

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผศ.ดร.พงศกาญจน์ ภู่วิภาดาบรรณ
ภาควิชาภาษาอังกฤษ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผศ.ดร.อำภา คำนภักดิ์
ภาควิชามัธยมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. รศ.ดร.สมศักดิ์ ภู่วิภาดาบรรณ
ภาควิชาวัดผลและประเมินผล
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์
ประธานชมรมบ้านสุขภาพ
5. ผศ.ศรีสุรางค์ ทินะกุล
สถาบันราชภัฏอุดรธานี
6. นางปราณีต มาลัยวงษ์
สถาบันราชภัฏอุดรธานี
7. นายสุทัศน์ ดิศโยธิน
เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน 6
สำนักงานแรงงานและสวัสดิการสังคม
จังหวัดอุดรธานี

ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์



ที่ทม 0610 (18)/113

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เชียงใหม่ 50002

30 พฤศจิกายน 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวนฤมล ภูคำ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การประเมินโครงการฝึกอบรมพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุภาพ จังหวัดระยอง" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผจงกาญจน์ ภูวิภาดาบรรณ เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมนี้ เพื่อนักศึกษาจะได้นำเอาข้อมูลดังกล่าวมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสริมศรี ไชยสร)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

สาขาวิชาหลักสูตรฯ

โทร. (053) 944238



ที่หม 0610 (18)/๒๕

สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เชียงใหม่ 50002

๕๖ พฤศจิกายน 2542

เรื่อง ขออนุญาตขอความเห็นในการเก็บข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน

ด้วยนางสาวนฤมล ภูคำ นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "การประเมินโครงการฝึกอบรมพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุภาพ จังหวัดระยอง" โดยมีผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ผจงกาญจน์ ภูวิภาดาบรรณ เป็นประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มีความประสงค์ขออนุญาตเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยนักศึกษาทำการสัมภาษณ์ การบันทึกภาพและการถ่ายทำวิดีโอในสถานประกอบการและที่บ้านของท่าน เพื่อติดตามผลการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ และวิธีการขยายผลตามโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุภาพ จังหวัดระยอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์แก่นักศึกษา และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เสริมศรี ไชยคร)

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตรประจำสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

สาขาวิชาหลักสูตรฯ

โทร. (053) 944238

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบสังเกตและแบบบันทึกในงานวิจัย

แบบสอบถามผู้รับผิดชอบโครงการ ตามโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถาม เพื่อประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประเมินโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง” ผู้วิจัยจะประเมินสภาพการดำเนินงานและประสิทธิภาพของโครงการและผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล จะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการพิจารณาปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนพัฒนาการดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถาม แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 สภาพของผู้รับผิดชอบโครงการ
- ตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ
- ตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ
- ตอนที่ 4 การประเมินผลและประสิทธิภาพของโครงการ

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และเติมคำตอบในช่องว่าง (แบบสอบถามในข้อที่มีเครื่องหมาย * ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

ตอนที่ 1 สภาพของผู้รับผิดชอบโครงการ

1. อายุ ปี
2. สำเร็จการศึกษา ระดับ
 - () ต่ำกว่าอนุปริญญา
 - () อนุปริญญา
 - () ปริญญาตรี
 - () ปริญญาโท
 - () ปริญญาเอก สาขาวิชา
 - () กำลังศึกษาอยู่ในระดับ

3. อาชีพปัจจุบัน

- () ครู – อาจารย์
- () นักวิชาการ
- () พนักงานเอกชน
- () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
- () ประกอบอาชีพส่วนตัว
- () นักบวช
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

4. ท่านมีส่วนร่วมรับผิดชอบในโครงการนี้ ในฐานะเป็น

- () ที่ปรึกษาโครงการ
- () ประธานโครงการ
- () ผู้ดำเนินการ
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

5. ท่านมีเหตุผลต่งใจในการเข้าร่วมโครงการนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ

* 6. ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการตามรายชื่อใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 รายการ)

- () พิจารณาความเหมาะสมในการกำหนดชื่อของโครงการ
- () ร่วมเสนอแนวคิด หลักการ และเหตุผลของโครงการ
- () กำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการ
- () กำหนดเป้าหมายของโครงการ
- () กำหนดหลักสูตรในการฝึกอบรม
- () พิจารณาความเหมาะสมของเทคนิควิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรม
- () เลือกสรรวิทยากรในการฝึกอบรม
- () กำหนดบุคคลเข้ารับฝึชชอบโครงการ
- () พิจารณาความเหมาะสมในการกำหนดระยะเวลาที่ใช้ฝึกอบรม และระยะเวลาในการดำเนินโครงการ
- () เลือกสถานที่ ๆ ใช้ในการฝึกอบรม
- () แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการลำดับขั้นตอนในการดำเนินการฝึกอบรม
- () พิจารณาความเหมาะสม และจัดทำปฏิทินดำเนินการ
- () แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดสรรงบประมาณ
- () แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนโครงการ
- () แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดทำโครงการ
- () แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกำหนดการและตารางการฝึกอบรม
- () ร่วมวางแผนในการวัดประเมินผลและติดตามผลโครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ
- () อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ

ข้อ 7-13 ท่านสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 รายการ

* 7. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดการด้านบุคลากรของโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () จัดวางตัวบุคคลเพื่อรับผิดชอบงานในด้านต่าง ๆ เช่น ประธานโครงการ เลขานุการ เภรณัติก ฝ่ายประชาสัมพันธ์ ฝ่ายสถานที่ ฝ่ายปฏิคม ฝ่ายประเมินผล ฯลฯ
- () เสนอแนะแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์ ด้านการเกษตร แบบยังอื่น ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมและด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- () ติดต่อประสานงานกับวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์ให้เข้าร่วมในโครงการ
- () ร่วมเป็นวิทยากรในการฝึกอบรม
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

* 8. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดการด้านงบประมาณของโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () ประเมินการค่าใช้จ่ายในการลงทุนของโครงการ
- () จัดหาแหล่งเงินทุนเพื่อช่วยสนับสนุนการจัดทำโครงการ
- () จัดเก็บ และจัดทำบัญชีงบประมาณการเบิกจ่ายเงินของโครงการ
- () ร่วมบริหารจัดการงบประมาณเพื่อจัดทำโครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

* 9. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดการด้านวัสดุ - อุปกรณ์ และอาคารสถานที่ของโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () จัดทำแผนป้าย หรือเอกสาร อธิบายเกี่ยวกับ คำแนะนำวิธีใช้และวิธีจัดเก็บรักษา วัสดุ - อุปกรณ์
- () จัดเตรียมสื่อ วัสดุ - อุปกรณ์ ที่ใช้ในการฝึกอบรม
- () จัดเตรียมป้ายนิเทศเพื่อเผยแพร่ความรู้
- () จัดเตรียมสวนเกษตรสาธิตเพื่อปลูกพืชผักปลอดสารพิษ
- () จัดเตรียมสถานที่ประกอบการ เช่น ห้องพัก ห้องบรรยาย โรงอาหาร โรงครัว โรงเก็บ โรงป้อนหมักจากขยะ โรงเผาหู้
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

* 10. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดหลักสูตรฝึกอบรมอย่างไร

- () ทำการศึกษาปัญหา สำรวจ ตรวจสอบ วิเคราะห์สภาพปัญหา ระบุปัญหาความจำเป็นของหลักสูตร
- () กำหนดเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
- () กำหนดขอบเขต เนื้อหา สาระในหลักสูตร
- () ลำดับเนื้อหาสาระของหลักสูตร
- () กำหนดระยะเวลาของหัวข้อวิชาในหลักสูตร
- () กำหนดเทคนิควิธีการฝึกอบรมแต่ละหัวข้อวิชาในหลักสูตร
- () กำหนดสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม
- () กำหนดวิทยากร
- () ดำเนินการฝึกอบรม
- () วัดผล ประเมินผล ติดตามผล
- () วิเคราะห์หาแนวทางปรับปรุงพัฒนา
- () ไม่มีส่วนร่วม

* 11. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมเอกสารที่ใช้ในโครงการอย่างไร

- () จัดหาหนังสือ หรือสิ่งพิมพ์ที่เป็นข่าวสารความรู้ใหม่ ๆ ที่เกี่ยวกับโครงการ
- () รวบรวมงานวิจัยที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับโครงการ
- () จัดทำแผ่นพับ หรือใบปลิวเพื่อใช้ เผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
- () จัดทำหนังสือ ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ
- () จัดทำหนังสือคู่มือการฝึกอบรม
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

* 12. ท่านมีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์ โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () วางแผนการประชาสัมพันธ์โครงการ
- () ผลิตสื่อเพื่อใช้ในการประชาสัมพันธ์โครงการ เช่น ใบปลิว แผ่นพับ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ เป็นต้น
- () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการผลิตสื่อเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ
- () แจ้งข่าวการจัดการฝึกอบรมตามโครงการให้กับคนที่อยู่รอบข้าง เพื่อนร่วมงาน หรือเพื่อนบ้าน
- () จัดทำป้ายนิเทศเพื่อประชาสัมพันธ์ความเคลื่อนไหว ความก้าวหน้าในการดำเนินการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

* 13. ท่านมีส่วนร่วมในการติดตามการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () สังเกตการจัดการฝึกอบรมตามโครงการ
- () ส่งเสริม สนับสนุน และให้ขวัญกำลังใจแก่คณะทำงานตามโครงการ
- () สอบถามข่าวความเคลื่อนไหว และความก้าวหน้าของโครงการ
- () เข้าร่วมประชุมสรุปผลการจัดการฝึกอบรม
- () มีส่วนร่วมในการทำแบบประเมิน
- () มีส่วนร่วมในการจัดเก็บข้อมูล
- () มีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ข้อมูล
- () มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อการจัดทำโครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 4 การประเมินผลและประสิทธิภาพของโครงการ

14. ท่านมีทัศนคติต่อการจัดทำโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพตามที่ได้ดำเนินการไปแล้วอย่างไร

- () เห็นด้วย เพราะ
- () ไม่เห็นด้วย เพราะ
- () ไม่แน่ใจ เพราะ
- () อื่น ๆ

15. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีประเมินผลและประสิทธิภาพของโครงการที่ใช้กันอยู่ในขณะนี้
อย่างไร พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจอย่างไร และท่านต้องการแก้ไขอย่างไร

.....

.....

16. ท่านคิดว่าโครงการนี้ได้ดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ หรือได้ผล หรือไม่เพียงใด เพราะเหตุใด

.....

.....

แบบสอบถามผู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ ตามโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถาม เพื่อประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประเมินโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง” ผู้วิจัยจะประเมินสภาพการดำเนินงานและประสิทธิภาพของโครงการและผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการพิจารณาปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนพัฒนาการดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถาม แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 สภาพของผู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
- ตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ
- ตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ
- ตอนที่ 4 การประเมินผลและประสิทธิภาพของโครงการ

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และเติมค่าลงในช่องว่าง (แบบสอบถามในข้อที่มีเครื่องหมาย* ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

ตอนที่ 1 สภาพของผู้ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

1. อายุ ปี
2. สำเร็จการศึกษา
 - () ต่ำกว่าอนุปริญญา
 - () อนุปริญญา
 - () ปริญญาตรี
 - () ปริญญาโท
 - () ปริญญาเอก
 - () กำลังศึกษาอยู่ในระดับ
3. อาชีพปัจจุบัน
 - () ครู – อาจารย์
 - () นักวิชาการ
 - () พนักงานเอกชน
 - () พนักงานรัฐวิสาหกิจ

() ประกอบอาชีพส่วนตัว

() นักบวช () อื่น ๆ โปรดระบุ

4. ท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยองในฐานะเป็น

- ☐ ตัวแทนกลุ่มเกษตรกรปลูกพืชไร่สารพิษ
- ☐ ตัวแทนกลุ่มแม่บ้าน
- ☐ ผู้ใหญ่บ้าน
- ☐ เกษตรตำบล
- ☐ นายอำเภอ
- ☐ อาสาสมัครช่วยเหลืองานในโครงการ
- ☐ อธิการโรงเรียนเซนต์โยเซฟระยอง

5. ท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการนี้อย่างไร

- () เป็นที่ปรึกษาโครงการ
- () หัวหน้าโครงการ
- () ผู้ดำเนินการ
- () ร่วมเป็นวิทยากร
- () เป็นผู้ให้การสนับสนุน
 - ☐ ด้านงบประมาณ
 - ☐ ด้านอาคาร - สถานที่
 - ☐ สื่อ - อุปกรณ์
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

6. ท่านมีมูลเหตุจูงใจในการเข้าร่วมในโครงการนี้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ

*7. ท่านมีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการตามรายการข้อใดบ้าง(เลือกได้มากกว่า 1 รายการ)

- ☐ () พิจารณาความเหมาะสมในการกำหนดชื่อของโครงการ
- ☐ () ร่วมเสนอแนวคิด หลักการ และเหตุผลของโครงการ
- ☐ () กำหนดวัตถุประสงค์ของโครงการ
- ☐ () กำหนดเป้าหมายของโครงการ
- ☐ () กำหนดหลักสูตรในการฝึกอบรม
- ☐ () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับเทคนิควิธีการที่จะใช้ในการฝึกอบรม
- ☐ () เลือกสรรวิทยากรในการฝึกอบรม
- ☐ () กำหนดคุณสมบัติของผู้เข้ารับการอบรม
- ☐ () กำหนดบุคคลเข้ารับผิชอบโครงการ
- ☐ () ให้ข้อเสนอแนะในการกำหนดระยะเวลาที่ใช้ฝึกอบรม และระยะเวลาในการดำเนินโครงการ
- ☐ () เลือกสถานที่ ๆ ใช้ในการฝึกอบรม
- ☐ () ให้ข้อเสนอแนะในการลำดับขั้นตอนในการดำเนินการฝึกอบรม
- ☐ () ให้คำแนะนำในการจัดทำปฏิทินดำเนินการ
- ☐ () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหน่วยงานที่ให้การสนับสนุนโครงการ
- ☐ () ร่วมให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่คาดว่าจะได้รับการจัดทำโครงการ
- ☐ () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับกำหนดการและตารางการฝึกอบรม
- ☐ () ร่วมวางแผนในการวัดประเมินผลและติดตามผลโครงการ
- ☐ () ไม่มีส่วนร่วมในการวางแผนโครงการ
- ☐ () อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในการดำเนินโครงการ

