวัน

### สูตรสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ภายใน 14 วัน

#### อาหาร

1. งดน้ำชากาแฟ และบุหรี ให้ดื่มชา สมุนไพร เช่น ชาเก๊กฮวย มะตูม กำฝอย แทน
2. ผู้ที่น้ำหนักเกิน 60 กก. วันแรกของรายการให้งดอาหาร ดื่มน้ำมะนาวสดๆคั้น 4 ลูกตอนเช้าเย็นหลัง จากนั้นให้ดื่มน้ำเปล่าให้ได้อย่างน้อย 4 ขวดต่อวัน จะดื่มชาสมุนไพรลสับบ้างก็ได้ และวันแรก ของวันให้นอนพักตลอดวัน

3. รับประทานอาหารสูตรชีวิต แต่ 3 วันแรกปรับปรุงตัวให้เป็นอาหารผัก-ข้าวทั้งหมด วันที่ 4-5-6 รับประทานชนิดเบาๆก่อน วันที่ 7 ขึ้นไปจนครบ 14 วัน จึงรับประทานเต็มที่ ( มีอาหารทะเลได้ )  
ตลอดรายการห้ามปรุงอาหารรสจัด น้ำตาลและรสหวานห้ามเด็ดขาด
4. ดื่มน้ำคั้นจากผัก เช่น น้ำแตงกวา น้ำคั้นไช้ หรือ เซลเลอร์รี่ ครั้งละ 1 แก้ว วันเว้นวัน
5. ตั้งแต่วันที่ 4 เป็นต้นไป รับประทานวิตามินและแร่ธาตุเสริมได้ แต่จะรับประทานอะไรบ้างขอให้ปรึกษาชมรมเสียก่อน

### ร่างกาย

1. นอน 3 หรือ 4 ชั่วโมง และตื่นตี 5 ทุกวัน
2. หัดวิธีหลับสนิทจากชีวิต
3. ออกกำลังกาย - บริหารทุกเช้าจะด้วยวิธีไหนก็แล้วแต่ ขอให้ “Growth Hormone” หลั่งออกมาเป็นใช้ได้
4. หัดทำบริหารสำหรับรักษาข้อบกพร่องโดยเฉพาะ เช่น ปวดต้นคอ ปวดเข่า ปวดหลัง ปวดศรีษะ เป็นต้น วิธีบริหารขอให้ปรึกษาชมรมก่อน
5. ขอให้สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานกับครอบครัวเพื่อนฝูงไว้ในโปรแกรม 14 วันนี้ด้วย

### ความเครียดและความกดดัน

1. ขอให้สร้างโปรแกรมปฏิบัติเพื่อลดความดันโลหิตสูง เสริมการหมุนเวียนของโลหิต รักษาระดับการเต้นของหัวใจ การขับสารจากต่อมต่างๆ ลดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดอุณหภูมิของร่างกายและเพิ่มประสิทธิภาพของการหายใจ
2. ทุกคืนก่อนนอนขอให้ทบทวนการปฏิบัติตามข้อที่หนึ่ง ว่าทำไปแล้วอย่างไรก้าวหน้าหรือถอยหลังไปกว่าเดิม วันต่อไปจะแก้ไขปรับปรุงอย่างไร
3. ศึกษาวิธีลดความเครียดแบบต่างๆแล้วมาปรับปรุงวิธีที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง
4. ศึกษาหาสาเหตุของความเครียดความกดดันของตัวเองให้พบ แล้วหาวิธีแก้ ถ้ายังนึกไม่ออกปรึกษาชมรมได้ บางคนหาทางออกของความเครียด เป็นไปโดยไม่รู้ตัว เช่น กัดเล็บ เขย่าเท้า กระพริบตา ขอให้หาข้อบกพร่องให้พบ แล้วปรึกษาชมรมถึงวิธีแก้ไขเรื่องเหล่านี้ด้วย
5. ฝึกวิธีหายใจที่ถูกต้องตามแนวชีวิต
6. ฝึกสมาธิและวิธีสร้างจินตภาพทางบวก



### สิ่งแวดล้อมในบ้านและที่ทำงาน

1. หาด้านไม้ดอก ไม้ใบ (ต้นไม้จริง) ใส่ไว้ในบ้านและห้องทำงาน
2. อย่าให้พรมปูเต็มห้องนอน ถ้าจำเป็น ต้องเอาพรมตากแดดทุกอาทิตย์
3. ให้ของใช้ในห้องนอน ได้รับแสงแดดอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้งเปิดหน้าต่างทุกวัน
4. ระวางยาฆ่าปลวก ฆ่าแมลง ใช้ให้น้อยที่สุด หรือไม่ใช้เลย
5. วิถีชีวิตต้องให้เข้ากับธรรมชาติ ที่อยู่อาศัย อากาศโปร่ง การระบายน้ำและของโสโครกต้องสะอาด น้ำต้องบริสุทธิ์ ชีวิตประจำวันเข้ากันได้ดีกับสิ่งแวดล้อม
6. รักเพื่อนของท่านให้เท่ากับรักตัวเองทุกวันมีเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้นอย่างน้อยหนึ่งคน ให้ความรักแก่เพื่อน ท่านจะได้กลับคืนเป็นสองเท่า

อาหารที่จะช่วยแก้โรคทุกอย่างเกี่ยวกับระบบย่อย นอกจากจะกินอาหารตามสูตรแล้วขอให้เพิ่มผักชนิดที่มีกาก และประเภทคาร์โบไฮเดรตที่จะหล่อลื่นด้วยผักที่มีกากที่เราเรียกว่าไฟเบอร์เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า บร็อกเคอรี และใบไม้ที่กินได้ชนิดต่างๆเช่น ใบจีเหล็ก ใบแต้ว ยอดมะตูมเป็นต้น คาร์โบไฮเดรตที่จะหล่อลื่นลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่คือ มันชนิดต่างๆ เช่นมันฝรั่ง มันเทศ มันไข่ เป็นต้น นอกจากนั้นที่จะหล่อลื่นและเป็นอาหารที่กำลังเป็นอย่างดีอีกอย่างหนึ่ง คือ งาคั่วผสมข้าวต้มซอมน้ำใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย (เป็นตำหรับจาก คุณพนมลักษณ์ ปัทมราชวิเชียร เภรณูญิกของชมรม) และอย่าได้ลิ้มคิมน้ำวันละ 4 - 6 แก้ว อย่าคิมน้ำพร้อมกับอาหารแต่คิมน้ำก่อนหรือหลังอาหารประมาณ 1 ชั่วโมง ขึ้นไป