ข้อ 8 – 14 ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ

*8. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดการด้านบุคลากรของโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- ☐ () ให้คำแนะนำในการกำหนดผู้รับผิดชอบการปฏิบัติงานตามโครงการ
- ☐ () เสนอแนะแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับวิทยากร ผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีประสบการณ์ ด้านการเกษตรแบบยั่งยืน ด้านการรักษาสิ่งแวดล้อมและด้านการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม
- ☐ () ร่วมเป็นวิทยากรในการฝึกอบรม
- ☐ () ไม่มีส่วนร่วม
- ☐ () อื่น ๆ โปรดระบุ

*9. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดการด้านงบประมาณของโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุภาพอย่างไร

- () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประมาณการค่าใช้จ่ายในการลงทุนของโครงการ
- () ให้คำแนะนำแหล่งเงินทุนเพื่อช่วยสนับสนุนการจัดทำโครงการ
- () ร่วมบริจาคสมทบทุนเพื่อจัดทำโครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

*10. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดการด้านวัสดุ – อุปกรณ์ และอาคารสถานที่ของโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุภาพอย่างไร

- () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดเตรียมวัสดุ – อุปกรณ์ และอาคารสถานที่ที่ใช้ในการฝึกอบรม
- () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการใช้สื่อ – อุปกรณ์ และวิธีการเก็บรักษา
- () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับแนวปฏิบัติในการขอยืมสื่อ วัสดุ – อุปกรณ์
- () จัดเตรียมป้ายนิเทศเพื่อเผยแพร่ความรู้
- () จัดเตรียมสวนเกษตรสาธิตเพื่อปลูกพืชผักปลอดสารพิษ
- () จัดเตรียมสถานที่ประกอบการ เช่น ห้องพัก ห้องบรรยาย โรงอาหาร โรงเห็ด โรงปุ๋ยหมักจากขยะ โรงเตาหุง
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

*11. ท่านมีส่วนร่วมในการกำหนดหลักสูตรฝึกอบรมอย่างไร

- () ให้คำแนะนำในการกำหนดเนื้อหาในการฝึกอบรม
- () ให้คำแนะนำในการกำหนดระยะเวลาในการฝึกอบรม
- () ให้คำแนะนำในการจัดเตรียมเอกสารประกอบการฝึกอบรม
- () ให้คำแนะนำในการกำหนดวิทยากรในการฝึกอบรม
- () ให้คำแนะนำในเกี่ยวกับแนวทางในการประเมินผลการฝึกอบรม
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

*12. ท่านมีส่วนร่วมในการจัดเตรียมเอกสารที่ใช้ในโครงการอย่างไร

- () ให้คำแนะนำในการจัดทำคู่มือการฝึกอบรม
- () ให้คำแนะนำในการจัดทำแผ่นพับ หรือ โบปปลิวเพื่อเผยแพร่ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาสาระของโครงการฝึกอบรม ฯ
- () จัดหาหนังสือ หรือสิ่งพิมพ์ที่เป็นข่าวสารความรู้ใหม่ ๆ ที่เกี่ยวข้องกับโครงการ
- () รวบรวมงานวิจัยที่เป็นประโยชน์และเกี่ยวข้องกับโครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

*13. ท่านมีส่วนร่วมเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์โครงการ
- () ให้คำแนะนำด้านการผลิตสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์โครงการ เช่น การจัดทำแผ่นพับ จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ เป็นต้น
- () ร่วมผลิตสื่อเพื่อการประชาสัมพันธ์
- () แจ้งข่าวการจัดการฝึกอบรมตามโครงการให้กับคนที่อยู่รอบข้างหรือเพื่อนร่วมงาน
- () ร่วมจัดทำป้ายนิเทศเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

*14. ท่านมีส่วนร่วมในการติดตามการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

- () สังเกตการจัดการฝึกอบรมตามโครงการ
- () ส่งเสริม สนับสนุน และให้ขวัญกำลังใจแก่คณะทำงานตามโครงการ
- () สอบถามข่าวความเคลื่อนไหว และความก้าวหน้าของโครงการ
- () ให้ข้อเสนอแนะในการทำแบบประเมินผลการอบรม
- () ให้ข้อเสนอแนะในการจัดเก็บข้อมูล
- () มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อการจัดทำโครงการ
- () เข้าร่วมประชุมสรุปผลการจัดการฝึกอบรมตามโครงการ
- () ไม่มีส่วนร่วม
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 4 การประเมินผลและประสิทธิภาพของโครงการ

15. ท่านมีความคิดเห็นต่อการจัดทำโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพตามที่ได้ดำเนินการไปแล้วอย่างไร

() เห็นด้วย เพราะ

.....

.....

.....

() ไม่เห็นด้วย เพราะ

.....

.....

.....

() ไม่แน่ใจ เพราะ

.....

.....

.....

() อื่น ๆ

.....

.....

.....

16. ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการประเมินผลและประสิทธิภาพของโครงการที่ใช้กันอยู่ในขณะนี้อย่างไร พึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ อย่างไร และท่านต้องการแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

17. ท่านคิดว่าโครงการนี้ ได้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ หรือ ได้ผลหรือไม่เพียงใด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

แบบสอบถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม ตามโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประเมินโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง” ผู้วิจัยจะประเมินสภาพการดำเนินงานและประสิทธิภาพของโครงการและผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลจะเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้นำไปใช้ในการพิจารณาปรับปรุงและพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ ตลอดจนพัฒนาการดำเนินงานตามโครงการดังกล่าวต่อไป

ลักษณะของแบบสอบถาม แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน

- ตอนที่ 1 สภาพของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- ตอนที่ 2 การดำเนินการฝึกอบรม
- ตอนที่ 3 การประเมินผล
- ตอนที่ 4 ประสิทธิภาพของโครงการ

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง และเติมคำตอบในช่องว่าง (แบบสอบถามในข้อที่มีเครื่องหมาย * ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

ตอนที่ 1 สภาพของผู้เข้ารับการอบรม

1. เพศ () ชาย
 () หญิง
2. อายุ ปี
3. สำเร็จการศึกษา ระดับ
 - ()ต่ำกว่าระดับอนุปริญญา
 - () อนุปริญญา
 - () ปริญญาตรี
 - () ปริญญาโท
 - () ปริญญาเอก
 - () กำลังศึกษาอยู่ในระดับ

4. อาชีพปัจจุบัน

- () ครู – อาจารย์
 () นักวิชาการ
 () พนักงานเอกชน
 () พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 () ประกอบอาชีพส่วนตัว
 () นักบวช
 () อื่น ๆ โปรดระบุ

5. ท่านมีรายได้ต่อเดือนประมาณเท่าไร

- () ต่ำกว่า 3,000 บาท
 () 3,000 – 5,999 บาท
 () 6,000 - 14,999 บาท
 () รายได้ไม่แน่นอน
 () 15,000 – 24,999 บาท
 () 25,000 – 29,999 บาท
 () มากกว่า 30,000 บาท

6. ท่านมีภูมิตำรงใจในการมาเข้ารับการอบรมตามโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุขภาพอย่างไร

.....

ตอนที่ 2 การดำเนินการฝึกอบรม

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ดีมาก	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความเหมาะสมของเนื้อหาสาระในหลักสูตร					
1. เนื้อหาสาระในหัวข้อต่อไปนี้ สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของท่านในระดับใด					
1.1 โยคะ 9 ท่า					
1.2 อาหารกับสุขภาพ					
1.3 การหมุนเวียนพลังงานในร่างกาย					
1.4 ยานและผลข้างเคียงของยา					
1.5 ความรู้เกี่ยวกับการฝังเข็ม					

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ดีมาก	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.6 โยชน์กับการรักษาโรค					
1.7 คลื่นกับการเกิดโรคและวิธีป้องกัน					
1.8 การฝังทรายเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย					
1.9 เซลล์และชนิดของฮอร์โมน					
1.10 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับเอ็นไซม์					
1.11 การทำน้ำหัวผลไม้หมักเข้มข้น และการทำขยะหมักเพื่อเลี้ยงจุลินทรีย์					
1.12 สมบัติบำบัดโรคเครียด					
1.13 ความเป็นกรดเป็นด่างในพืชผัก ผลไม้					
1.14 ขบวนการทางเคมีของการเปลี่ยนน้ำตาลเป็นซูโครส					
2. เอกสารคู่มือฝึกอบรมมีความชัดเจนในเนื้อหา มีรายละเอียดเพียงพอ และอ่านเข้าใจง่าย					
ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม					
1. การได้รับความรู้และประโยชน์จากการฝึกปฏิบัติ					
2. การได้รับความรู้และประโยชน์จากการศึกษานอกสถานที่					
3. การได้รับความรู้และประโยชน์จากการใช้สื่อและการใช้โสตทัศนูปกรณ์					
4. ได้รับความรู้และประโยชน์จากการสาธิต					
5. ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ประสพการณ์ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมและวิทยากร					
ความเหมาะสมของระยะเวลาในการฝึกอบรม					
ใช้เวลาในการฝึกอบรม 5 วัน					

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ดีมาก	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความเหมาะสมของคณะวิทยากร					
1. ความรู้ความสามารถและเทคนิคในการถ่ายทอดความรู้ของวิทยากรในหัวข้อที่ได้รับผิดชอบ					
2. ความสามารถของวิทยากรในการบรรยายมีความชัดเจนในคำพูดและน้ำเสียง สามารถลำดับขั้นตอนได้อย่างเหมาะสม					
3. ความสามารถในการถามคำถามตอบคำถาม และแนะแนวทางแก้ไขปัญหาในเรื่องต่าง ๆ					
4. การจัดบรรยากาศในชั้นเรียน					
4.1 กระตุ้นให้ใช้ความคิด และมีส่วนร่วมในการอภิปรายแสดงความคิดเห็น					
4.2 ให้ความสนใจเป็นกันเอง กับผู้เข้ารับการอบรม					
5. ความสามารถในการใช้สื่อทัศนูปกรณ์ และสื่อประกอบการสอน					
ความเหมาะสมในการบริหารและการจัดการ					
1. จัดอาหารสุภาพที่มีความหลากหลาย โดยจัดเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มอาหารเนื้อสัตว์ (เน้นการรับประทานเนื้อปลา) กลุ่มอาหารเจ และกลุ่มอาหารมังสวิรัติ					
2. อาคารสถานที่					
2.1 ห้องพัก					
2.2 ห้องบรรยาย					
2.3 โรงอาหาร					
2.4 ห้องน้ำ – ห้องส้วม					

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ดีมาก	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
2.5 ที่เก็บยานพาหนะ					
2.6 สถานีฝึก เช่น โรงเห็ด โรงเตาหู้ โรงหมักขยะ					
2.7 ความสะอาดของอาคารสถานที่					
3. สื่อ และอุปกรณ์					
3.1 การจัดป้ายนิเทศเพื่อเผยแพร่ความรู้					
3.2 การใช้โสตทัศนูปกรณ์ และสื่อ การสอนสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา					
4. การเดินทางมายังสถานที่ฝึกอบรม					
4.1 แผนที่แสดงที่ตั้งของบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง					
4.2 จัดทำป้ายบอกทางมายังสถานที่ ฝึกอบรมเป็นระยะ ๆ					
5. ค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม ท่านละ 500 บาท (ต่อ 1 วันต่อ 1 คน) หรือในกรณีที่ทุนทรัพย์ไม่เพียงพอ สามารถบริจาคได้ตามจิตศรัทธา					

ตอนที่ 3 การประเมินผล

คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
	ดีมาก	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ความเหมาะสมของวิธีประเมินผล					
1. ประเมินผลโดยให้ผู้เข้ารับการอบรม ประมวลความรู้และประสบการณ์ ตลอด จนแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วม กิจกรรมมีความเหมาะสม					
2. การใช้แบบสอบถามในการประเมิน มีความเหมาะสม					

ตอนที่ 4 ประสิทธิภาพของโครงการ

1. ความคิดเห็นต่อการจัดทำโครงการ

1.1 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการจัดทำโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรม
บ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง

() เห็นด้วย เพราะ

.....

.....

() ไม่เห็นด้วย เพราะ

.....

.....

() ไม่แน่ใจ เพราะ

.....

.....