## บทที่ 2

### การรับประทานอาหารเช้าและแนะนำอาหาร

ชีวิตกับการโภชนาการแนะนำอาหารตามแนวเมคโครไบโอติกส์และชีวิต

1. อาหารประเภทแป้งซึ่งไม่ได้ขัดขาว หรือที่เรียกว่า Whole Grains เช่นที่เป็นข้าว กับข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้องถ้าเป็นข้าวโพดก็ข้าวโพดทั้งเมล็ดหรือทั้งฝัก ถ้าเป็นแป้งขนมปังก็เป็นขนมปังโฮลวีท เหล่านี้เป็นต้น “ปริมาณอาหารประเภทนี้ ประมาณ 50% ของแต่ละมื้อ “
2. ผัก ใช้ทั้งผักดิบ ผักสุก อย่างละครึ่ง ทำเป็นสลัดผักสดก็ได้ ทำเป็นผักสุกจิ้มน้ำพริกบ้าง หรือผัด โดยน้ำมันพืชแต่น้อย ผักถ้าปลูกเองไม่ใช้สารเคมีจะดีที่สุด แต่ถ้าจะต้องเลือกซื้อที่ตลาดก็ต้องเลือกผักที่ปลอดสาร เช่นน้ำนางน ๑ และแช่ค้างทับทิมด้วย “ปริมาณของผัก ประมาณ 25 % ของแต่ละมื้อ
3. ถั่วต่าง ๆ เช่นถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วดำ และผลิตภัณฑ์จากถั่ว เช่นเต้าหู้ โปรตีนเกษตร หรือผลผลิตที่ดัดแปลงจากถั่วในรูปแบบต่าง ๆ “ปริมาณของถั่วหรือ โปรตีนจากพืชประมาณ 15% แต่ละมื้อ”
4. เบ็ดเตล็ด คือ แกงหรือซूप ถ้าจะเป็นแกงแบบไทยก็ใช้แกงจืดหรือแกงเลี้ยงหรือถ้าจะทำเป็นซूपก็ใช้มิโซหรือ เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นผสมลงไปในแกง “ สำหรับมิโซนี้จะใช้ปรุงรสอาหารอย่างอื่นด้วยก็ได้ ” ซึ่งใช้เป็นเนื้อหาของการปรุงซึ่งใช้เป็นประจำก็คือ สาหร่ายทะเล จะผสมอาหารต่าง ๆ เป็นเครื่องปรุงก็ได้ ใส่แกงหรือผัดผักต่าง ๆ ก็ได้เครื่องปรุงอีกอย่างซึ่งใส่ได้ทุกอย่างก็คือ งา ใช้ทั้งงาสดและงาคั่วโรยอาหารต่าง ๆ ได้ทุกอย่างถั่วต่าง ๆ และเมล็ดพืชใช้กินเล่น เช่นถั่วคั่ว เมล็ดฟักทอง เมล็ดแดงโม ผลไม้ควรเป็นผลไม้เขียวและไม้หวาน เช่น ฝรั่ง มะม่วงดิบ กลุ่มเบ็ดเตล็ดซึ่งเป็นแกง ของกินเล่น และผลไม้ที่รวมปริมาณแล้ว ประมาณ 10% ของแต่ละมื้อ

#### อาหารที่ควรงด

1. งดอาหารเนื้อสัตว์ เช่น หมู เนื้อ ไก่
2. งดน้ำตาลขาวทุกชนิดรวมถึง อาหารขนม และเครื่องดื่มที่ผลิตจากน้ำตาลเช่นทองหยิบ ฝอยทอง ไอศกรีม และน้ำหวานต่างๆ
3. งดอาหารมันที่ใช้ น้ำมัน กะทิ เนย
4. งดแป้งขาวทุกชนิด เช่น ข้าวขาว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ขนมปังขาว

## ตัวอย่างอาหารชีวจิต

### วันจันทร์

เช้า น้ำส้มคั้น, ขนมปังโฮลวีทปิ้ง 2 แผ่นทาแยมหรือเนยถั่วหรือน้ำพริกเผา, กล้วยนำว่า 1 ลูก, มะละกอ 1 ชิ้นยาว, ฝรั่งสุกครึ่งลูก

กลางวัน เย็นตาโฟประยุกต์ ผักบุงมากๆ เต้าหู้มากๆ, ผลไม้, ถั่วกินเล่น

เย็น ข้าวซ้อมมือ, ผักน้ำพริกปลาเผา, ผัดถั่วงอกเต้าหู้ เห็ด, ยำเต้าหู้ใส่มันฝรั่ง ใสผักต่างๆ ใส่น้ำพริกเผา, แกลงเลี้ยง

### วันอังคาร

เช้า น้ำแดงโม, ข้าวต้มซ้อมมือใส่เห็ดเป่าฮื้อ, ผลไม้-แอปเปิ้ลเขียว, มะละกอ 1 ชิ้น

กลางวัน แซนดวิชเต้าหู้, กล้วยนำว่า, ถั่วกินเล่น

เย็น ผักน้ำพริก, หน่อไม้ฝรั่งผัดซีอิ้ว, แกลงจืดเต้าหู้ขาว เห็ดหูหนู, ข้าวซ้อมมือ

### วันพุธ

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ, ยำไชโป้ว, เต้าหู้ยี้, ปลาสด, น้ำส้มคั้นผสมน้ำมะนาว

กลางวัน สลัดมันฝรั่ง, ผักสดชิ้นยาว, กล้วยตาก, มะละกอ, สับปะรด

เย็น เมี่ยงปลาทุ้ผัดสด, ผัดเผ็ดเต้าหู้, ผัดมะเขือยาวใส่เต้าเจี้ยว, ไบแมงลัก

### วันพฤหัสบดี

เช้า ขนมปังโฮลวีทปิ้ง 2 แผ่น, แยมผลไม้, น้ำส้มคั้น

กลางวัน ข้าวผัดหน้าเลียบ, ผักสดจิ้มสลัด, ผลไม้

เย็น ถั่วแดงทรงเครื่อง, สลัดผัก, ซุปหัวหอม, ขนมปังปิ้ง, ผลไม้

### วันศุกร์

เช้า ข้าวต้มซ้อมมือ, เต้าหู้ยี้, ผักคองซีเซ็กกล้วย, ผลไม้, น้ำแครอท

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวเส้นฟักทองราดหน้า, ผลไม้

เย็น ยำถั่วหัวกลม, เต้าหู้ทอดราดหน้าเห็ด, ผัดผักรวมมิตร, ข้าวซ้อมมือ

## วันเสาร์

เช้า ข้าวต้มซุ่มมือ ,ยำกุ้งแห้ง, เต้าหู้ยี้, ผักคอง, นมถั่วเหลืองใส่วีทเยิร์มอบน้ำผึ้ง, ผลไม้

กลางวัน ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย, ผลไม้, ถั่วกินเล่น, น้ำแดงโม

เย็น สลัดปลาทูน่า น้ำมันมะกอก น้ำพริกเผา, ปลากระพงทอด(ไม่ใส่น้ำมัน) ยอดมะกรูด ตะไคร้, ซอสขาว, มะนาวผสมน้ำผึ้ง โขดฯ สะระแหน่, ผลไม้ - แคนตาลูป, สตอเบอร์รี่, เงาะ 3 ลูก

## วันอาทิตย์

เช้า กล้วยน้ำว้า, ข้าวต้มเห็ดหอม, น้ำส้ม-น้ำมะนาว

กลางวัน ขนมจีนน้ำยาเห็ด เส้นโฮล ผักสดต่างๆ

เย็น ซุปเต้าหู้อ่อน, แกงเลี้ยง, ยำมะเขือยาว กุ้งแห้ง มะม่วงดิบ กระเทียมดอง, ปร็อกเคอร์รี่ผัดเต้าหู้ เห็ดเป่าฮื้อ น้ำพริกป่า, ผักดิบต้ม, ข้าวซุ่มมือ

## น้ำชาสุขภาพ

ใช้แทนกาแฟหรือชา โดยใช้สมุนไพร รากไม้ ดอกไม้ เมล็ดจากไม้ชนิดต่างๆ ใช้เป็นยาและเครื่องดื่ม ช่วยให้แข็งแรง สดชื่นได้เป็นอย่างดี

1. เถาวัลย์เปรียง หั่นเป็นแว่นๆ นำมาคั่วให้หอม ชงน้ำดื่ม เป็นยาด้วย ปัสสาวะคล่อง แก้ขัดเบา
  2. เตยหอม หั่นแล้วนำมาคั่ว ชงน้ำดื่มบำรุงหัวใจ ขับปัสสาวะ
  3. ใบสัก หั่นแล้วนำมาคั่ว ผสมกับเตยหอมแก้เบาหวาน
  4. แก้วฮวยตากแห้ง ชงน้ำร้อน ผสมมะลิแห้ง ก็จะช่วยให้หอมและมีรสอร่อยมากขึ้น บำรุงประสาท หัวใจ
  5. รากบัว หั่นเป็นแว่น ดันกับน้ำจืดเดือด ดื่มเป็นเครื่องดื่ม ช่วยระบบหายใจแก้ไฉนัส
  6. เม็ดชุม นำไปคั่วชงน้ำดื่ม ขับปัสสาวะ แก้โรคท้องผูก แก้ตับอักเสบ
  7. มะตูม ใช้มะตูมดิบ หั่นเป็นแว่น ตากแดด แล้วอบหรือหั่นเป็นแว่นนำไปคั่วให้หอม ชงน้ำดื่ม เจริญอาหาร แก้จุกเสียดแน่นท้อง กรดในกระเพาะมาก
  8. ขิง ใช้ขิงแก่ ต้มน้ำจืดเดือด ดื่มแก้ท้องขึ้น ท้องเฟ้อ เรอเหม็นเปรี้ยว ในกระเพาะมีกรดมาก
  9. ตะไคร้ หั่นเป็นแว่น ชงน้ำดื่มขับปัสสาวะ ขับลม แก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ
  10. หล้าคา ใช้ทั้งต้นและราก ต้มน้ำดื่ม ผสมกับตะไคร้ ขับปัสสาวะ แก้ขัดเบาได้ด้วย
- สะระแหน่ ใช้ผสมกับน้ำผลไม้ โดยเด็ดเป็นใบๆ โรยหน้าผลไม้ ทำให้น้ำผลไม้รสดีและหอมขึ้น
- แก้ท้องขึ้นท้องเฟ้อ ถ้าจะใช้ขิงต้ม ใช้ใบสะระแหน่ ผึ่งตากแห้ง ชงน้ำดื่ม
12. ดอกคำฝอย ชงน้ำดื่ม ขับปัสสาวะ และลดไขมันในเส้นเลือด

### บทที่ 3

#### การออกกำลังกายและการพักผ่อน

##### การบริหารกายและการนวดกดจุดเพื่อสุขภาพ

##### จัดตนแบบผสมผสาน

##### ท่าเบสิก

1. นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย ยืนมือสองข้าง ก้มตัวไปข้างหน้าจนหน้าผากจรดพื้น เงย หน้าขึ้น หายใจเต็มที นับหนึ่งถึงสิบ ก้มหน้าลง หายใจออกนับหนึ่งถึงสิบ ยืดมือออกไปให้ไกลที่สุดเท่าที่ จะทำได้
2. นั่งท่าเดิม เปลี่ยนเท้าซ้ายทับเท้าขวา ทำอย่างข้อหนึ่งอีก
3. ท่าหายใจ นั่งขัดสมาธิ อุดรูจมูกขวา หายใจรูซ้าย อัดลมหายใจแล้วหายใจออกด้วยรูขวา หายใจเข้าข้างขวา อัดหายใจออกรูซ้าย ทำสลับกันแบบนี้รวมสิบครั้ง จากนั้นหายใจเข้าออกธรรมดาด้วยรูจมูก สองข้างอีก 5 ครั้ง ตลอดเวลาหายใจนี้ต้องช้าๆ อย่ารีบร้อน
4. นวด นั่งขัดสมาธิ ใช้นิ้วมือสองข้างจรดนิ้ว ใช้มือข้างขวาบิบนต้นคอซ้าย แล้วบิปล้ำเรื่อยมาจนถึงบ่า ไหล่ ค้นแขน ไล่ตามแขนมาถึงนิ้วมือ คึงนิ้วมือทุกนิ้ว ใช้นิ้วมือสองข้างอีก ใช้มือซ้ายบิบนต้นคอขวา แล้วทำอย่างข้างต้นใหม่ นวดหมดสองข้างแล้วสลัดข้อมือแรงๆ สิบครั้ง
5. นวดและกดจุด สองนิ้วชี้กดกลางหว่างคิ้ว ค่อยๆ กรีดตามคิ้วจนถึงขมับ ใช้นิ้วชี้แทงขมับทั้งสองข้าง พร้อมๆ กัน นับหนึ่งถึงสิบ ยกนิ้วออก
6. สองนิ้วชี้กดสันจมูกทั้งสองข้าง ริดได้ตาสองข้างออกไปจนถึงขมับ นิ้วชี้แทงขมับทั้งสองข้าง กลับตาแทงเบาๆ นับหนึ่งถึงสิบ ยกนิ้วออก
7. สองนิ้วชี้ริดข้างจมูกตรงกลางออกไปด้านข้างถึงใบหู
8. สองนิ้วชี้ริดข้างรูจมูกออกไปด้านข้างถึงใบหู
9. สองนิ้วชี้ริดเหนือริมฝีปากจากตรงกลางออกไปถึงใต้หู
10. สองนิ้วชี้ริดใต้ริมฝีปากจากตรงกลางออกไปถึงใต้หู
11. ดบหน้าด้วยมือสองข้างเบาๆ ไล่ลงมาตั้งแต่หน้าผากถึงปลายตา โหนกแก้ม คาง ใต้คาง คอ จนถึงบริเวณหน้าอกตอนบน
12. คึงหูสองข้าง ด้านบนคึงขึ้น ตรงกลางคึงออก ตึงหูบีบ 3 ครั้ง แล้วคึงลง

13. ดึงและดัน จากทำนั่งสมาธิ ยกขาขวาไปวางด้านข้างของเข่าซ้าย มือขวาเท้าไปด้านหลัง มือซ้ายดึงเข่าขวาเต็มแรง คอบิดไปด้านขวา มองข้ามหัวไหล่ ให้เห็นหัวแม่มือขวา มือซ้ายดึงเข่าขวา คอหมุนไปทางขวา ดึงและหมุนเต็มแรง ดึงจนตัวสั่นไปทั้งตัว นับหนึ่งถึงสิบ
14. เปลี่ยนข้างขาซ้ายอ้อมเข่าขวา มือขวาดึงเข่าซ้าย คอบิดไปซ้ายซ้าย ทำเหมือนข้อ 13 แต่เพียงตรงข้ามกันเท่านั้น ทำสลับกันแบบนี้ข้างละ 5 ครั้ง
15. ย้อนกลับไปทำท่าที่ 1 อีกครั้ง เป็นอันจบทำนั่ง

บริหารด้วยตะบอง (ท่าเบสิก) ใช้ ท่อ PVC ติดตามความสูงของผู้ใช้

1. แยกตะบองด้านหลังบนบ่าสองข้าง
2. ยืนถ่างขา ระยะเท่าไหล่สองข้าง บิดตัวขวาและซ้าย สลับกันข้างละ 10 ครั้ง
3. เหมือนข้อ 2 แต่ให้สับคอคอตรงข้ามกับการหมุน คือถ้าหมุนขวาให้สับคอคอไปทางซ้าย สลับกัน ข้างละ 10 ครั้ง
4. เอียงด้านข้างซ้ายและขวา แต่ละครั้งแขนคู่ปลายแขนด้านบน สลับกันข้างละ 10 ครั้ง
5. ยืนอย่างเก่า ทำท่าสีลม (wind mill) มือขวาแตะเท้าซ้าย มือซ้ายแตะเท้าขวา เข่าย่อ ทำข้าง ละ 10 ครั้ง
6. ยืนเท้าชิดสองมือกำตะบองตรงกลาง ก้มหน้าและยืดแขนจรดเท้า ยืดแขนตรง เหนือศีรษะหน้าหงาย ด้านหลัง หายหลังลงไปหลังงอมากที่สุดที่จะงอได้ แล้วยืดตัวตรง แล้วหายหลังอย่างเดิม ทำท่านี้ 10 ครั้ง
7. ยืนเท้าชิด สองมือกำตะบองตรงกลาง ก้มหัวลง สองมือกำจรดปลายเท้า หมุนท่อนบนโดยการควง บั้นเอวให้รอบจากซ้ายไปขวา
8. เหมือนท่า 7 แต่ควงจากขวาไปซ้าย ทำสลับกับข้อ 7 ข้างละ 5 ครั้ง
9. ยืนเท้าชิด กำตะบองตรงกลาง ยืนสองแขนข้างหน้าระดับไหล่ เตะขาขวาและซ้ายสลับกันสองข้าง เวลาเตะให้เท้าตุงมาก เตะให้สูงที่สุดที่จะสูงได้ ข้างละ 10 ครั้ง
10. เหมือนท่าที่ 9 แต่เวลาเตะ ให้เบียดไปข้าง ๆ ข้างละ 10 ครั้ง