* 1.2 ท่านมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดทำโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรม
บ้านสุขภาพอย่างไร (ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

() สามารถช่วยบรรเทาปัญหาสุขภาพของท่านและคนในครอบครัวได้

() ทำให้ท่านเห็นความสำคัญต่อการเลือกบริโภคอาหารมากยิ่งขึ้น

() ช่วยทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องของค่ารักษาพยาบาล

- () ทำให้ท่านลดการใช้ยาและสารเคมี
- () ทำให้ท่านเลิกการใช้ยาและสารเคมี
- () ทำให้ท่านเห็นความสำคัญของการถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน
- () ทำให้ท่านมีความสนใจที่จะเข้ามาเป็นอาสาสมัครเพื่อช่วยเหลืองานของชมรมเพื่อถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน
- () อื่น ๆ

2. การนำความรู้ไปใช้

หลังจากผ่านการอบรมแล้วท่านได้นำความรู้จากการอบรมไปปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้ คือ

*2.1 ด้านการดูแลสุขภาพ (ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

- () รับประทานอาหารตามสูตรของบ้านสุขภาพ
- () ในการประกอบอาหาร ได้ใช้
 - น้ำส้มสายชู ในการล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์
 - โอโซน (Ozonizer) ในการล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์
 - เอนไซม์จากน้ำหัวผลไม้เข้มข้น ในการล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์
- () ออกกำลังกาย เช่น โยคะเป็นประจำในช่วงเช้า ฯลฯ
- () ฝึกสมาธิเพื่อฟื้นฟูร่างกาย
- () ฝังเข็มฟื้นฟูร่างกาย
- () ฝังทรายเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย (EARTH THERAPY)
- () ใช้ไบโอสเปกตรัม (BIO SPECTRUM)
- () คั้นน้ำหัวผลไม้เข้มข้น
- () ลดการใช้ยาเพื่อยับยั้งอาการ
- () เลิกการใช้ยาเพื่อยับยั้งอาการ

* 2.2 ด้านการเกษตรแบบยั่งยืน (ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

- () จัดทำพืชสวนครัว หรือปลูกผักในกระถาง
- () จัดทำสวนสมุนไพร
- () จัดทำไร่นาสวนผสม
- () ไม่ได้จัดทำ
- () อื่น ๆ โปรดระบุ

ในกรณีที่ทำ ท่านได้จัดทำในลักษณะใด

- () จัดทำเพื่อบริโภคในบ้านเท่านั้น
- () จัดทำเพื่อบริโภคและจำหน่าย
- () อื่น ๆ

* 2.3 ด้านการจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้าน (ท่านสามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 รายการ)

- () มีการแยกขยะภายในบ้าน
- () จัดทำถังขยะจากการหมักขยะเหลือทิ้งภายในบ้าน
- () จัดทำถังขยะจากการหมักหัวน้ำผลไม้เข้มข้น
- () ใช้ถังขยะจากการหมักขยะในการบำบัดน้ำเสีย
- () ใช้ถังขยะจากการหมักขยะในการทำความสะอาดบ้าน
- () ใช้ถังขยะจากการหมักขยะในการกำจัดแมลง
- () ไม่ได้จัดทำ
- () อื่น ๆ โปรดระบุ
-
-

**แบบสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล
โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเอง ของชมรมบ้านสุภาพ จังหวัดระยอง**

ชื่อ – สกุล ของผู้ให้สัมภาษณ์

สัมภาษณ์วัน ที่ เดือน พ.ศ.

เวลา สถานที่

ชื่อ – สกุล ผู้สัมภาษณ์

1. ท่านเข้ารับการอบรมในโครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของชมรมบ้านสุภาพเมื่อใด

.....

2. อะไรเป็นมูลเหตุจูงใจให้ท่านเข้าร่วมในโครงการนี้

.....

3. ท่านมีจุดมุ่งหมายในการเข้ารับการอบรมอย่างไร

.....

4. ท่านได้นำความรู้ในการฝึกอบรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ อย่างไร

4.1 ด้านการดูแลสุขภาพ

- ท่านดูแลสุขภาพของตนเองอย่างไร

- ท่านดูแลสุขภาพของสมาชิกในครอบครัวอย่างไร

4.2 ด้านการเกษตรแบบยั่งยืน

4.3 ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน

4.4 ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมในชุมชน

.....

5. ท่านได้แนะนำเผยแพร่ความรู้ที่ได้ผ่านการฝึกอบรมมาให้กับเพื่อนบ้านในชุมชนของท่าน หรือ
คนต่างชุมชนหรือไม่

ถ้าท่านได้ทำการเผยแพร่แนะนำความรู้ดังกล่าว ท่านได้มีการดำเนินการอย่างไร

.....

.....

.....

แบบสังเกตการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล
โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเอง ของชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง

ชื่อ - สกุล ผู้รับการสังเกต

สังเกตวัน ที่..... เดือน..... พ.ศ.

เวลา.....สถานที่

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้ารายการที่ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติ หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

หัวข้อที่สังเกต	เกณฑ์ในการสังเกต
1. วิธีการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้	ผู้เข้ารับการอบรมได้ปฏิบัติตามรายการต่อไปนี้ 1. ด้านการดูแลสุขภาพ () รับประทานอาหารตามสูตรของบ้านสุขภาพ () ในการประกอบอาหารได้ใช้ ☐ น้ำส้มสายชู ผสมกับน้ำเปล่าล้างผักผลไม้ และเนื้อสัตว์ ☐ เครื่องโอโซน (ozonizer) ในการล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ ☐ เอ็นไซม์จากน้ำหัวผลไม้หมักเข้มข้น ผสมกับน้ำเปล่าในการล้างผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ () ออกกำลังกาย เช่น โยคะ วิ่ง ฯลฯ ในช่วงเช้า () ฝึกสมาธิเพื่อฟื้นฟูร่างกาย () ฝังเข็มเพื่อฟื้นฟูร่างกาย () ฝังทรายเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย (EARTH THERAPY) () ใช้เครื่องไบโอ - สเปกตรัม (BIO - SPECTRUM) () คั้นน้ำหัวผลไม้หมักเข้มข้น () ลดการใช้น้ำเพื่อประหยัดน้ำ () เลิกใช้น้ำเพื่อประหยัดน้ำ () อื่น ๆ 2. ด้านการเกษตรแบบยั่งยืน ได้ปฏิบัติดังนี้ คือ

หัวข้อที่สังเกต	เกณฑ์ในการสังเกต
	2.1 จัดทำการเกษตรในรูปแบบ () พืชผักสวนครัว / ผักกระถาง () ไร่นาสวนผสม () ฟาร์มปศุสัตว์ () อื่น ๆ 2.2 ลักษณะการจัดทำ () จัดทำเพื่อใช้บริโภคภายในครัวเรือน () จัดทำเพื่อบริโภคและจำหน่าย () อื่น ๆ 2.3 การเตรียมดิน () ใช้ปุ๋ยคอก () ใช้ปุ๋ยพืชสด () ใช้เอ็นไซม์จากการหมักขยะ () อื่น ๆ 2.4 การบำรุงรักษา () ใช้เอ็นไซม์ผสมกับน้ำในอัตราส่วน : () อื่น ๆ 2.5 ในการทำปศุสัตว์ () ใช้เอ็นไซม์จากน้ำหัวผลไม้หมักเข้มข้น ผสมกับน้ำปลาให้สัตว์ดื่ม () ใช้เอ็นไซม์จากน้ำหัวผลไม้หมักเข้มข้น ผสมในอาหารสัตว์ () อื่น ๆ 3. ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมภายในบ้าน () ยังคงมีการใช้สารเคมีภายในบ้านอยู่ () ไม่มีการใช้สารเคมีภายในบ้าน () มีการแยกประเภทของขยะภายในบ้าน () มีการแปรรูปขยะเหลือใช้ภายในบ้านกลับมาใช้อีกครั้ง () ใช้เอ็นไซม์จากการหมักขยะในการบำบัดน้ำเสีย () ใช้เอ็นไซม์จากการหมักขยะในการทำความสะอาดบ้านเรือน

หัวข้อที่สังเกต	เกณฑ์ในการสังเกต
	() ใช้เอ็นไซม์จากการหมักขยะในการกำจัดแมลง () อื่น ๆ
2. การศึกษา การขยายผล	ได้มีการขยายผลในลักษณะดังต่อไปนี้ () จัดการฝึกอบรมให้กับผู้ที่สนใจ () จัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้ เช่น แผ่นพับ ใบปลิว ฯลฯ () เผยแพร่ความรู้ผ่านทางสื่อมวลชน เช่นวิทยุ โทรทัศน์ ฯลฯ () ได้รับเชิญเป็นวิทยากรไปเผยแพร่ความรู้ในที่ต่าง ๆ () บอกเล่าประสบการณ์จากการปฏิบัติให้กับเพื่อนบ้านในชุมชนหรือคนในชุมชนอื่น ๆ () เข้าไปช่วยแนะนำ หรือช่วยแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพ / ด้านการเกษตร / ด้านการจัดการสิ่งแวดล้อมให้กับเพื่อนบ้านในชุมชน หรือคนในชุมชนอื่น () เปิดโอกาสให้เพื่อนบ้านหรือบุคคลที่สนใจเข้ามาศึกษาหาความรู้ภายในบ้านหรือสถานประกอบการ () ได้จดทะเบียนผลิตภัณฑการเกษตรปลอดสารพิษกับสถาบัน เมื่อวันที่ () อยู่ระหว่างดำเนินการขอตระเบียนผลิตภัณฑการเกษตรปลอดสารพิษกับสถาบัน..... () ไม่ได้ทำการขยายผล () อื่น ๆ

2

۲۰۰
 ۲۰۱
 ۲۰۲
 ۲۰۳

ภาคผนวก ง

แผนการเดินทางการบันทึกวิทัศน์ การสัมภาษณ์ และการสังเกต

การศึกษาวิธีการนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล

ตาราง 34 แผนการเดินทางไปบันทึกวิทัศน์ การสัมภาษณ์และการสังเกต การนำความรู้
จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล

วัน/เดือน/ปี ที่สังเกตและสัมภาษณ์	ผู้ให้การสัมภาษณ์		สถานที่
12 ธันวาคม 2542	อัฐุทธิ์	มณีบุตร	สถาบันราชมงคลวิทยาเขตบางพระ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี
14-15 ธันวาคม 2542	วันชัย	เตียงพิทักษ์	31/150 ม.สุขกมลคันทรีโฮม ซอย 5 ซอยสุขาภิบาล 6 ถ.สุขประยูร ต.หนองกะขะ อ.พานทอง จ.ชลบุรี
15 ธันวาคม 2542	อุดม	ใบวงษ์งาม	ชลเพาะพันธุ์ฟาร์ม ต.หนองคำถึง อ.พานทอง จ.ชลบุรี
16 ธันวาคม 2542	อุดม	ใบวงษ์งาม	ไร่เพชรน้ำค้าง ต.เขาสมิง อ.เมือง จ.ตราด
18 ธันวาคม 2542	วันชัย	เตียงพิทักษ์	31/150 ม.สุขกมลคันทรีโฮม ซอย 5 ซอยสุขาภิบาล 6 ถ.สุขประยูร ต.หนองกะขะ อ.พานทอง จ.ชลบุรี
20 ธันวาคม 2542	รัศมี	ใบวงษ์งาม	ฟาร์มสุกรเลขที่ 65 ม.4 ต.หนองคำถึง อ.พานทอง จ.ชลบุรี
21 ธันวาคม 2542	อุดม	ใบวงษ์งาม	ชลเพาะพันธุ์ฟาร์ม ต.หนองคำถึง อ.พานทอง จ.ชลบุรี
22-23 ธันวาคม 2542	วันชัย	เตียงพิทักษ์	31/150 ม.สุขกมลคันทรีโฮม ซอย 5 ซอยสุขาภิบาล 6 ถ.สุขประยูร ต.หนองกะขะ อ.พานทอง จ.ชลบุรี
23 ธันวาคม 2542	อัฐุทธิ์	มณีบุตร	บ้านสวนอัญมณี อ.แกลง จ.ระยอง

ตาราง 34 (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี ที่สังเกตและสัมภาษณ์	ผู้ให้การสัมภาษณ์		สถานที่
26-27 ธันวาคม 2542	จำเริญ	อ๋นเรื่อน	รายี่ไศลการเกษตร เลขที่ 2 ม.14 บ้านท่าโพธิ์ ต.เมืองคง อ.รายี่ไศล จ.ศรีสะเกษ
7 มกราคม 2543	วันชัย	เตียงพิทักษ์	31/150 ม.สุขกมลคันทรีโฮม ซอย 5 ซอยสุขาภิบาล 6 ถ.สุขประยูร ต.หนองกะขะ อ.พานทอง จ.ชลบุรี
9 มกราคม 2543	สุนทรี	ฟ้าประทานชัย	สุภัทราแลนด์ ต.หนองตะลอก อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
11 มกราคม 2543	ดร.รสสุคนธ์	พุ่มพันธุ์วงศ์	บ้านสุภาพ อ.บ้านฉาง จ.ระยอง
11,14 มกราคม 254	วันชัย	เตียงพิทักษ์	31/150 ม.สุขกมลคันทรีโฮม ซอย 5 ซอยสุขาภิบาล 6 ถ.สุขประยูร ต.หนองกะขะ อ.พานทอง จ.ชลบุรี
23 มกราคม 2543	สุนทรี	ฟ้าประทานชัย	บ้านสุภาพ ต.บ้านฉาง อ.บ้านฉาง จ.ระยอง
30 มกราคม 2543	มาเซอร์	ดร.บุญรักษ์ หมั่นทรัพย์	โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ
10 กุมภาพันธ์ 2543	อุดม	ไวยงษ์งาม	โรงแรมจุลดิศ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา
10 กุมภาพันธ์ 2543	รัศมี	ไวยงษ์งาม	ฟาร์มสุกรเลขที่ 65 ม.4 ต.หนองคำสิง อ.พานทอง จ.ชลบุรี

ตาราง 34 (ต่อ)

วัน/เดือน/ปี ที่สังเกตและสัมภาษณ์	ผู้ให้การสัมภาษณ์	สถานที่
2 มีนาคม 2543	อัทธยุทธ์ มณีบุตร	บ้านสวนอัญมณี อ.แกลง จ.ระยอง
3 มีนาคม 2543	สุนทรี ฟ้าประทานชัย	สุภัทราแลนด์ ต.หนองละลอก อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
4 มีนาคม 2543	ราไฟ อุ่นเรือน	บ้านสุภาพ อ.บ้านฉาง จ.ระยอง
11 พฤษภาคม 2543	มาเชอร์ ดร.บุญรักษ์ หมั่นทรัพย์	บ้านสุภาพ อ.บ้านฉาง จ.ระยอง

ภาคผนวก จ

สถิติวิดิทัศน์ เรื่อง การนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล

สกริปวิดีโอ เรื่อง การนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล

โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเอง ของ ชมรมบ้านสุขภาพ

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
1			(แทรกตัวหนังสือ) การนำความรู้จากการฝึกอบรมไปใช้ขยายผล
2			(แทรกตัวหนังสือ) โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเองของ ชมรมบ้านสุขภาพ
3	Cd, JPG วันชัย 1 วันชัย 2	p7011 p7112 p7641 p7051 p7241 p7242 p232 p7182 p8032.1 p8032	(แทรกตัวหนังสือ) คุณวันชัย เดียงพิทักษ์ บ้านเลขที่ 31/150 หมู่บ้านสุขกมล ซอย 5 ซอยสุขาภิบาล 6 ต.หนองกะขะ อ.พานทอง จ.ชลบุรี เนื่องจากคุณวันชัย มีโรคประจำตัวป่วยเป็นโรคเก๊า และมีความต้องการฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิธีธรรมชาติ จึงเป็นมูล เหตุจูงใจให้คุณวันชัยมาเข้ารับการอบรมตามโครงการฯ เมื่อ เดือนตุลาคม 2542 เมื่อผ่านการอบรมไปแล้ว คุณวันชัย และภรรยาได้ปฏิบัติตามคำแนะนำโดยเน้นความสำคัญ ในการรับประทานอาหารปลอดสารพิษ พยายามควบคุม อาหาร หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ใช้สารปรุงแต่งรส และอาหารที่มีสารกันบูดอาหารที่มีการขัดสีผิว รับประทานอาหาร ข้าวกล้อง ชุปผัก น้ำผักปั่น น้ำผักปั่น นมธัญพืช ดื่มน้ำ หมักผลไม้เข้มข้นเพื่อฟื้นฟูระบบการย่อยอาหาร และ หลีกเลี่ยงการออกไปรับประทานอาหารนอกบ้าน พักผ่อน เข้านอนก่อน 21:00 น. ฝึกสมาธิ ฝึกโยคะ ฝังเข็ม ฝังทรายเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย
4	Vdo 4	0:34:18-0:34:56	นอกจากนี้ยังได้ทำการแยกขยะภายในบ้านเพื่อทำน้ำหมัก เอ็นไซม์แล้วนำมาใช้ในฟาร์มเห็ดนางฟ้าปลอดสารพิษ การใช้เอ็นไซม์ในระยะแรกได้นำเอ็นไซม์อายุ 6 ปีมาใช้โดย นำไปผสมกับน้ำในอัตราส่วน 1:100 สเปรย์ภายในโรงเห็ด ทำให้ดอกเห็ดมีขนาดใหญ่ ก้านดอกอวบโต มีความชุ่มของ เส้นใย มีรสชาติดีไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเชื้อราหรือไรดำ

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
5	VDO 4	0:35:43-0:37:15	(แทรกตัวหนังสือ) ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ 21 ธันวาคม 2542 เวลา 19:30 น. ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ “...เวลาที่เข้าไปในโรงเห็ดที่ไม่ปลอดภัยเราจะกินตัว เพราะว่าในโรงเห็ดจะเต็มไปด้วยสารเร่งพวกเกลือแอมโมเนียเพื่อย่อยเชื้อเห็ด มันจะเกิดเชื้อโรคเร็วและง่าย เวลาโคนน้ำมันจะเป็นกรดมันจะเร็วต่อเชื้อโรคอื่นๆแล้วทำลายเส้นใยเห็ด มันจะเกิดการหมักหมมและเหม็นเน่าในก้อนเห็ดแล้วก็เกิดหนอน เมื่อเกิดหนอนเกษตรกรจะใช้ F85 หรือถ้าไม่อยู่จริงๆก็ DDt ดอกเห็ดจะดูดซับสารเคมีไว้ในโรงเห็ด พวกคนทำงานในโรงเห็ดจะค่อยๆอ่อนแอลงเนื่องจากดูดซับสารเคมีไปเรื่อยๆ ตรงกันข้าม ในกรณีของเราช่วยสร้างอาหารโปรตีน ช่วยคนในบ้านได้อากาศบริสุทธิ์จึงกลายเป็นโรงเห็ดที่มีออกซิเจนสูงแล้วก็ไม่มีไรดำ คนที่กินเห็ดท้องอืดก็ไม่ท้องอืด คนที่เป็นเก๊าท์กินเห็ดได้ เพราะฉะนั้นคนที่อยู่ในโรงเห็ดก็เหมือนบำบัดโรคไปในตัวเพราะเขาได้ออกซิเจนมากขึ้น
6	Cd.JPG ร.ร.พระ- มรรดาฯ	P111 p141	(แทรกตัวหนังสือ) อธิการิณี มาเซอร์ ดร.แทเรส บุญรักษ์ หมั่นทรัพย์ โรงเรียนพระมรดาภิธานเคราะห์ คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ
7	VDO30 VDO19 VDO28	0:00:17-0:00:33 0:15:17-0:15:3 0:08:00-0:08:10 1:18:30-1:18:40	จากการได้รับฟังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ที่ทรงมีพระราชดำรัสให้ประชาชนรู้จักการพึ่งพาตนเองด้วยมูลเหตุจูงใจนี้ อธิการิณี มาเซอร์ ดร.แทเรส บุญรักษ์ หมั่นทรัพย์ โรงเรียนพระมรดาภิธานเคราะห์ คลองจั่น บางกะปิ กรุงเทพฯ มาเข้ารับการอบรมตามโครงการฯ เมื่อเดือน ตุลาคม 2540 หลังจากที่ท่านได้ผ่านการอบรมไปแล้วนั้น ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นมาปฏิบัติ พร้อมทั้งได้แนะนำเผยแพร่ให้กับคณะครู พนักงาน นักการภารโรง นักเรียนปละผู้ปกครอง นักเรียนและวิธีที่ดีที่สุดคือ เชิญ ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
			บรรยายให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
8	VDO 14 Cd, JPG ร.ร.พระ มรรคาฯ	1:40:40-1:41:32 1:41:32-1:41:36 1:23:28-1:23:43 1:29:25-1:29:36 1:37:23-1:37:35 1:27:00-1:27:05 1:33:44-1:33:48 p121 p132	สำหรับงานด้านการพัฒนาการเกษตรและสิ่งแวดล้อม ทางโรงเรียนได้ปรับปรุงสิ่งแวดล้อม โดยจัดให้มีสวนหย่อม ไม้ดอกไม้ประดับที่สวยงาม รมรื่น ปลุกฝังความมีระเบียบ วินัยให้กับนักเรียนได้ช่วยกันรักษาความสะอาดของบริเวณ ต่างๆภายในโรงเรียน ฝึกการแยกขยะ นำเศษวัสดุไปใช้ซ้ำ หรือ แปรรูป เช่น การทำปุ๋ยชีวภาพเอนไซม์จากการหมัก ขยะ และนำไปใช้ในสวนเกษตรเอเดน สวนเกษตรเอเดน ก่อตั้งขึ้นเมื่อต้นปี 2541 ภายในเนื้อที่ 12 ไร่ ปลุกพืชใน ลักษณะผสมผสาน มีนาข้าวที่ปลูกทั้งนาดำและนาหว่าน สวนกล้วย สวนอ้อย สวนมะม่วง มะละกอ เพาะเห็ด นางฟ้าและเห็ดฟาง ปลุกพืชผักสวนครัวชนิดต่างๆ เลี้ยงปลา น้ำจืด เลี้ยงไก่พันธุ์เนื้อและไก่พันธุ์ไข่ โดยนำผลผลิตส่ง เข้าโรงอาหาร เพื่อประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียนได้ รับประทาน ด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสมและ บุคลากรภายในโรงเรียนได้มีส่วนร่วม ในกิจกรรมอย่างต่อเนื่องจนเกิดผลดี ทำให้โรงเรียนพระมรรคาณิชจานุเคราะห์ ผ่านการรับรองมาตรฐานการจัดการสิ่งแวดล้อม ISO 14001 เป็นโรงเรียนแห่งแรกของโลก
9	Cd, JPG รัศมี	p6011 p6102 p6252	(แทรกตัวหนังสือ) คุณรัศมี ไบวงศ์งาม บ้านเลขที่ 65 หมู่ 4 ถ.สุขประดิษฐ์ ต.หนองคำลิ่ง อ.พานทอง จ.ชลบุรี
10	VDO 1	1:15:58-1:16:02 1:21:11-1:21:15 1:26:05-1:21:10 0:55:36-0:55:46 1:49:36-1:49:40 1:03:28-1:03:32 1:22:52-1:23:02	จากปัญหาที่ดินเหม็นเน่าของมูลสุกร จำนวน 2,000 ตัวที่ สร้างความหนักใจให้คุณรัศมีและครอบครัวจึงเป็นมูลเหตุจูง ใจให้ คุณรัศมี มาเข้ารับการอบรมตามโครงการเมื่อเดือน ธันวาคม 2541 เมื่อผ่านการอบรมไปแล้วนั้น ได้นำความรู้ ไปแก้ปัญหาดินเหม็นเน่าของมูลสุกร โดยในระยะแรกได้นำ เอนไซม์อายุครบ 6 ปี มาขยายหัวเชื้อกับน้ำตาลแดงและ น้ำในอัตราส่วน 1:1:10 หมักทิ้งไว้ 3 เดือน แล้วนำมาใช้

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
			เลี้ยงสุกร โดยนำหัวเชื้อที่ขยายแล้วผสมกับน้ำในอัตราส่วน 40 : 22,000 ลิตร เก็บไว้ในถังพักแล้วปล่อยไหลไปตามท่อให้สุกรกินตลอดทั้งวันและใช้ทำความสะอาดโรงเรือน พร้อมกันนี้ได้ทำการหมักเอนไซม์จากเศษอาหาร พืชผักตามสูตรของบ้านสุขภาพไว้ใช้เองด้วย
11	VDO 1	1:27:24-1:27:34 1:30:30-1:30:35	ผลของการนำเอ็นไซม์มาให้สุกรกินช่วยให้ระบบการย่อยอาหารของสุกรสมบูรณ์ยิ่งขึ้น มูลสุกรไม่ส่งกลิ่นเหม็น ช่วยให้ปริมาณแอมโมเนียภายในฟาร์มลดลง ปริมาณของแอมลงวันภายในฟาร์มลดลง จากความสำเร็จนี้จึงมีเกษตรกรให้ความสนใจเข้ามาทำการศึกษายู่เป็นประจำ
12	VDO 25	1:21:45-1:21:50 1:22:06-1:22:10 1:22:25-1:22:30 1:25:49-1:25:53 1:26:14-1:26:18 1:27:24-1:27:28	เมื่อวันที่ 1 มีนาคม 2543 ทางฟาร์มได้ต้อนรับคณะเกษตรกรนานาชาติที่ประกอบธุรกิจ Organic Farm และได้ต้อนรับ คุณชนวน รัตนวราหะ ในขณะนั้นท่านเป็นที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ฝ่ายเศรษฐกิจ
13	Cd, JPG อุดม	P5012 P5131	(แทรกตัวหนังสือ) คุณอุดม ไบวงษ์งาม ชลเพาะพันธุ์ฟาร์ม อ.สุขประยูร อ.พานทอง จ.ชลบุรี
14	VDO2 นิตยสาร ดิฉัน 486 vdo 2	0:19:48-0:19:57 หน้า 316 หน้า 317 0:20:38-0:20:48 0:28:24-0:28:43	เนื่องจากคุณอุดม ไบวงษ์งาม มีปัญหาสุขภาพไม่แข็งแรง เพราะต้องทำงานหนักภายในฟาร์มมาเป็นระยะเวลายาวนาน เมื่อได้อ่านนิตยสารดิฉัน ฉบับที่ 486 วันที่ 31 พฤษภาคม 2540 เรื่องแพทย์ทางเลือก ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์ จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้มาเข้ารับการอบรมตามโครงการฯ เมื่อเดือน ตุลาคม 2541 เมื่อผ่านการอบรมไปแล้ว คุณอุดมได้นำความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นมาดูแลตนเองและครอบครัวและสิ่งที่คุณอุดมประสบความสำเร็จอีกอย่างหนึ่งก็คือ การนำเอนไซม์มาใช้ในฟาร์มเปิด และสวนไม้ผลที่จังหวัดตราด

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
15	VDO 2	0:21:26-1:21:35 0:25:00-0:25:05 0:25:34-0:25:38	ในระยะเริ่มต้นได้นำเอนไซม์อายุ 6 ปี มาขยายหัวเชื้อกับน้ำตาลแดงและน้ำ ในอัตราส่วน 1:1:10 หมักทิ้งไว้ 3 เดือน ได้นำเศษอาหารในครัวเรือนและเศษผักผลไม้มาทำการหมักเอนไซม์ตามสูตรของบ้านสุขภาพไปพร้อมๆกัน
16	VDO 2 VDO 28	0:41:00-0:41:05 0:41:17-0:41:21 0:42:36-0:42:40 0:43:47-0:43:52 0:44:40-0:44:44 0:45:00-0:45:05 0:14:22-0:14:26 0:15:02-0:15:06	คุณอุดมได้นำเอนไซม์มาใช้เลี้ยงเป็ดจำนวน 35,000 ตัว โดยนำเอนไซม์ที่ขยายหัวเชื้อแล้วมาผสมกับน้ำในอัตราส่วน 4:200 ลิตร แล้วนำไปเคล้าในอาหารให้เป็ดกิน 2 สัปดาห์แรก เป็ดจะเกิดการถ่ายพยาธิหลังจากนั้นเป็ดจะเริ่มแข็งแรงขึ้น ระยะการให้ไ้ยาวนานยิ่งขึ้น เมื่อนำไข่เป็ด ไปวิเคราะห์ คุณค่าทางโภชนาการ ยังกองโภชนาการ กรมอนามัย ผลวิเคราะห์เมื่อ วันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2543 ไข่เป็ดมีปริมาณโคเลสเตอรอล (mg/100g) เท่ากับ 428
17	VDO 28	0:20:34-0:20:38 0:20:45-0:20:49 0:37:36-0:37:46 0:38:35-0:38:39 0:38:47-0:38:53 0:35:21-0:35:25	ผลพลอยได้อีกอย่างหนึ่งของการนำเอนไซม์มาทำให้เป็ดกินสามารถช่วยให้มูลเป็ดไม่ส่งกลิ่นเหม็น และได้ช่วยชีวิตเอนไซม์ซึ่งนำไปใช้กับสวนไม้ผลที่จังหวัดตราด ในสวนไม้ผลได้ใช้น้ำหมักชีวิตเอนไซม์ร่วมด้วย โดยนำเอนไซม์ผสมกับน้ำในอัตราส่วน 50:1,000 ลิตร สเปรย์ทุกๆ 5 วัน เพื่อแก้ปัญหาโรคเพลี้ย
18	Vdo 28	0:44:56-0:45:07 1:00:22-1:00:26 1:05:15-1:05:20 1:09:20-1:09:24 1:10:24-1:10:29	ชลเพาะพันธุ์ฟาร์มและสวนเพชรน้ำค้างที่จังหวัดตราดจึงกลายเป็นแหล่งความรู้ที่กลุ่มเกษตรกรให้ความสนใจไปทำการศึกษาเยี่ยมชมอยู่เป็นประจำ ชลเพาะพันธุ์ฟาร์มได้ต้อนรับคณะเกษตรกรนานาชาติ และ คุณชนวน รัตนวราหะ ในขณะนั้น ท่านเป็นที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงมหาดไทย ฝ่ายเศรษฐกิจ
19	Vdo 26	1:02:17-1:02:21 1:04:50-1:04:55 1:06:12-1:06:16 1:09:01-1:09:06	คุณอุดม ได้ต้อนรับคณะเกษตรกรคณะเดียวกันนี้ที่สวนเพชรน้ำค้าง อ.เขาสมิง จ.ตราด เพื่อติดตามดูผลการใช้เอนไซม์ในสวนไม้ผลในการแก้ปัญหาโรคเพลี้ย และการใช้เอนไซม์ทดแทนการใช้สารเคมี เพื่อเป็นสวนผลไม้-