## FASJAMM

### FASJAMM ย่อมาจาก

F = FATIGUE , A=APPETITE , S=SLEEP , J=JOY , A=ANGER , M=MEMORY ,

- M=MORALITY

## FATIGUE

ความอ่อนเปรี้ยเปรี้ยวแรง - ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า ที่ไม่เป็นตามธรรมชาติ เช่น ไม่ได้ทำอะไรมากมายหรือไม่ได้ทำอะไรเลยแต่กลับรู้สึกเหนื่อย อ่อนเปรี้ยว อยากนอนหรืออยากพักผ่อนอยู่ตลอดเวลา อย่างนี้เรียก FATIGUE ชาวชีวิตจะต้องไม่มี FATIGUE

## APPETITE

หมายถึงความอยากอาหาร ตามธรรมชาติ ไม่ใช่อยากแต่อาหารอย่างเดียว แต่อยากไปทุกสิ่งทุกอย่างตามธรรมชาติ มีความสนใจ กระตือรือร้นและสนุกสนานกับความอยากและความต้องการตามธรรมชาติเหล่านั้นชาวชีวิตจะต้องมี APPETITE ตามธรรมชาติ

## SLEEP

นอนหลับอย่างสบาย นอนหลับสนิท ไม่จำเป็นต้องนอนถึง 7-8 ชั่วโมง ตามตำราบางเล่ม ถ้านอนหลับสบายและหลับสนิทจริงๆ 4-5 ชั่วโมงนับเป็นการเพียงพอ หลับสนิทจริงๆจะไม่ฝันเลย จะได้การพักผ่อนที่สมบูรณ์ตื่นขึ้นมาสดชื่น มีเรี่ยวแรง กระปรี้กระเปร่าชาวชีวิตจะนอนหลับสนิท

## JOY AND ALERT

ความสดชื่นรื่นเริง ความตื่นตัวแจ่มใส กระฉับกระเฉง เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ชาวชีวิตเป็นสุขทั้งกายและใจ ชาวชีวิตจะต้องมี JOY AND ALERT

## ANGER

ความโกรธ คือความป่วย คนโกรธมากก็ป่วยมาก ป่วยทั้งกายและใจ ความโมโหสามารถทำให้เกิดโรคร้ายเช่น มะเร็ง เป็นต้น ชาวชีวิตต้องไม่มีความโกรธ

## MEMORY

ไม่ได้หมายถึงความจำอย่างเดียว แต่หมายถึง ความคิดความอ่านความกระปรี้กระเปร่าและความเป็นหนุ่มเป็นสาวของสมอง จริงอยู่ที่ความแก่ชราจะปรากฏที่ความจำก่อนอื่น คนชี่หลังชี่ลิมคือคนแก่ความชี่หลังชี่ลิมจะเกิดขึ้นเมื่อ FATIGUE เกิดขึ้นก่อน FATIGUE และ MEMORY จึงเป็นของคู่กัน ชาวชีวิตต้องมี MEMORY ที่ดี

## MORALITY

หมายถึงคุณธรรม 6 อย่างที่กล่าวมาแต่ต้น ทำให้คนสุขภาพกาย - จิตดี แต่คนเช่นนั้นยังไม่เป็นคนเต็มคน ถ้าเขาไม่มีคุณธรรมที่ดีด้วย คุณธรรมของชาวชีวิตมุ่งที่สังคม เขาจะต้องอุทิศตัวให้สังคม ช่วยกันสร้างสังคมที่ดี สุขสงบ รักกันอย่างพี่น้อง รักธรรมชาติอยู่กับธรรมชาติเป็นสังคมที่ไม่บูชากินเงินและไม่เป็นวัตถุนิยม แต่เป็นสังคมที่นับถือความง่ายและมีชีวิตความเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ ชาวชีวิตรักธรรมชาติและมีชีวิตเป็นอยู่อย่างง่าย ๆ

## ปกิณกะ

### Nutrients

**Nutrition** ควรจะเรียกว่า วิทยาศาสตร์ทางอาหารมากกว่าโภชนาการ เพราะเรื่องเกี่ยวกับอาหารที่เราสอนกันต้องมีอาหาร 5 หมู่ครบถ้วน และอาหารคืออาหารบำรุงต้องเป็น เนื้อ นม ไข่ นั้น บัดนี้เป็นเรื่องโบราณและล้าสมัยไปแล้ว และนั่นเป็นวิชาการตั้ง 80 กว่าปีมาแล้ว Nutrition สมัยนี้เราเรียนกันถึงชีวเคมีของอาหารแต่ละอย่างเรียนเรื่องระบบการย่อยและการทำงานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เราจะต้องเน้นถึงเรื่องเอนไซม์ ( Enzyme)เน้นเรื่อง DNA ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการเจริญเติบโตและการเกิดใหม่ของเซลล์เรียนเรื่องวิตามินและแร่ธาตุที่อยู่ในอาหารและจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีอย่างไรเมื่ออยู่ในร่างกายของเรา (Orthomolecular)สรุปแล้วเรื่องของ Nutrition ในสมัยนี้จึงไม่ใช่เรื่องของอาหาร 5 หมู่ และเรื่องอาหารบำรุง คือเนื้อ นม ไข่ อย่างเด็ดขาด เราเรียนเรื่องวิทยาศาสตร์ทางอาหาร เพื่อจะรู้จักคุณและโทษของอาหารทุกชนิดเมื่อรู้แล้วเราก็เอาความรู้นั้นมาใช้เพื่อที่จะใช้อาหารให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกายและให้สนองเป้าหมายที่เราต้องการให้ร่างกายเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น ต้องการให้แข็งแรง สดชื่น ต้องการให้รูปร่างทรวดทรงสวยงาม ต้องการอายุยืนสดชื่นตลอดเวลา เหล่านี้เป็นต้น รู้เรื่องอาหารอย่างเดียวก็เท่ากับรู้เรื่องและความลับเกี่ยวกับชีวิตของตนเองอีกมากมาย

## ผัก

ผักสดเกือบทุกชนิดได้รับการฉีดสารเคมีกำจัดแมลงมากบ้างน้อยบ้าง เพื่อความปลอดภัยของตัวเอง พยายาม...เลือกซื้อผักจากแหล่งปลูกที่เชื่อถือได้..ไม่ซื้อผักที่ใบ - ต้นสวย ๆ น่าเชื่อไว้ก่อนว่าต้องมีการพ่น - ฉีด สารเคมีกำจัดแมลงอย่างแรง...เลือกซื้อผักประเภทที่แมลงศัตรูพืชชอบกัดกินน้อยที่สุด เช่น หน่อไม้ กระถิน หัวปลี ผักบุ้งนา สะเดา ตำลึง ผักโขม มะดัน มะกรูด สะตอ โหระพา ตะไคร้



จิง ข่า กระชาย สายบัว ดอกโสน ดอกแค พริก มะเขือ มะเขือเทศพริกแพง พริกเขียว พริกทอง บวบ มะระ เป็นต้น

การทำความสะอาดผักเพื่อลดปริมาณสารพิษนั้น...ล้างด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง โดยวิธีให้น้ำไหลผ่าน(ไม่ใช่ในภาชนะ)อาจลดปริมาณสารพิษได้ประมาณ 10 - 20% ล้างด้วยน้ำยาล้างผักจะลดได้ 25% ลวกน้ำร้อนลดได้ประมาณ 50% แต่ผักจะลดคุณค่าทางอาหารลงไปอย่างมาก...ส่วนการต้ม สารพิษถูกจำกัดได้ 50% แต่ก็จะอยู่ในน้ำต้มผัก น้ำแกงนั้นแหละ ก่อนนำไปบริโภคหรือนำไปปรุงอาหาร ต้องล้างให้สะอาดหลาย ๆ ครั้ง