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
		1:07:54-1:08:04 1:09:05-1:09:16 1:10:15-1:16:26	ปลอดสารพิษ
20	Cd, JPG ไร่ไฟ	p4292 p4182	(แทรกตัวหนังสือ) คุณไร่ไฟ อุ่นเรือน ฟาร์มอุ่นเรือน เลขที่ 2 หมู่ 14 บ้านท่าโพธิ์ ต.เมืองคง อ.ราชบุรี จ.ศรีสะเกษ 33160
21	VDO 6	0:31:00-0:31:10 0:44:44-0:44:48 0:48:16-0:48:20 0:33:03-0:33:09 0:34:29-0:34:39	คุณไร่ไฟทำฟาร์มเลี้ยงไก่จำนวน 65,000 ตัว จากการทำงาน หนักภายในฟาร์มมาเป็นเวลานาน ทำให้สุขภาพทรุดโทรม ประกอบกับความต้องการที่จะนำเอนไซม์ไปใช้ในฟาร์มไก่ จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ คุณไร่ไฟมาเข้ารับการอบรม ตาม โครงการเมื่อเดือนพฤษภาคม 2541 คุณไร่ไฟได้นำเอนไซม์ ไปใช้ในการเลี้ยงไก่ โดยนำหัวเชื้อเอนไซม์อายุ 6 ปี ไปทำ การขยายหัวเชื้อพร้อมทั้งหมักเอนไซม์จากเศษอาหารภายใน ครัวเรือนและเศษผักผลไม้และสมุนไพรชนิดต่างๆ
22	VDO 6	1:21:40-1:21:50 1:05:41-1:05:49	การผสมอาหารไก่ใช้น้ำเอนไซม์ที่ขยายหัวเชื้อ แล้วผสมกับ น้ำในอัตราส่วน 1 : 50 ลิตร นำไปเคล้าอาหารให้ไก่กิน และใช้เอนไซม์ผสมในน้ำ ในอัตราส่วน 200 ซีซี ต่อน้ำ 200 ลิตร ปล่อยตามท่อให้ไก่กินตลอดทั้งวัน
23	Vdo 6	1:05:58-1:06:18 0:02:51-0:02:56 0:04:22-0:04:27 0:05:14-0:05:18	ฟาร์มแห่งหนึ่งการใช้ยาและสารเคมีทุกชนิด ใช้เอนไซม์ผสม ในน้ำและอาหารให้ไก่กินและใช้หัวเชื้อเอนไซม์ทำความสะอาด โรงเรือน ผลของการใช้พบว่าไก่ใน 2 สัปดาห์แรก จะมีอาการเหมือนคนเป็นหวัด เนื่องจากเป็นระยะที่ไก่จะ ต้องปรับตัวและเมื่อใช้เอนไซม์ต่อไปเรื่อยๆ ไก่เริ่มมีสุขภาพ แข็งแรงขึ้น หงอนมีสีแดงและมูลไก่ไม่ส่งกลิ่นเหม็นแมลง ภายในฟาร์มลดลง เมื่อนำไข่ไปวิเคราะห์คุณค่าทาง โภชนาการยังกองโภชนาการกรมอนามัย ผลการวิเคราะห์ เมื่อวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2543 พบว่าไข่ไก่ของฟาร์ม อุ่นเรือนมีปริมาณคอเลสเตอรอล(mg/100g)เท่ากับ 323

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
24	Cd, JPG สุนทรี	p3031 p3012	(แทรกตัวหนังสือ) คุณสุนทรี ฟ้าประทานชัย สวนสุภัทรา หมู่บ้านมาบตอง ต.หนองระลอก อ.บ้านค่าย จ.ระยอง
25	VDO 9	0:03:55-0:04:00 0:04:58-0:05:05 0:05:25-0:05:31	จากความต้องการแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองและนำความรู้ มาใช้พัฒนาสวนสุภัทราให้เป็นสวนไม้ผลปลอดสารพิษ จึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ คุณสุนทรี มาเข้ารับการอบรมตาม โครงการฯเมื่อเดือน กรกฎาคม 2542
26	VD 12	1:28:40-1:28:45 1:34:25-1:34:30 1:38:15-1:38:22 0:19:25-0:19:30 0:19:54-0:20:00 0:32:13-0:32:18	หลังจากผ่านการอบรมไปแล้ว ได้นำเอนไซม์มาแก้ปัญหา โรคหนอนชอนเปลือกที่เกิดกับแปลงที่ปลูกลองกอง จำนวน 300 ต้น โดยใช้เอนไซม์อายุ 6 ปี ผสมกับเอนไซม์ที่ทาง สวนสุภัทราได้อาไว้แล้วซึ่งมีอายุ 4 เดือน แล้วนำไป สเปรย์ต้นลองกองทุกๆ 4 วัน ต้นละประมาณ 20 ลิตร ในอัตราส่วนเอนไซม์ 1 ลิตร ต่อน้ำ 100 ลิตร ร่วมกับ การใช้ปุ๋ยหมักมูลเป็ดชีวภาพเอนไซม์
27	VDO 26	1:32:44-1:32:49 1:33:21-1:33:30 1:37:44-1:37:53 1:52:51-1:52:56 1:59:44-1:59:50	2 สัปดาห์หลังการใช้นอนแมลงหายไ้ ลักษณะของ เปลือกไม้ดีขึ้น ใบมีสีเขียวสดเป็นเงามัน มีรากฝอยแตก แขนงมากขึ้น มีตาใบและตาดอกผลิออกมาพร้อมกัน จาก ความสำเร็จของการนำเอนไซม์มาแก้ปัญหาโรคหนอนชอน เปลือก สวนสุภัทราจึงเป็นสถานที่ๆกลุ่มเกษตรกรให้ ความสนใจเป็นอย่างมากที่จะเข้าไปทำการศึกษา
28	VDO 5	ภาพนิ่ง 0:08:19	(แทรกตัวหนังสือ) คุณอรัญฤทธิ์ มณีบุตร บ้านสวนอัญมาศ ถ.หาดใหญ่จันทร์ดี ต.กระเจด อ.แกลง จ.ระยอง
29	VDO 5 นิตยสาร ดิฉัน 486	0:08:19-0:08:25 หน้า 316 หน้า 317	จากการได้อ่านนิตยสารดิฉัน ฉบับที่ 486 วันที่ 31 พฤษภาคม 2540 เรื่อง แพทย์ทางเลือก ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ และจากการได้รับคำแนะนำจากเพื่อนที่เป็น เภสัชกรเช่นเดียวกันจึงเป็นมูลเหตุจูงใจให้ คุณอรัญฤทธิ์มา เข้ารับการอบรมตามโครงการฯ เมื่อเดือน ตุลาคม 2540 หลังจากผ่านการอบรมไปแล้วนั้น คุณอรัญฤทธิ์ได้นำความรู้

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
	VDO 28	1:54:45-1:56:55	เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเบื้องต้นไปปฏิบัติ ลดการใช้ยาเพื่อ บรรเทาอาการป่วยเป็นโรคไม่เกรน
30	VDO 5 VDO 26 VDO 25	0:36:24-0:36:30 0:38:10-0:38:16 0:13:00-0:13:13 0:14:44-0:14:48 1:57:16-1:57:24 1:57:50-1:57:56	นอกจากนี้ยังได้นำเอนไซม์ไปใช้กับสวนทุเรียน โดย งดการใช้ยาและสารเคมีทุกชนิด ใช้เอนไซม์ผสมกับน้ำใน อัตราส่วน 1:50 ลิตร สเปรย์ทุก 7 วัน ร่วมกับการใช้ปุ๋ยคอก ซึ่งมีส่วนผสมขอมลค่างาว 1 ส่วน ขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน กากอินทรีย์วัตถุที่แยกเอาน้ำหมักเอนไซม์ออกแล้วนำมาเข้า เครื่องตีให้ละเอียด 1 ส่วน เมื่อใช้ติดต่อกัน 3 เดือน ปรากฏว่า โรคแมลงลดลงและเมื่อใช้ครบ 1 ปีอัตราการตาย ของโรคเชื้อราจากต้นทุเรียนลดลง สุขภาพของคงานดีขึ้น เพราะไม่ต้องเสี่ยงกับการใช้ยา หรือ สารเคมี
31	VDO 25 VDO 26 Cd, JPG อัครยุทธ์	1:58:06-1:58:15 0:05:02-0:05:09 0:13:24-0:13:30 p2271 p2281	จากความสำเร็จในการใช้เอนไซม์ในสวนทุเรียนให้เป็น สวนปลอดสารพิษ บ้านสวนอัญมณีจึงได้ต้อนรับคณะ เกษตรกรจากที่ต่างๆ 3 มีนาคม 2543 ได้ต้อนรับคณะ เกษตรกรที่ประกอบธุรกิจ Organic Farm และระหว่าง วันที่ 16 - 23 สิงหาคม 2542 คุณอัครยุทธ์ได้นำความรู้และ ประสบการณ์การใช้เอนไซม์ในสวนทุเรียนไปเผยแพร่ยัง สถาบัน Moral Re-armament , Caux , Switzerland
32	VDO 23	1:26:42-1:27:29 1:27:43-1:28:18	Dr.Rodsukon is doing a pioneering work as livestock farmers are much encourage CD practical experience to have develop field of enzymes. <i>Subtitle</i> ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ มีความมุ่งมั่นที่ จะบุกเบิก การถ่ายทอดประสบการณ์การใช้เอนไซม์ เพื่อการเกษตร To reduce to use Anti Biotic in the worldwide need. <i>Subtitle</i> เพื่อลดการใช้สารปฏิชีวนะ ที่มีความต้องการทั่วโลก To prevent resystem bacteria developing so quickly.

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
			<i>Subtitle</i> โดยอาศัยการพัฒนาของแบบที่เรียกว่ามีการเร่งวงจรชีวิตเร็วขึ้น A similar approach now being used in the countries in the United Kingdom. <i>Subtitle</i> สำหรับในประเทศไทย ได้มีการใช้เอ็นไซม์ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันนี้ I think it's in the field of Holistic Approach to help in body and mind. <i>Subtitle</i> ผมคิดว่าศาสตร์สุขภาพองค์รวมนี้ สามารถช่วยทั้งด้านร่างกายและจิตใจ Conventional Medicine is now being increasing agreement. <i>Subtitle</i> ปัจจุบันวงการแพทย์ได้ให้การยอมรับมากยิ่งขึ้น I think attacking this pointless when the wide perspective shows the true of pleasures are complementary and can grow to each other. <i>Subtitle</i> ผมคิดว่าคนที่มึนมองในทางตรงกันข้าม สามารถปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่ได้ เมื่อได้เห็นภาพจริงที่ปรากฏที่น่าพอใจ มีความสำเร็จ บรรลุผลและขยายผลไปยังคนอื่นๆ The abuse of our body is persuade of pleasure has to coming decreasing burden on the national health care program . <i>Subtitle</i> โปรแกรมฟื้นฟูสุขภาพด้วยวิถีธรรมชาติ ช่วยให้ร่างกายของเราที่ทรากตรำได้รับการผ่อนคลายมากขึ้น And I'm greatful for people like Dr.Rodsukon who aims to tackle the Moral is used at all. <i>Subtitle</i> และผมรู้สึกภาคภูมิใจที่องค์กรมอรอล (MRA) มีบุคลากรอย่าง ดร.รสสุคนธ์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความมุ่งมั่นในการแก้ไขปัญหา

ที่	ภาพ		คำบรรยาย
	ประเภท	ตำแหน่งภาพ	
33	-	-	บทบรรยาย น.ส.นฤมล ภูคำ เทคนิคภาพและเสียง อี้อด 2002 ขอขอบคุณ ที่ปรึกษา ผศ.ดร. พงกกาญจน์ ภูวิภาคารวรรณ ผศ.ดร. อัมภา คำนภักดี รศ.ดร.สมศักดิ์ ภูวิภาคารวรรณ ผู้ให้ความอนุเคราะห์ในการจัดทำ ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ นางปัทมา ภูคำ นายอนันต์ ภูคำ นายเอกชัย ภูคำ นายวันชัย เตียงพิทักษ์ นายอุดม ไบวงษ์งาม นายอริยฤทธิ์ มณีบุตร น.ส.รัศมี ไบวงษ์งาม น.ส.รำไพ อุ่นเรือน น.ส.สุนทรี ฟ้าประทานชัย อริการิณี มาเซอร์ ดร.แทแรส บุญรักษ์ หมั่นทรัพย์ Special Thanks Mr.Pat Evan
34	-	-	สวัสดิ์

ภาคผนวก ก

หนังสือรับรองผลการวิเคราะห์ไข่ไก่และไข่เป็ด



ที่ สธ 0707.06, 89

กองโภชนาการ กรมอนามัย

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

11 กุมภาพันธ์ 2543

เรื่อง ส่งผลวิเคราะห์

เรียน คุณ รพีดา อติเรกสาร

ตามที่ฟาร์มอุ้นเรือน ได้ส่งตัวอย่างไข่ไก่ มาให้กองโภชนาการ ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ นั้น บัดนี้ กองโภชนาการได้ทำการวิเคราะห์เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการวิเคราะห์มาพร้อมกับหนังสือนี้

ผลการวิเคราะห์ปริมาณโคเลสเตอรอล

ปริมาณโคเลสเตอรอล (mg / 100 g)

ไข่ไก่ฟาร์มอุ้นเรือน323

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวโสม สีนะวัฒน์)
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ

โทร. 5904306 - 8, 5904339



ที่ สธ 0707.06/ ๔๐

กองโภชนาการ กรมอนามัย
ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

๑๑ กุมภาพันธ์ 2543

เรื่อง ส่งผลวิเคราะห์

เรียน คุณ รัชดา อติเรกสาร

(คุณอุดม ไมอวบงาม)

ตามที่ฟาร์มทานทอง ได้ส่งตัวอย่างไข่เป็ด มาให้กองโภชนาการ ทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ นั้น บัดนี้ กองโภชนาการได้ทำการวิเคราะห์เสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการวิเคราะห์มาพร้อมกับหนังสือนี้

ผลการวิเคราะห์ปริมาณโคเลสเตอรอล

ปริมาณโคเลสเตอรอล (mg / 100 g)

ไข่เป็ดฟาร์มทานทอง428

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวโสม สีนะวัฒน์)
ผู้อำนวยการกองโภชนาการ

กลุ่มงานวิเคราะห์อาหารและโภชนาการ

โทร. 5904306 - 8, 5904339

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญเข้าร่วมประชุมลับ

Tel: 01886 821 674
E-mail Kevans@farmersweekly.net

145

Haytons,
Whitbourne
Worcester.
WR6 5ST

16 July, 1999

Dear Khan Rosukon,

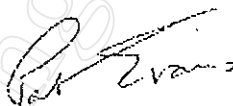
We were very glad to hear that you are able to come on to Britain after attending the International Conference for Moral Re-Armament in Caux, Switzerland. We would like to invite you and your party to be our guests in Whitbourne for the few days you have before going home to Thailand. We understand that your party includes –

Mr Authayat Maneenut
Miss Warunya Maneenut
Mr Danai Baiwongngam
Mr Udom Baiwongngam
Mr Peera Baiwongngam
Mr Paurmas Baiwongngam – plus another farmer whose name

we do not yet have.

We would also like to invite Mr Panumas and Miss Warunya to stay on with us to have a further chance to look at British farming until the middle of September. We are glad to be able to have time for this, and to know that they are able to stay longer.

With best wishes,
sincerely,



Pat Evans

Dear Moo,

The above is our invitation, and we hope it will help you secure the Visas (I will also send a copy by post). But I think it would be advisable to put things in motion right away, and not to forget the French transit visas.

It is great to know everything is fixed and we look forward to seeing you all. We leave here for Poland on July 25th, and expect to return on August 19th or 20th. So please signal quickly if you need anything more.

Ever,

7
Kristin & Pat

146

FONDATION POUR LE REARMEMENT MORAL

SIÈGE SOCIAL:

CASE POSTALE 4419, CH-6002 LUCERNE
TÉL. 041 / 310 12 61 FAX 041 / 311 22 14
C.C.P. 60-12000-4

CENTRE DE RENCONTRES:

CH-1824 CAUX (VAUD)
TÉL. 021 / 862 91 11
TÉLÉFAX 021 862 93 55

Mr Udom BAIWONGNGAM
78/1 Mot 9 Bon Nong Tam Rung
Amphoe Pan Thong
2960 CHOUBURI
THAÏLANDE

Caux, 02.07.99

Dear Mr BAIWONGNGAM,

We understand that you intend to participate in the summer session of the international Moral Re-Armament conferences at Caux, Switzerland, which will run from 10 July till 22 August 1999. We are very glad to welcome you here for this event.

We have made a reservation for you

from 16.08.99 to 23.08.99.

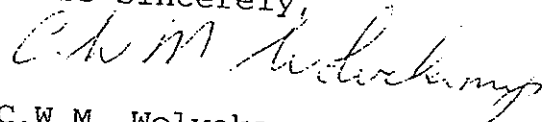
With regard to your stay at Caux, the *Fondation pour le Réarmement moral* is happy to receive you at its conference centre, where it undertakes to provide for the material needs of participants, such as meals and accommodation. The conference programme also explains that each guest is invited to contribute towards the cost of stay at the centre according to his conviction and financial ability.

You might present this letter, together with your passport at the Swiss Embassy or Consulate in order to obtain your visa.

In case of cancellation or changes in your dates, please inform us as soon as possible.

We look forward to receiving you in Caux. Please accept our best wishes for your journey.

Yours sincerely,



C.W.M. Wolvekamp
On behalf of Council of Foundation

FONDATION POUR LE REARMEMENT MORAL

SIÈGE SOCIAL:

CASE POSTALE 4419, CH-6002 LUCERNE
TÉL. 041 / 310 12 61 FAX 041 / 311 22 14
C.C.P. 60-12000-4

CENTRE DE RENCONTRES:

CH-1824 CAUX (VAUD)
TÉL. 021 / 962 91 11
TÉLÉFAX 021 962 93 55

Mr Warunya MANEENOOT
13/34 Moo 3
Sukumvit Road
00 RAYONG
THAÏLANDE

Caux, 02.07.99

Dear Mr MANEENOOT,

We understand that you intend to participate in the summer session of the international Moral Re-Armament conferences at Caux, Switzerland, which will run from 10 July till 22 August 1999. We are very glad to welcome you here for this event.

We have made a reservation for you

from 16.08.99 to 23.08.99.

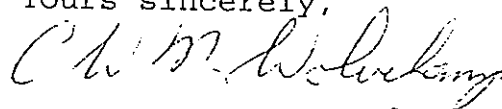
With regard to your stay at Caux, the *Fondation pour le Réarmement moral* is happy to receive you at its conference centre, where it undertakes to provide for the material needs of participants, such as meals and accommodation. The conference programme also explains that each guest is invited to contribute towards the cost of stay at the centre according to his conviction and financial ability.

You might present this letter, together with your passport at the Swiss Embassy or Consulate in order to obtain your visa.

In case of cancellation or changes in your dates, please inform us as soon as possible.

We look forward to receiving you in Caux. Please accept our best wishes for your journey.

Yours sincerely,



C.W.M. Wolvekamp
On behalf of Council of Foundation

FONDATION POUR LE REARMEMENT MORAL

SIÈGE SOCIAL:
CASE POSTALE 4419, CH-6002 LUCERNE
TÉL. 041 / 310 12 61 FAX 041 / 311 22 14
C.C.P. 60-12000-4

CENTRE DE RENCONTRES:
CH-1824 CAUX (VAUD)
TÉL. 021 / 962 91 11
TÉLÉFAX 021-962 93 55

Miss Rosukon POOMPANVONG
Home for Health
525/393 PORN SA-WANG VIL
10270 SAMUTPRAKARN NR SAMRONC
THAÏLANDE

Caux, 02.07.99

Dear Miss POOMPANVONG,

We understand that you intend to participate in the summer session of the international Moral Re-Armament conferences at Caux, Switzerland, which will run from 10 July till 22 August 1999. We are very glad to welcome you here for this event.

We have made a reservation for you

from 16.08.99 to 23.08.99.

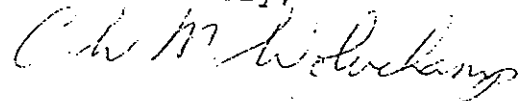
With regard to your stay at Caux, the *Fondation pour le Réarmement moral* is happy to receive you at its conference centre, where it undertakes to provide for the material needs of participants, such as meals and accommodation. The conference programme also explains that each guest is invited to contribute towards the cost of stay at the centre according to his conviction and financial ability.

You might present this letter, together with your passport at the Swiss Embassy or Consulate in order to obtain your visa.

In case of cancellation or changes in your dates, please inform us as soon as possible.

We look forward to receiving you in Caux. Please accept our best wishes for your journey.

Yours sincerely,



C.W.M. Wolvekamp
On behalf of Council of Foundation

ภาคผนวก ข

คู่มือฝึกอบรม

โครงการฝึกอบรมการพึ่งตนเอง

ชมรมบ้านสุขภาพ

คู่มือฝึกอบรม

โครงการฝึกอบรม – การพึ่งตนเองในยุค I.M.F.

โครงการบ้านสุขภาพ ประเทศไทย

HOME FOR HEALTH, THAILAND

ดร.รศสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์

ชมรมบ้านสุขภาพ ระยอง

โทร. 394-4267, (01) 436-7517, (038) 801226

บทนำ

คู่มือฝึกอบรมฉบับนี้ได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นเอกสารประกอบการฝึกอบรมแก่บุคคลที่เข้ามารับการฝึกอบรมในชมรมบ้านสุขภาพ จ.ระยอง แห่งนี้ เป็นโครงการฝึกอบรมพึ่งตนเองในชุด IMF เป็นการพัฒนาความรู้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ในการพึ่งตนเอง โดยมีดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ เป็นผู้ดำเนินการฝึกอบรม ซึ่งการฝึกอบรมนี้เป็นการเน้นการฝึกอบรมในเรื่อง

- 1) การรักษาสุขภาพของตนเองโดยการใช้อาหารแทนยา
- 2) การเกษตรเพื่อการสร้างชั้นบรรยากาศให้มีปริมาณออกซิเจนมากขึ้น
- 3) การทำปุ๋ยจากเศษอาหาร พืชผัก และมูลสัตว์ ให้เป็นปุ๋ยสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็นฉุนและเพิ่มปริมาณออกซิเจนในอากาศ

ทางผู้จัดทำหวังว่าเอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับการฝึกอบรมและผู้ที่ได้อ่านศึกษาฉบับนี้หากมีข้อสงสัย ท่านสามารถติดต่อกลับมายังชมรมบ้านสุขภาพทางเรายินดีให้คำแนะนำแก่ทุกท่าน เอกสารฉบับนี้ขอสงวนลิขสิทธิ์โดยชมรมบ้านสุขภาพ

คณะผู้จัดทำ

ชมรมบ้านสุขภาพ จ.ระยอง

โทร (038) 801226

สารบัญ

	หน้า
ความรู้ทั่วไป / ปัญหาเบื้องต้น.....	1
แบบสอบถามสุขภาพ.....	3
สูตรอาหารเพื่อสุขภาพ.....	6
แหล่งไคตามินจากพืชผักผลไม้.....	7
โรคอะไรบ้างที่รักษาด้วยวิธีทางธรรมชาติได้บ้าง.....	9
คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง.....	10
ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร.....	11
ส่วนประกอบของน้ำผักและประโยชน์.....	12
ปัญหาที่.....ร่างกายดำรงอยู่และความเสื่อม.....	14
ปัญหาสุขภาพเด็กแรกเกิดจนถึง 3 ขวบ.....	16
การฝังเข็ม.....	18
การอธิบายกิจกรรมในร่างกายเมื่อเกิดการฝังเข็ม.....	22
ทิศทางการรับรู้ความเจ็บปวดและการนำบัดความเจ็บปวด.....	23
ความคิดเห็นของนายแพทย์บุรุษ โปมيرانซ์.....	24
เส้นควบคุม 1 เส้นปอด.....	26
เส้นควบคุม 2 เส้นลำไส้ใหญ่.....	27
เส้นควบคุม 3 เส้นกระเพาะอาหาร.....	28
เส้นควบคุม 4 เส้นม้าม.....	29
เส้นควบคุม 5 เส้นหัวใจ.....	30
เส้นควบคุม 6 เส้นลำไส้เล็ก.....	31
เส้นควบคุม 7 เส้นกระเพาะปัสสาวะ.....	32
เส้นควบคุม 8 เส้นไต.....	33
เส้นควบคุม 9 เส้นเยื่อหุ้มหัวใจ.....	34
เส้นควบคุม 10 เส้นชานเขียว.....	35
เส้นควบคุม 11 เส้นถุงน้ำดี.....	36
เส้นควบคุม 12 เส้นตับ.....	37

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
เส้นควบคุมพิเศษ	38
จุดบรรเทาปวดกับอาการของโรค.....	39
การดูดซึม.....	40
ปรากฏการณ์สำคัญที่เกิดขึ้นในการย่อยและการดูดซึม.....	42
ความเป็นกรด-เป็นด่างของอาหารธรรมชาติ.....	43
ความรู้เบื้องต้นของเอนไซม์.....	44
การใช้น้ำหนักขยะเพื่อลดการใช้สารเคมีเพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น.....	46
การหมุนเวียนของพลังงานในร่างกาย.....	47
การตรวจด้วยการสังเกตที่ลิ้น.....	50
การตรวจจับชีพจร.....	51
ภาคผนวก.....	52
โครงการรักษาโรคด้วยโลก Earth Therapy.....	53
น้ำผักปั่น นมธัญพืช.....	54
แพชชั่นฟรุทหรือเสาวรสหรือกระทกรก.....	55
วิธีการกำจัดกลิ่นปากและฟื้นฟูทางเดินอาหารและการหายใจ.....	56
น้ำผึ้ง.....	57
ยาแก้ปวด-ลดไข้.....	59
โยคะ 9 ท่า.....	60
ไอโซนกับการรักษาโรค.....	62
โปรแกรมการฝึกอบรมการพึ่งตนเองในยุค IMF.....	65

คู่มือฝึกอบรม

โครงการฝึกอบรม – การพึ่งตนเองในยุค I.M.F.