## อย่าให้เขาหลอก

เมื่อปีที่แล้วผมแนะนำ ฮอร์โมนตัวหนึ่งคือ Melatonin ให้สมาชิกชีวิตลองนำไปใช้เพราะเห็นว่าเมลาโทนิณขณะนั้นเป็นยาชนิดที่เรียกว่า Over the Counter ในอเมริกา ถือว่าเป็นยาสามัญเช่นเดียวกับแอสไพริน คุณซื้อได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งแพทย์ในอเมริกาคนกำลังแห่กันเดี๋ยวนี้ไปที่ไหน ๆ คนก็มหากันแต่ เมลาโทนิณ บริษัทยาที่ผลิตเมลาโทนิณเกิดขึ้นใหม่เป็นดอกเห็ด แต่ละบริษัทก็ขายดีเป็นเทน้ำเทท่า ในเมืองไทยก็เกิดการแห่ตามเขาด้วยเหมือนกัน หลังจากที่ผมแนะนำเมลาโทนิณไปเมื่อปีที่แล้ว มีแต่คนถามหาเมลาโทนิณเป็นการใหญ่ บางท่านก็ถือโอกาสตั้งตนเป็นผู้รู้ ให้สัมภาษณ์ทางหนังสือพิมพ์ ให้สัมภาษณ์ทางทีวี ว่ารู้จักเมลาโทนิณดี เป็นยาวิเศษเป็นยามหัศจรรย์ เป็นยาอายุวัฒนะ กินแล้วเตะปีบดัง ผมก็อยากจะขอเตือนกันไว้ตรงนี้ว่าฟังอะไรแล้วก็เก็บไปคิดเสียก่อนอย่าเชื่ออะไรอย่างหลอกล้อหลับตา คนไทยเราเป็นโรคสมองง่ายเหลือเกิน ความจริงเมลาโทนิณไม่ใช่ยาแต่เป็นฮอร์โมนที่สกัดจากต่อมพิเนียล หน้าที่ของฮอร์โมนก็คือไปกระตุ้นให้อวัยวะบางอย่างหรือระบบบางระบบของร่างกายให้ทำงาน ถ้าระบบของคุณสมบูรณ์หรืออวัยวะบางอย่างคืออยู่แล้ว การไปกระตุ้นนั้นก็ได้ผล แต่ถ้าระบบหรืออวัยวะไม่ดีการกระตุ้นก็เสียเงินเสียเวลาเปล่า โดยเหตุนี้การจะกินยาหรือสมุนไพรใด ๆ ก็ตาม หนึ่งคุณจะต้องรู้จักยาตัวนั้น และสองต้องรู้ว่าควรกินเมื่อไหร่ และกินอย่างไร อย่ากินอย่างงมงาย อย่ากินเพราะเชื่อว่ามันเป็นยาวิเศษ อาจจะมียาวิเศษจริง แต่ตัวคุณจะต้องวิเศษเสียก่อนแล้วจึงกินยาทุกอย่างจึงจะวิเศษไปได้ ขอยกตัวอย่างต่อไปอีกสักนิดจำเรื่องกินกระเทียมได้ไหมแรก ๆ ก็บอกว่ากระเทียมดีมีประโยชน์ต่อไปก็กระเทียมแก้ได้หลายโรค ต่อไปก็กระเทียมเป็นยาอายุวัฒนะกินแล้วเตะปีบดัง เมื่อมันพอจะเตะปีบดัง ก็ต้องให้มันดังกว่านั้นคือดองน้ำผึ้ง ทางร้านเอากระเทียมใส่ด้วยตะไล มาขายกันได้

ถั่วละ 60 - 80 บาทแล้วอะไรเกิดขึ้น คนที่ว่าจะบีบเหล็กละเอียดกันเป็น ร้อย ๆ ไปนั้นตอนนี้ห้อย  
 เขียวเป็นมะเขือเผาทั้งหมดแล้ว ยาหรือสมุนไพรแต่ละอย่างนั้นมีความ  
 ดี มีความวิเศษอยู่ในตัวของยาเองเรื่องนี้ไม่มีเรื่องสงสัยแต่ก่อนที่เราจะใช้ยานั้น เราต้องรู้จักยานั้น ๆ ให้  
 ดีเสียก่อนแล้วต้องรู้ว่าจะใช้เมื่อไหร่ การรู้ว่าจะต้องใช้เมื่อไหร่และใช้เพื่ออะไรนั้นสำคัญมาก การรู้จัก  
 ใช้ยาสำคัญกว่าตัวยามากมายนัก อย่าปิดหูปิดตา และอย่างมง่าย

ลองแก้ปวดหัวด้วยวิธีชีวิตเป็นการแก้แพ้ด้วย

1. กินอาหารตามสูตรชีวิต
2. งดกาแฟ (สำคัญมาก) งดบุหรี งดแอลกอฮอล์
3. งดหวาน งดน้ำตาลทรายขาว งดน้ำอัดลม งดเค็ม ใสอกครีม ช็อกโกแลต
4. งดเนยแข็ง (บางคนชอบเนยแข็งมากต้องพยายามหักห้ามใจให้ได้)
5. อย่าใช้ผงชูรสในอาหาร
6. บางคนที่ชอบกินวิตามินเป็นประจำ ให้งดวิตามิน A ไว้ก่อน
7. ให้เพิ่มวิตามิน B6 และไนอาซิน (ถ้ากินไนอาซินบางคนอาจจะแพ้เกิดหน้าร้อนผ่าว เกิดผด  
 ผื่นคัน อาบน้ำเย็นเสียจะหาย ถ้าไม่หายให้งดไนอาซินไว้ก่อน)
8. บางคนทีแพ้อาหารบางอย่างให้งดอาหารชนิดนั้น
9. ถ้าแพ้อาหารและปวดหัวระเบิดทันทีทันใด ถ้ามีเครื่องออกซิเจน ให้สูดออกซิเจนจะหายปวด  
 ไปได้

### อายุของเซลล์

ร่างกายของคนเราประกอบไปด้วยเซลล์ต่างๆรวมกันแล้วประมาณ 50 - 60 ล้านเซลล์ เซลล์ต้อง  
 มีการเกิดและการตาย เซลล์แต่ละชนิดมีอายุไม่เท่ากัน เลือดแดงจะมีอายุประมาณ 120 วัน แต่เลือดขาว  
 จะมีอายุประมาณอาทิตย์เดียวเท่านั้น โดยเหตุที่เลือดขาวมีอายุสั้นกว่าเลือดแดงมาก เลือดขาวจึงสร้าง  
 ตัวเองและเพิ่มตัวเองได้รวดเร็วทันใจ และพร้อมที่จะระดมพลออกต่อสู้และกวาดล้างทันทีที่มีศัตรู (เชื้อ  
 โรคและสิ่งแปลกปลอม) มารุกรานแต่ถ้าหากเราจะสร้างตัวเองให้เป็นคนใหม่ นั้นหมายความว่าเราต้อง  
 สร้างพลังกำลังใหม่เข้ามาแทนชุดเก่า(ซึ่งสร้างได้ง่ายๆ) เราจำต้องสร้างโปรแกรมฟื้นฟูสำหรับร่างกาย  
 ซึ่งเหมาะสมกับช่วงเวลาการเกิดใหม่ของเลือดแดงนั้นคือสร้างโปรแกรมให้เหมาะสมกับช่วงเวลา 120  
 วัน หรือสี่เดือน โปรแกรมนี้จำเป็นต้องแบ่งเป็นช่วง ๆ ให้แต่ละช่วงติดต่อกันไปจนถึงช่วง I.S. ของร่าง  
 กายเข้าถึงขีดสูงสุดเมื่อนั้นแหละแซมวันหรือเซอร์คิวลิสคนใหม่จะอุบัติขึ้นในโลก  
 ความเป็นกรดเป็นด่าง