โครงการบ้านสุขภาพ ประเทศไทย

HOME FOR HEALTH, THAILAND

ความเป็นมา

จากประสบการณ์ตั้งแต่จำความได้ เกิดมาได้เรียนรู้ทุกขั้หนามาจากความเจ็บป่วยตั้งแต่เด็ก ทำให้จำได้ว่าทุกข์ที่สุด คือ ร่างกายเจ็บปวด น้ำเหลือง บาดแผล ในวัยเรียนต้องพยายามอยู่กับสมาธิ เพื่อให้ร่างกายทำหน้าที่ได้ เรียนได้ ช่วยมารดาทำงานบ้านได้บ้าง ในความทุกข์รู้สึกมีความสุขที่กว่าเราได้ทำอย่างที่ดีและเกิดผลดี การเรียนอยู่ในเกณฑ์มีความหวังตลอดว่าจะจบการศึกษาระดับสูง มีน้อง ๆ อีก 8 คน ความเร่งรีบที่ต้องจัดการกับตัวเอง พี่น้อง และการเรียนทำให้ชีวิตไม่ว่างเว้นต่อการทำประโยชน์ให้ผู้อื่นก่อนและแล้วกำลังความคิดกลับทำได้มากขึ้น มีสมาธิมากขึ้น จนทำให้การเรียนดีทำได้มากกว่าผู้อื่นในวัยเดียวกัน ความรู้สึกสุขที่เห็นแม่สบายขึ้น น้อง ๆ พึ่งตัวเองได้มากขึ้น รู้สึกว่าครอบครัวของเรา กำลังทำประโยชน์ให้สังคม

วัตถุประสงค์

บทบาทเข้าไปช่วยสังคมแก้ปัญหาได้ในแต่ละระดับและครอบครัวของเราไม่สร้างปัญหาสังคม และยังประกอบสัมมาชีพที่ช่วยให้สังคมได้รับความช่วยเหลือในเรื่องอาหารบริสุทธิ ให้ความรู้การพึ่งตนเองได้ รักษาตนเองได้เมื่อเจ็บป่วย จากปีพ.ศ. 2522 เริ่มต้นการทำงานให้สังคมในพื้นที่เขาค้อ ความยากจนของชาวบ้าน สะท้อนให้เห็นว่าความจำเป็นในการทำโครงการสอน ดังนี้

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) พื้นฟูสภาพของร่างกายด้วยสารอาหารที่ปลูกได้เอง ไม่ใช่สารเคมี มาจัดรูปการเป็นยาลดปวด แก้ไข ล้างพิษจากสารพิษหรือแม้กระทั่งสารพิษจากสัตว์ร้าย
- 2) แผนการบริหารตนเอง การจัดการ
- 3) เกษตรกับการพัฒนาสิ่งแวดล้อม
- 4) การรู้จักใช้เศษเหลือจากอาหาร, จากการทำเกษตรมาทำปุ๋ยธรรมชาติ
- 5) แปรรูป อาหารเก็บไว้ใช้เวลาฉุกเฉิน

และในยุคปัจจุบันเมื่อได้กลับมา จากการเรียนรู้ชีวิต วัฒนธรรมของคนมากกว่า 100 ประเทศทำให้เห็นสังขรณ์ว่า ถึงเวลาแล้วที่จะต้องทำโครงการสถาบันชุมชนเพื่อช่วยเหลือชุมชนเรียก บ้านสุขภาพ

บทบาทเป้าหมายของบ้านสุขภาพในปี พ.ศ. 2540-2543

อบรมให้ความรู้กับประชากรไทยเรื่อง

- 1) การแพทย์เพื่อช่วยตนเองป้องกันไม่ให้เจ็บป่วย
- 2) เรียนรู้การรับประทานอย่างประหยัดตรงต่อความต้องการร่างกายและไม่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วย
- 3) สอนเผยแพร่ความรู้เรื่องการเกษตรแบบยั่งยืน คือ ยังทำเกษตรกรรมแบบธรรมชาติจะยังสร้างสิ่งแวดล้อมที่มีปริมาณออกซิเจนไปปอดรู้ของโอโซนในชั้นบรรยากาศ (ขบวนการใช้เอ็นไซม์)
- 4) เผยแพร่เรื่องการบริหารการเงินและการใช้ทรัพยากรอย่างมีความเหมาะสมต่อการสร้างคุณธรรมพื้นฐานของคนในเรื่องความซื่อสัตย์ ความไม่เห็นแก่ตัว ความรัก ความบริสุทธิ์

บทบาท เป็นลักษณะ “ ชมรม ”

- 1) ประสานช่วยเหลืองานของรัฐและเอกชนในรูปแบบคล้ายคลึงกัน
 - 2) ช่วยให้ความรู้เรื่องการบำบัดน้ำเสียจากโรงงานและชุมชน
 - 3) สอนให้ประชาชนทั่วไปมีความรู้เรื่อง 1. การแพทย์ทางเลือกใหม่ 2. การเกษตรแบบยั่งยืน 3. การพัฒนาสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากสารพิษ
 - 4) สนับสนุนนักศึกษาให้เข้ามาเรียนรู้เพื่อจัดทำองค์ความรู้ให้เหมาะสมต่อปัญหาของสังคมในแต่ละสมัย
- ชมรมบ้านสุขภาพประเทศไทยมีแผนงานประสานงานนานาชาติ ดังนี้ องค์การประสานงานเกษตรกรรมระหว่างประเทศ แห่งประเทศอังกฤษ, สวิสเซอร์แลนด์, อินเดีย, ศรีลังกา ในทุกเดือนกรกฎาคม, สิงหาคม ของทุกปี มีการประชุมกลุ่มนานาชาติมากกว่า 100 ประเทศ ณ เมืองโคซ์ MONTREUX โยฮาน ประเทศ สวิสเซอร์แลนด์

งบประมาณ : สมาชิกมาใช้บริการให้การบริจาคในการฝึกอบรมครั้งละ 3,500 บาท / คน / 5 วัน รวมค่าอาหารและที่พัก

ระยะเวลาฝึกอบรม : 5 วัน (สุกร์, เสาร์, อาทิตย์, จันทร์, อังคาร)

ผู้รับผิดชอบโครงการ : ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์ ประธานชมรม

รายได้จากการฝึกอบรม : ส่วนหนึ่งสมาชิกจะบริจาคค่าผลิตภัณฑ์ เช่น ก้อนเห็ดธรรมชาติ อาหารไร้สารพิษ ปุ๋ยธรรมชาติ

งบประมาณหมุนเวียนบ้านสุขภาพได้จากการบริจาค - โดยประมาณ 20,000 – 30,000 บาท / เดือน

- ค่าใช้จ่าย 40,000 – 60,000 บาท / เดือน

ค่าใช้จ่ายจากการฝึกอบรมขึ้นอยู่กับจำนวนผู้เข้าฝึกอบรม ตั้งแต่ 10 คนไม่เกิน 15 คน แต่ละสัปดาห์ระหว่างเดือน 15 สิงหาคม ถึง 30 สิงหาคม 2542 พาคณะเข้าวันการฝึกอบรมในต่างประเทศ เรื่องสุขภาพ, การเกษตร, สิ่งแวดล้อม ประเทศสวิสเซอร์แลนด์, อังกฤษ

การประเมินผล :

- 1) ใช้วิธีเยี่ยมตามบ้าน
- 2) การกลับมารายงานผล
- 3) โทรศัพท์สัมภาษณ์
- 4) มีโครงการต่อเนื่อง

โครงการฝึกอบรม
เพื่อการพึ่งตนเองในยุค I.M.F.
โดยชมรมบ้านสุขภาพ

โครงการ : การฝึกอบรมเพื่อการพึ่งตนเองในยุค I.M.F.

หลักการและเหตุผล : ใช้ขบวนการให้ความรู้เท่าที่จำเป็นในการแก้ปัญหาปัจจุบันในยุค I.M.F. และประชาชนใช้เวลาในการเรียนรู้น้อย ได้ผลสูงสุด นำไปใช้ได้เอง

เหตุผล : เพื่อให้เกิดการแก้ปัญหาสังคมแบบครบวงจร

วัตถุประสงค์ : ให้ประชาชนรู้จักพึ่งตนเองในเรื่อง

- การดูแลสุขภาพ
- การเลือกบริโภค
- การจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัยจากมลภาวะโดยเน้นการประหยัดค่าใช้จ่ายในเรื่องค่ารักษาพยาบาล การบริโภคเท่าที่จำเป็นและได้ประโยชน์สูงสุด มีความสามารถพัฒนาความเสื่อมโทรมของสิ่งแวดล้อมได้ด้วยตนเอง โดยมีความเข้าใจอย่างเป็นวิทยาศาสตร์อธิบาย ถ่ายทอดให้ผู้อื่น และชุมชนของตนเองได้อย่างเกิดผล นำไปปฏิบัติได้จริง

เป้าหมาย : เริ่มโครงการปี พ.ศ. 2540 – 2543 ดำเนินการฝึกอบรมให้ได้ 3 สัปดาห์ต่อเดือน สัปดาห์ละ 20 ราย ปีละ 36 รุ่น เท่ากับ 720 คนต่อปี (ยกเว้นกลุ่มอบรมนอกสถานที่ในวันอังคาร, พุธ และพฤหัสบดี ให้การฝึกอบรมสัปดาห์ละ 50 – 100 คนทุกสัปดาห์)

วิธีการดำเนินการ : - ภาคทฤษฎี คู่มือการฝึกอบรม

- ภาคปฏิบัติ แก้ปัญหาสุขภาพเจ็บป่วยปัจจุบัน แต่ละคนและแต่ละชุมชน

ผู้รับผิดชอบ : ดร.รสสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

คณะทำงาน :

1) นายทรงชัย	พุ่มพันธุ์วงศ์
2) นายทรงรักษ์	พุ่มพันธุ์วงศ์
3) นางพรเพ็ญ	บุญเจริญ
4) นางสุคคินี	จันทร์อ่วม
5) นางสาวอรณี	จินดาเพ็ญ
6) นางบำรุง	พุ่มพันธุ์วงศ์
7) นายสุริย์	พุ่มพันธุ์วงศ์
8) นางไพรัช	กัลปพฤก
9) นายธนาชัย	มิตรอุดม

ระยะเวลาดำเนินการ : ปี พ.ศ.2540 – 2543

งบประมาณ : 3,500 บาท / คน หรือแล้วแต่บริจาคสำหรับผู้ที่ไม่มียุทธทรัพย์

แหล่งที่มา : ผู้เข้าอบรมเป็นผู้บริจาค

ผู้รับผิดชอบโครงการฯ : ดร.รศสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์

หน่วยงานให้การสนับสนุน : - องค์กรเอกชน

- มูลนิธิรักไทย

- ผู้ใหญ่บ้าน

- นายอำเภอบ้านฉาง

- เกษตรอำเภอบ้านฉาง

- กลุ่มแม่บ้าน

- โรงเรียนเซนต์โยเซฟระยอง

- อาสาสมัคร แพทย์, เกษตรกร, พยาบาล, ครู

การประเมินผล : การประเมินผลระหว่างการฝึกอบรม

1. ใช้แบบสอบถาม

2. ให้บรรยายหน้าชั้นเรียนตามหัวข้อที่สนใจ

3. ทดลองเริ่มต้นที่ตนเอง

ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

1) นำกลับไปใช้ได้

2) ผู้อบรมมีความรู้สึกรู้ว่าเป็นศาสตร์ที่ต้องเรียนรู้ และขยายผลได้จริง

3) ประชาชนแก้ปัญหาตนเองได้ในเรื่อง

3.1 ความเจ็บป่วยของตนเองโดยไม่ต้องใช้สารเคมี

3.2 ประชาชนประกอบการเกษตรได้โดยวิธีการธรรมชาติ

3.3 ประชาชนปรับสิ่งแวดล้อมของบ้านและชุมชนตนเองให้ปลอดภัยจากสารพิษของโรงงาน

หรือใช้บริเวณใกล้ถนนการจราจรแออัด

- บทบาทส่วนใหญ่ของการรักษา ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของอาหารแต่ละมื้อที่ท่านรับประทาน การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง การหายใจอย่างถูกต้องลักษณะ การทำอารมณ์ของตนเองให้เกิดอุเบกขา สงบ เยือกเย็น

- บางกรณีน้อยมากที่จำเป็นต้องการให้การรักษาโดยขบวนการแพทย์แผนตะวันตก (ยาแผนปัจจุบัน)

- การรักษาโดยวิธีทางธรรมชาติ เป็นการปฏิบัติงานตามคำแนะนำอย่างง่าย ๆ
- การช่วยเหลือตนเองเป็นหนทางให้ผู้ป่วยหายจากอาการได้อย่างถาวร
- การรักษาโดยวิธีทางธรรมชาติไม่ใช่สิ่งมหัศจรรย์ เป็นวิธีทางวิทยาศาสตร์ต่อเนื่องและเกี่ยวเนื่องกัน เป็นวิธีการดำเนินชีวิตอย่างมีความสมบูรณ์ของชีวิต เท่าที่ธรรมชาติได้ให้มาแล้ว
- การรักษาโดยธรรมชาติ เป็นการป้องกันสาเหตุของโรคและเป็นการรักษาให้การศึกษาแก่ผู้ป่วย

วินัยของคุณภาพชีวิตที่ดี

- 1) รับประทานอาหาร 2 มื้อต่อวัน ห่างกัน 7 ชั่วโมง มื้อสุดท้ายควรกินก่อนเข้านอน 3 ชั่วโมง
- 2) ดื่มน้ำอย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน
- 3) ออกกำลังกายทุกวันสม่ำเสมอ ควรคำนึงถึงวิธีการออกกำลังกายตามวัยของท่าน
- 4) ควรรับประทานอาหารสดและผักสด
- 5) หลีกเลี่ยงอาหารจัดผิว เช่น ข้าวขาว น้ำตาลทรายขาว
- 6) ลดการบริโภคอาหารรสจัด เค็มจัด หวานจัด ปรุงด้วยเครื่องเทศ เนย เนยแข็ง น้ำชา กาแฟ
- 7) หลีกเลี่ยงน้ำชา กาแฟ อาหารทอด สุนัขเหวี่ยง ของมันเมา ขบเคี้ยว หมาก
- 8) เคี้ยวอย่างละเอียด รับประทานอาหารเลียบ ๆ
- 9) ควรดื่มน้ำผลไม้และน้ำสะอาดให้มาก
- 10) หลีกเลี่ยงยาเสพติด ซึ่งมีอันตรายอย่างยิ่ง
- 11) หลีกเลี่ยงอารมณ์โกรธ พยายามระงับความรุนแรงเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา หยุดคิดอย่างมีสติ เห็นเหตุผลของการเกิดอย่างชัดเจน