ความเป็นกรดเป็นด่างของร่างกายสำคัญมาก หมายถึงความเป็นความตายของเราได้ ถ้าความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปมาตรฐานวัดความเป็นกรดและด่างนี้ เรียกว่า pH ซึ่งเป็นคำย่อมาจากภาษาฝรั่งเศส Pouvoir Hydrogene ซึ่งแปลว่าพลังจากไฮโดรเจน เพราะสภาพความเป็นกรดและด่างนั้น ขึ้นอยู่กับประจุไฟฟ้าของไฮโดรเจน (Hydrogen) แบ่งมาตราของ pH ออกเป็นสองข้าง ข้างซ้าย 0 - 7 pH จะบอกถึงความเป็นกรด ถ้าข้างขวา 7 - 14 จะบอกถึงความเป็นด่าง ตัวเลขยิ่งน้อยยิ่งเป็นกรดมาก ถ้า pH 7 กว่า 7 มากเท่าไรก็ยิ่งเป็นด่างมากเท่านั้น (0.0000001 กรัม อะตอมของ Hydrogen คือ ปริมาณ 1 ลิตร) ซึ่งเป็นการวัดค่าของน้ำกลั่นบริสุทธิ์ จะถือว่า pH คือค่าของความเป็นกลางไม่เป็นกรดไม่เป็นด่างเลือดของมนุษย์จะเป็น pH 7.4 นั่นคือเป็นด่างอ่อน ๆ ถ้าหาก pH ของเลือดเป็นเช่นนี้ตลอดชีวิตของเรา นั่นก็แสดงถึงความแข็งแรงหรือความสมบูรณ์ของร่างกาย มีอยู่มากและหมายความว่า Homeostasis ในด้านอื่น ๆ เป็นปกติ แต่ถ้า pH ทางเลือดเริ่มต่ำลงมา (เป็นกรดหรือที่เรียกว่า Acidosis) ต่ำกว่า pH 6.95 ก็จะมีอาการโคม่าและถึงตายได้ตัวอย่างคือคนที่ เป็นโรคไต ร่างกายไม่สามารถขจัดถ่ายกรดหลายอย่างออกจากร่างกายได้หรือถ้าเปลี่ยนเลือดจาก pH 7.4 เป็นด่างมากขึ้น เพียงแต่จาก pH 7.7 ขึ้นไปเท่านั้น (เลือดเป็นด่างคือ Alkalosis) ก็จะเกิดอาการชักกระตุก และหัวใจหยุดเต้น การรักษาสภาพของเลือดให้อยู่ที่ pH 7.4 จึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตอันสมบูรณ์ของเรา วิธีที่จะรักษาความสมบูรณ์นี้ไว้ได้คือการกินอาหารตามสูตรชีวิต

คนไทยให้ความเชื่อถือแพทย์ในอันดับสูงสุด คำถามหลายๆอย่างโดยเฉพาะอย่างยิ่งคำถามที่เกี่ยวกับสุขภาพ คนไทยจะเชื่อว่าคำตอบของแพทย์เป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด ไม่มีผู้ใดจะเถียงได้ แต่ผู้ถามก็มักจะลืมความจริงไปข้อหนึ่งว่า แพทย์ก็เป็นมนุษย์ธรรมดาสามัญคนหนึ่งเหมือนกัน ท่านเรียนอะไรมาท่านก็รู้อย่างนั้น ท่านเป็นแพทย์เฉพาะสาขาใด ท่านก็เชี่ยวชาญเฉพาะสาขานั้น จะให้ท่านรู้ไปหมดทุกอย่างย่อมเป็นไปได้ และคำตอบของท่าน จะถูกต้องไปเสียหมดทุกอย่างก็เป็นไปไม่ได้เช่นกัน ฉะนั้น (ถามต้องระวังด้วยว่าเราถามคำถามถูกต้องตามความรู้ของท่านหรือเปล่า และลองมองสิกลงไปเราจะพบว่า ความรู้หลายอย่างที่แพทย์นำมาตอบหรืออธิบาย ไม่ใช่ความรู้ซึ่งเขาได้เรียนมา แต่เขาเอาความรู้ของผู้อื่นที่ไม่ใช่แพทย์มาใช้ด้วยซ้ำ อย่างความรู้ในเรื่อง ยารักษาโรคผู้ให้คำตอบที่ดีที่สุด คือเภสัชกร ไม่ใช่แพทย์ ความรู้ในเรื่องยาปฏิชีวนะ ผู้ที่ค้นพบและค้นคว้าทดลองจนกระทั่งยาปฏิชีวนะกลายเป็นยาที่สำคัญที่สุดในกลุ่มยาทั้งปวง ก็ไม่ใช่แพทย์ อย่างเช่นผู้ที่ค้นพบเพนิซิลิน (Penicillin Notatum) เป็นนักชีววิทยาด้าน Microbiology ชื่อ Sir Alexander Fleming หรือในด้านรังสี ผู้ค้นพบคือมารี คูรี ซึ่งไม่ใช่แพทย์แต่เป็นนักเคมี เธอได้รับความร่วมมือจากสามีคือ ปิแอร์ คูรีซึ่งก็ไม่ใช่แพทย์แต่เป็นนักฟิสิกส์ ได้ค้นพบรังสีจากเรเดียมและโพลonium จนกระทั่งมาเป็นภาควิทยาศาสตร์ที่ยิ่งใหญ่ซึ่งในวงการแพทย์ขาดไม่ได้ในบัดนี้และที่หน้าสลดใจอย่างที่สุดคือ มาดามคูรี ผู้ค้นพบยิ่งใหญ่ต้องเสียชีวิต

เพราะผลงานของเธอเองจากรังสีที่เธอค้นพบนั่นเอง บาร์บารา แม็คคลินทอค นักชีววิทยาทางด้านพืช และกลายมาเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านยีน (Gene) ได้ค้นพบว่ายีนในโครโมโซม “กระโดด” และทำให้เกิดการกลาย (Mutation) ซึ่งเป็นต้นตอของการเกิดมะเร็งได้ การค้นพบของเธอในปี 1951 ไม่มีใครสนใจ แต่เธอก็ยังทำได้ และทำงานของเธอต่อมาเรื่อยๆ จนค้นพบการกลายในด้านยาปฏิชีวนะ เช่นเดียวกับการกลายของเซลล์มะเร็ง เป็นประโยชน์ต่อการแพทย์อย่างใหญ่หลวง เธอได้รับรางวัลโนเบล ในปี 1983 หลังจากไม่ได้รับการแอส และถูกหัวเราะเยาะมากกว่า 30 ปีหรือถ้าเธออยากรู้เรื่องอาหาร ผู้ที่จะรู้เรื่องดีที่สุดในตอนนี้คือ นักวิทยาศาสตร์ทางอาหาร (Nutritionist) ซึ่งส่วนใหญ่ เป็นไบโอเคมีสต์ ด้านอาหารไม่ใช่แพทย์ เคยมีการถกเถียงกันเรื่องการดื่มนมวัว ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์ทางอาหาร มาแถลงเรื่องโทษของนมวัว ปรากฏว่าไม่มีใครฟังเลย เพราะผู้แถลงไม่ใช่แพทย์ ในหลายกรณี คำตอบต่างๆ จะไม่มีประโยชน์สำหรับผู้ถามเลย เพราะผู้ถามถามผิดคน และเชื่อในคำตอบเสียตั้งแต่ ผู้ตอบยังไม่ได้ตอบด้วยซ้ำ อาหารบำรุงสมอง และ ระบบประสาทพอจะแบ่งออกได้เป็น ยา วิตามิน กับอาหารธรรมชาติ ผมอยากจะขอพูดถึงอาหารธรรมชาติก่อน เพราะอาหารกลุ่มนี้ จะมีคุณค่าสูงทางโภชนาการ มีทั้งยาและวิตามิน อยู่ในอาหารเหล่านี้ด้วย ที่สำคัญ เป็นอาหารที่หาได้ง่ายในท้องตลาด และราคาก็ไม่แพงเกินไปนัก อาหารธรรมชาติที่ประกอบด้วยยาและวิตามินต่างที่มีประโยชน์ต่อการบำรุงสมองและระบบประสาท ได้แก่ Folic Acid มีอยู่ในผักใบเขียวจัดทุกชนิด แครอท ดับและไข่แดง แคนตาลูป ฟักทอง อะโวคาโด ถั่วแดง-ดำ-เหลือง ข้าวซ้อมมือ และข้าวสาลีไม่ขัดขาว Niacin ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลีไม่ขัดขาว จมูกข้าว ปลา ไข่ ถั่วลิสงคั่ว อะโวคาโด อินทผลัม มะเดื่อ ไข่ (เนื้อขาว) Zinc จมูกข้าว เมล็ดฟักทอง บริวเวอรี่สต์ ไข่ นม มัสตาร์ดผง Potassium ส้ม ส้มโอ แคนตาลูป มะเขือเทศ แห้ว ผักใบเขียว สาระแทนเมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง น้ำมันมะพร้าว น้ำมันฝรั่ง Kelp ก็คือต้นไม้ทะเล เกลือแร่ที่ต้องการจาก Kelp คือ ไอโอดีน สำหรับทุกชนิดก็ใช้ได้ Tryptophan คอตเตจชีส นมเนื้อสัตว์ ปลา ถั่วลิสง อินทผลัม ถั่วลิสง Phenylalanine ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง เนื้อสัตว์ หอย กุ้ง คอตเตจชีส นมถั่ว อัลมอนต์ ถั่วลิสง งา เมล็ดฟักทอง

B1 ข้าวซ้อมมือ ไร่ข้าว ข้าวสาลีไม่ขัดขาว ข้าวโอ๊ต ถั่วลิสง เนื้อหมู ผัก นม

B6 ข้าวซ้อมมือ ข้าวสาลีไม่ขัดขาว จมูกข้าว ดับ แคนตาลูป กะหล่ำปลี โมลาส นม ไข่ เนื้อ

B12 ดับ เนื้อสัตว์ ไข่ นม เนย

DNA / RNA จมูกข้าว ไร่ข้าว ผักขม หน่อไม้ฝรั่ง เห็ดทุกชนิด ปลา ดับไก่ ข้าวโอ๊ต หัวหอม

จะเห็นว่าอาหารบางอย่าง มีทั้งตัวยา วิตามิน แร่ธาตุครบ เช่น ข้าวซ้อมมือ นอกจากจะมีสารอาหารครบหมู่แล้ว ยังมีทั้ง Folic Acid , Niacin, Zinc, B1, B6, DNA/RNA และแร่ธาตุอื่นเกือบจะครบถ้วน

## ตัวร้ายก็เป็นพระเอกได้

เหรียญมีสองด้าน คนที่มองด้านเดียวก็จะกล่าวหาว่า คอเลสเตอรอลเป็นตัวร้ายของร่างกาย อยู่ทำเดียว แต่ถ้าพลิกดูเหรียญอีกข้างหนึ่งของคอเลสเตอรอล จะเห็นความสำคัญและความเป็นพระเอกของตัวร้ายตัวนี้

- เมื่อคอเลสเตอรอลตามผิวหนังถูกแสงแดด หรืออัลตราไวโอเลต จะช่วยสร้างวิตามิน D ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ
- การโบไฮเดรตจะถูกย่อยและแตกตัวตามสภาพของชีวเคมี (Metabolism) ได้จะต้องอาศัยคอเลสเตอรอลช่วย
- คอเลสเตอรอลเป็นตัวสร้างสเตอรอยด์ฮอร์โมนจากต่อมอะดรีนอล และยังเป็นตัวสำคัญในการสร้างเซกส์ฮอร์โมนให้แก่ร่างกายด้วย

## ทำ Detox เพื่อเข้าโปรแกรม 14 วัน

การทำน้ำสำหรับจะ Detox มีหลายสูตร การที่จะบอกว่าสูตรไหนเหมาะกับคุณ จำเป็นจะต้องศึกษาและตรวจร่างกาย แต่ในกรณีที่ตรวจร่างกายไม่ได้ คุณอาจจะเลือกทดลองตามสูตรต่างดังต่อไปนี้ แล้วเลือกดูว่า สูตรไหนเหมาะกับคุณมากที่สุด

การทำให้ลองทำแต่น้อย ๆ ดูก่อน คือ ใช้น้ำยา และปริมาณครึ่งหนึ่งของน้ำ ตามสูตรต่อไปนี้

1. สูตรของนายแพทย์ Max Gerson นายแพทย์เกอร์สัน ได้จัดสูตรน้ำไว้ใช้ครั้งแรกเกือบ 60 ปี มาแล้ว และเป็นสูตรที่ใช้กับคนไข้โรคมะเร็ง โดยตรง และได้แพร่หลาย มีคนตามอย่างไปใช้ในยุโรป เช่น ออสเตรเลีย สูตรของนายแพทย์เกอร์สัน ให้ใช้กาเฟพง (กาแฟสำเร็จรูปใช้ไม่ได้) 3 ช้อนโต๊ะ กับน้ำอุ่น 1 ควอต
2. ตำราโบราณ ซึ่งอาจารย์หมอมวย เกตุสิงห์ เคยแนะนำคือ น้ำส้มมะขาม กรองแล้วผสมน้ำอุ่นพอประมาณ
3. ใช้มะขามแขก 1 กำมือ ต้มกับน้ำจนเดือด ปล่อยให้เย็นแล้วกรองเอาน้ำประมาณ 1,300 cc
4. สูตรของชีวิตที่ต้องใช้สารและสมุนไพรหลายอย่าง ซึ่งจะผสมให้ตามสภาพร่างกายของผู้ใช้ แต่น้ำยาที่จะใช้จะมีตัว ดีเกลือ กระเทียม มะนาว ยาดำ และสมุนไพรบางอย่างผสมอยู่ แล้วแต่สภาพร่างกายของผู้ใช้ ควรจะใช้ตัวไหนและอย่างไร

นอกจากนี้ยังมีสูตรอื่นๆอีกหลายสูตร ซึ่งไม่เหมาะสมกับการใช้เป็นที่ทั่วไป เมื่อจะสวนทวาร ให้อนตะแคงด้านขวา ท่านอนที่จะตรงกันข้ามกับของโรงพยาบาลทั่วไป เวลา สวนทางโรงพยาบาลจะให้อนตะแคงซ้าย แต่วิธีของเราให้อนตะแคงขวา มอง Free Radicals ด้านเคมี ถ้าจะแยกแยะ Free Radicals ว่าเป็นอะไร แตกต่างกับเซลล์อื่นๆอย่างไรถ้าพูดง่ายๆ มีต้องอธิบายว่า Free Radicals เป็นกลุ่มของเซลล์หรือโมเลกุล ที่ผิดปกติ ความผิดปกตินี้ขึ้นอยู่กับอิเล็กตรอน Free Radicals จะมีอิเล็กตรอนเป็นเลขคู่ คู่ของอิเล็กตรอนนี้จะจับคู่กันไม่ได้ (Unpaired Electron)

ปกติแล้วโมเลกุลทั่วไป จะมีอิเล็กตรอนเป็นเลขคู่ และอิเล็กตรอนนี้จะจับคู่กันกับตัวอื่นได้ ถ้าเราไม่เข้าใจเรื่องเคมี ก็จะไม่เห็นความสำคัญของอิเล็กตรอนซึ่งเป็นเลขคู่แบบนี้ แต่ถ้าเราเข้าใจจะเห็นความสำคัญยิ่งใหญ่ ของความเป็น Reactive ของ Free Radicals Reactive คือปฏิกิริยา ถ้าเป็นคนอย่างที่เราเรียกว่าแก๊งส์อันธพาลแล้ว ยิ่งถูกบีบหรือถูกปราบปรามเท่าไร แก๊งส์อันธพาลก็จะอาละวาดร้ายแรงหนักขึ้นเท่านั้น

### ภูมิชีวิต ( Immune System)

หมายถึง ภูมิด้านทานหรือภูมิชีวิต ในสมัยของอิปโปคราติสมีเพียงอย่างเดียวคือ Humoral Immunology หมายถึงของเหลวในร่างกาย ซึ่งเป็นตัวทำให้รู้สึกเบิกบานแจ่มใส มีเรี่ยวมีแรง หรือหุดหู่ เสรีสร้อย ก็ได้ ภูมิด้านทานในสมัยแรกจึงขึ้นอยู่กับ สภาพของจิตใจว่าเป็นอย่างไรเป็นส่วนใหญ่มากในสมัยหลังๆประมาณ 200-300 ปีที่แล้วมา การแพทย์ได้ก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ การผ่าตัดและเครื่องมือก็ก้าวหน้าจนสามารถรู้จักกลไกละเอียดภายในร่างกายที่ขนาดเล็กที่สุดและระบบการทำงานทุกระบบของร่างกายมาถึงตอนนั้นเรื่องของ Immunology จึงได้แบ่งออกไปเป็นกายกับใจ คือ Cellular Immunology หมายถึงภูมิด้านทานทางกายและ Humoral Immunology ซึ่งหมายถึง ภูมิด้านทาน ทางใจ มาถึงสมัยนี้ ภูมิด้านทานทางใจหายไปหมด แทบจะไม่มีใครพูดถึงกันเลย และในขณะเดียวกัน ภาควิทยาศาสตร์ทางการแพทย์ประกอบกับไฮเทคที่เจริญก้าวหน้าอย่างสูงสุด ก็ทำให้เราได้รู้จักกับเรื่องร่างกาย หรือเกี่ยวกับเซลล์ ละเอียดยิ่งขึ้น เราละเอียดไปถึงเรื่องยีน และสร้างสัตว์หรือคนจากระบบ Cloning ได้ และในวงการแพทย์หรือวิทยาศาสตร์ ก็ดูจะลืมเรื่อง Humoral Immunology กันเสียหมด แต่ในกลุ่มของการแพทย์แบบผสมผสาน (Integrated Medicine) และกลุ่มชีวิตเราไม่เคยละทิ้งเรื่อง Humoral Immunology ได้ศึกษาจนกระทั่งมีข้อสรุปที่แน่นอนว่า ภูมิชีวิต (Immune System) นั้นต้องมีทั้งกายและใจ ตบมือให้ดังต้องตบมือสองข้างฉันใด ภูมิชีวิตที่สมบูรณ์ก็ต้องมีทั้งกายและใจ ฉะนั้น

## เรื่องท้องๆ

เรายังเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องท้องและกระเพาะกันอยู่หลายเรื่อง อย่างเช่น นึกว่า กระเพาะจะอยู่กลางท้องบริเวณสะดือ หรือใต้สะดือ แต่ความจริงกระเพาะอยู่เหนือสะดือได้ซึ่งโครงค่อนไปทางซ้าย เวลาท้องร้องโครกคราก เราก็เข้าใจว่ากระเพาะเป็นตัวทำเสียง ไม่ใช่อีกเหมือนกัน ตัวที่ทำเสียงอยู่ที่ลำไส้ส่วนที่เรียกว่า Duodenum ทั้งนี้เมื่อกระเพาะเริ่มย่อยแล้ว อาหารที่ต้องผ่านกระเพาะไป จะเป็นลักษณะที่ปั่นกึ่งของเหลว กระเพาะต้องบีบตัว เพื่อให้ของเหลวผ่านออกไป เมื่อผ่านเข้าสู่ลำไส้อย่างรวดเร็วก็เกิดเสียงร้องขึ้น ลำไส้ร้อง ไม่ใช่กระเพาะหรือท้องร้อง

## น้ำ R.C.

- I. ข้าวซ้อมมือ ข้าวแดง ข้าวเหนียวซ้อมมือ 2 กำมือ (ถ้าข้าวเหนียวซ้อมมือหายากก็เอาแต่เพียงข้าวแดง ข้าวซ้อมมือก่อนก็ได้)
- II. ข้าวสาลีเม็ด ข้าวบาเลย์ ข้าวฟ่าง ลูกเดือย ลูกบัว 1 กำมือ
- III. ข้าวโอ๊ต 1 กำมือ
- IV. น้ำ 2 ลิตร

เวลาดื่ม เลือกข้าวที่แข็งๆรวมตัวพร้อมกัน คือ ลูกบัว ลูกเดือย ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์ ข้าวฟ่าง ดื่มนก่อนจนเดือด พอเดือดแล้วใส่ข้าวซ้อมมือ ข้าวเหนียวซ้อมมือ ข้าวแดงตามลงไป ดื่มต่อไปจนเดือดอีก ดื่มนร้อนๆจากข้าวเอาไปทำข้าวต้มต่อ อร่อยมาก เวลาทำข้าวต้ม จะเติมผักทอง มันเทศ เผือก ลงไปอีกก็จะอร่อยยิ่งขึ้น ต้องดื่มนข้าวเป็นยางจึงจะใช้ได้

## สู้กับ CFS ด้วยตนเอง

ถ้าหากว่าคุณมีอาการของ CFS ทางที่ดีที่สุดก็น่าจะแก้ด้วยตนเอง ถ้าคุณคิดว่าไปโรงพยาบาลจะดีกว่า คุณอาจจะผิดหวัง เพราะ CFS เป็นโรคของอาการรวม (Syndrom) ดังได้กล่าวมาแล้ว โรงพยาบาลส่วนมากไม่มีเวลามาหาต้นเหตุของอาการแต่ละอย่างได้ และก็ไม่มีเวลามาดูแลคุณอย่างใกล้ชิดด้วย เพราะโรคของคุณไม่ใช่โรคของขาดบาดตาย มีอีกทางหนึ่งที่จะตรวจจากโรงพยาบาลได้คือการเจาะเลือดทำ GTT <Glucose Tolerance Test> ซึ่งผลที่ออกมาจะบอกได้ว่า คุณมีอาการ

Hypoglycemia หรือไม่ว่าก็ตามแต่ก็คงจะลำบากอีกนั่นแหละ เพราะถ้าหากว่าตรวจพบแล้ว ทางโรงพยาบาลก็ไม่มีเวลามารักษาคุณอยู่ดี เพราะฉะนั้น ถ้าหากคุณจะได้ช่วยตัวเองด้วยการ

1. ใช้สูตร 14 วัน แต่ต้องยกเว้นการอดอาหาร (ห้ามอดอาหาร)
2. ทำน้ำ R.C. ดื่มน้อยๆตลอดวัน ประมาณ 4 ครั้งต่อวัน หรือในขณะที่เริ่มจะรู้สึกอ่อนเพลียก็ดื่ม R.C. เสียก่อน
3. ต้องคลายเครียดให้ได้ โดยใช้วิธีคลายเครียดเสียก่อน แล้วคิดค้นหาวิธีแก้ความกังวล หรือความทุกข์เฉพาะตัวของคุณให้ได้ จากนั้นทำตัวของคุณให้ผ่อนคลาย (Relax) ตลอดเวลา
4. กินวิตามิน บี 1 วันละ 50 มิลลิกรัม บี 6 วันละ 50 มิลลิกรัม บี 12 วันละ 100 ไมโครกรัม ของแถม ตื่นขึ้นมาตอนเช้ามืด ยืมให้ตัวเองในกระจกเสียก่อน ต่อจากนั้นยิ้มกับทุกคนในบ้าน ถ้าคุณอยู่คนเดียวก็ยิ้มให้กับหมาแมว หรือมดก็ได้ หมามันยิ้มสวย คุณรู้รีเป่า



### ประวัติผู้เขียน

นางสาวณัฐพรรณ ศรีमुख เกิดวันที่ 31 ตุลาคม 2514 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาวิชาเอกการประชาสัมพันธ์ โทวารสารสิ่งพิมพ์ คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม เมื่อปี การศึกษา 2537 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2540