วิธีการรักษา

ขั้นตอนการรักษา

- 1) ลดความเจ็บป่วยอย่างรวดเร็ว
- 2) กำจัดของเสียต่าง ๆ อันเป็นสาเหตุของโรคออกจากร่างกาย
- 3) ฟื้นฟู อวัยวะต่าง ๆ ด้วยการควบคุมอาหาร ฝึกการหายใจ
- 4) ให้พักผ่อนอย่างเต็มที่

โครงการฝึกอบรมบ้านสุขภาพ

ดร.รศสุคนธ์ พุ่มพันธ์วงศ์

ความรู้ทั่วไป / ปัญหาเบื้องต้น

ธรรมชาติบำบัดขึ้นด้วยความเชื่อว่า ธรรมชาติที่มีอยู่รอบตัวมนุษย์เราทุกวัน พร้อมทั้งจะหยิบยื่นสิ่งที่ดีให้กับการดำรงอยู่ของมนุษย์อย่างมีความสุข

ปัจจุบันความเจริญทางเทคโนโลยีเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วพร้อมกับนำทรัพยากรธรรมชาติมาแปรรูปเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกให้กับมนุษย์อย่างฟุ่มเฟือย จนกลายเป็นความเคยชินและเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตประจำวัน

สิ่งที่คาดไม่ถึงจากความสะดวกสบายเหล่านั้นคือ ภาวะไม่สมดุลของธรรมชาติเกิดขึ้น มลภาวะการบริโภคสารเคมี เข้าสู่ร่างกาย ทั้งภาวะจำยอมและยินดีมีมากมาย จนร่างกายของมนุษย์เริ่มอ่อนแอ ไร้สมรรถนะต่อการดำเนินชีวิตอย่างเป็นปกติ ภาวะคุกคามที่ทำให้ร่างกายอ่อนแอด้วยปัจจัย 2 ประการคือ

1) สิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย มลภาวะต่าง ๆ อาหารที่เจือปนสารเคมี

2) สิ่งแวดล้อมภายในคือ “ อารมณ์ของทุกคนแปรปรวน สับสน ไร้ทิศทาง แปรเปลี่ยนตามสภาวะแวดล้อมหนึ่ง ๆ อยู่ตลอดเวลา จนยากต่อการทำให้หยุดนิ่งพักผ่อนช่วงระยะหนึ่ง ๆ นอกจากนั้นเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้พัฒนาให้มนุษย์สร้างการแข่งขันสูงขึ้นเรื่อย ๆ ในสภาวะดังกล่าว อารมณ์ของมนุษย์ขาดภาวะของตรึงอย่างมั่นคงและเยือกเย็น ซึ่งส่งผลให้การทำงานมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ซึ่งทำให้เกิดอาการกังวล เครียด กลัว และในที่สุด คือควบคุมตนเองไม่ได้ หรือพยายามหาสิ่งทดแทน เช่น คัดมั่วให้ลิ้ม สูบบุหรี่ให้หายกังวล หรือดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง หรือเร่งรีบให้ประสาทตื่นตัว หรือหลับไหล ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุของการทำให้ร่างกายอ่อนแอ จำต่อการคิดเชื่อ ที่แพร่ระบาดอยู่ทั่วไป ”

กาลเวลา เป็นปัจจัยสำคัญต่อการฟื้นฟูสุขภาพของท่านให้กลับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยวิถีทางธรรมชาติพร้อมกับร่างกายที่แข็งแรงและสมารถต่อทุกสถานการณ์ของการตัดสินใจเลียบขาดมั่นคงถูกต้อง พร้อมกับมีประสิทธิภาพอย่างเยือกเย็น เป็นที่ยอมรับต่อทุกคน ไม่ว่าบุคคลใกล้หรือไกลตัวท่าน “ให้เวลากับตัวเองให้ธรรมชาติช่วยท่านเยียวยาท่าน ตัวท่านเท่านั้นจะเป็นผู้รู้ว่าจะประารถนาสูงสุดในการทำให้ท่านมีสุขภาพดีทั้งกายและใจคืออะไร ”

เราฐานะของนักธรรมชาติบำบัด จะเป็นเพียงผู้เสนอวิธีปฏิบัติสนับสนุนท่าน เป็นสะพานให้ท่านเข้าถึง “ ธรรมชาติที่สมดุลของร่างกายของท่าน ” เท่านั้นเอง

ตัวท่านคือ “ ผู้ HEAL (เยียวยา) ทุกอย่างในตัวท่านให้สมดุลถูกต้องได้ ” วินัย NO PAIN – NO GAIN

- การรักษาพยาบาลโดยวิถีธรรมชาติ ต้องการให้ผู้ป่วยเข้าใจปัญหาของตนเอง ขั้นตอนและระยะเวลาของการเกิดอาการพร้อมกันนี้ ต้องอุทิศตนเองให้กับการควบคุมตนเอง

- 5) สร้างความสดชื่นให้กับจิตใจ ด้วยการพูดคุย แนะนำการคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลต่อการสร้างสรรค์สิ่งที่ดีในอนาคต
- 6) ให้ความสนใจกับบุคคลใกล้ชิดในการสร้างกำลังใจสนับสนุน การปฏิบัติตนเองด้วยวินัยของการบำบัดทางธรรมชาติ
- 7) ให้ความเอาใจใส่ ใกล้ชิด สังเกตอย่างละเอียดถี่ถ้วนต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และร่างกายพยายามให้ความสำคัญต่อทุกอย่างของผู้ป่วย
- 8) ให้ความสำคัญต่อผู้ป่วยอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง
- 9) อธิบายเหตุผลการรักษาด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างชัดเจน

ต้องทำอะไรบ้างเมื่อท่านต้องการบำบัดอาการเจ็บป่วยของท่านด้วยวิธีทางธรรมชาติ

- 1) กรณียบอกอาการเจ็บป่วยของท่านอย่างชัดเจน
- 2) อย่าเกรงใจแพทย์ผู้ให้การรักษา
- 3) ประวัติความเป็นมา (ตอบตามแบบสอบถามที่สถาบันจัดให้)

เลือกวิธีรักษา

- 1) น้ำร้อน – น้ำเย็น
- 2) นวด เครื่องนวดด้วยความร้อน
- 3) ใช้กระแสน้ำ
- 4) กระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า
- 5) ควบคุมอาหาร
- 6) ใช้ความร้อนจากสมุนไพร MOXIBUSTION
- 7) ผิงเข็ม
- 8) ใช้แม่เหล็ก
- 9) ใช้กดจุด
- 10) ใช้แสงเลเซอร์

ท่านต้องการให้ตัวท่านมีสุขภาพดีไหม?

ตอบคำถามต่อไปนี้จะช่วยท่านได้รับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพของท่านให้ดีขึ้นจะสายเกินไป

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี โทษ.....
ตำแหน่ง.....ที่อยู่เลขที่.....หมู่บ้าน.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....เกิดที่จังหวัด.....แต่งงานเมื่ออายุ.....ปี
มีบุตร.....คน ชาย.....หญิง.....โสด () หย่าร้าง () ท้อง.....ครั้ง

1. ปวดศีรษะ () ข้างเดียว 2 ข้าง () ทั้งศีรษะ () ปวดจี๊ดๆ
2. ปวดไหล่ () ซ้าย () ขวา 3. ปวดเอว () ซ้าย () ขวา
4. ปวดต้นคอ () ซ้าย () ขวา 5. ปวดสะโพก () ซ้าย () ขวา
6. ปวดหลัง () ซ้าย () ขวา 7. ปวดน่อง () ซ้าย () ขวา
8. ปัสสาวะไม่ออกมีอาการอื่นๆ.....
9. () มีอาการร้อนๆ หนาวๆ 10. () นอนไม่หลับ 11. () เกรียดง่าย
12. () โกรธง่าย 13. () เสียใจง่าย 14. () มีเมฆ
15. () กังวลง่าย 16. () ตัดสินใจยาก 17. () เบื่ออาหาร
18. () กลืนไม่ลงอาหาร
19. ตามีอาการต่อไปนี้หรือไม่
() 1. เห็นไม่ชัด () 2. ปวดกระบอกตา () 3. ตาพร่ามัวเคือง
() 4. มีอาการมองเห็นไม่ชัด () 5. เห็นภาพซ้อน () 6. แสบตาตลอดเวลา
7. เจ็บตาเวลา..... 8. น้ำตาไหลเวลา.....
20. หูมี อาการต่อไปนี้หรือไม่
() มีเสียงดังในหูบ่อยๆ () ไม่ค่อยได้ยิน () ปวดใบหู () หูอื้อ () มีน้ำในหู
21. จมูกมีอาการต่อไปนี้หรือไม่
() จามคอน้ำ () หายใจไม่ออก () มีน้ำมูกไหล () คัดจมูก
() ปวดในโพรงจมูก () ปวดในโพรงจมูกด้านซ้าย () ปวดในโพรงจมูกด้านขวา
22. หน้าอกมีอาการต่อไปนี้หรือไม่
() เจ็บด้านซ้าย () เจ็บด้านขวา () หัวใจเต้นแรง () เจ็บลิ้นปี่ () ตกใจง่าย () เหนื่อยออกตามาก
23. () ท้องอืดบ่อยๆ
24. () มีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก เลือดบ่อยๆ
25. () ปวดหลังเวียนศีรษะ
26. () ปวดต้นขาข้าง () ซ้าย () ขวา
27. () ปวดในท้องด้าน () ซ้าย () ขวา () เสียคท้อง () จุกท้อง

28. () ปวดหัวเช้า () ซ้าย () ขวา
29. () ผิวหนังของท่านอ่อนแอมีอาการแพ้สิ่งต่างๆ หรือไม่
30. () เคยผ่าตัดหรือไม่ () เคย () ไม่เคย ถ้าเคยบริเวณที่ผ่าตัด.....
31. () เวลาว่างท่านชอบทำอะไรมากที่สุด
() เทียว () ร้องเพลง () อ่านหนังสือ () คี้ม () เล่นไฟ () เล่นเกมส์ () เล่นกีฬา
() ทำสวนครัว () อื่นๆ.....
32. ท่านชอบทำสมาธิหรือไม่ () ชอบ () ไม่ชอบ
33. ท่านชอบทำสมาธิเวลาใด
() เช้า () กลางวัน () เย็น () ไม่เจาะจง () เวลาว่าง () ก่อนนอน
34. กลับฝันหรือไม่ () ฝันดี () ฝันร้าย () เครียด () เกิดอาการกลัว
35. ปกติท่านเข้านอนเวลาใด.....
36. ตื่นนอนเวลาใด.....
37. ท่านชอบสิ่งต่างๆ เหล่านี้หรือไม่
() กาแฟ คี้มวันละ.....แก้ว () ชา คี้มวันละ.....แก้ว
() น้ำอัดลม คี้มวันละ.....ขวด () เครื่องคีมชูกำลัง คี้มวันละ.....กระป๋อง
() สุรา คี้มวันละ.....ขวด () อาหารกระป๋องครั้งละ.....กระป๋อง
() อาหารแปรรูปครั้งละ.....กระป๋อง
38. ปกติท่านรับประทานอาหารที่ได้
() ร้าน.....วันต่อสัปดาห์ () ที่บ้าน.....วันต่อสัปดาห์
() ปิ่นโต.....วันต่อสัปดาห์ () อาหารถุงสำเร็จรูป.....วันต่อสัปดาห์
39. ท่านชอบอาหารประเภทไหน
() เนื้อสัตว์ทุกชนิดมากกว่าผัก () ผักมากกว่าเนื้อสัตว์ () ไม่ชอบผัก () ชอบมังสวิรัต
40. ท่านชอบอาหารรสใด
() หวาน () เปรี้ยว () เค็ม () จืด () รสจัด () เผ็ด
41. ส่วนสูง.....ซม.
42. น้ำหนัก.....กก.
43. ความดัน.....
44. การเดินของหัวใจ.....
.....
.....
.....
.....

คำตอบ

ข้อที่

$$24 + 23 + 9 + 17 + 1 + 8$$

ตับอ่อนแอ + ลำไส้ใหญ่อ่อนแอ

ข้อที่

$$28 + 18 + 1 + 25 + 6 + 7 + 3 + 27$$

ไตอ่อนแอ + ถุงน้ำดีอ่อนแอ

ข้อที่

$$5 + 4 + 21 + 22 + 23 + 29 + 2$$

ถุงน้ำดีอ่อนแอ

ข้อที่

$$10 + 12 + 15 + 18 + 16 + 11 + 13 +$$

$$14 + 19$$

ม้ามอ่อนแอ + ไตอ่อนแอ

ข้อที่

$$26 + 25 + 4 + 5 + 6 + 7 + 20$$

ไต + ตับ + ถุงน้ำดี

สูตรอาหารเพื่อสุขภาพ

วิธีล้างผัก	ข้อควรระวังเรื่องการล้างสารพิษตกค้าง น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ/น้ำ 1 ลิตร แช่ผัก 1/2 กก. นาน 45 นาที กรณีพืชผักและผลไม้ไม่ควรใช้อ่างใบใหญ่ และแช่พืชผักลงในอ่างที่ผสมน้ำส้มสายชูแล้ว
ส่วนผสมน้ำผักปั่น	ผักกาดหอม 2 ใบ คื่นฉ่าย 2 ถ้วย มะเขือเทศ 1 ลูก หอมหัวใหญ่ 1/4 ลูก ต่อน้ำ 2 แก้ว + น้ำผึ้ง + มะนาว + แอปเปิ้ล
น้ำผลไม้	แอปเปิ้ล/ชมพู/สัปปะรด/กล้วย/แตงโม/ลูกท้อ/แคนตาลูป/มะปราง/มังคุด/ส้มโอ + น้ำผัก
ซूपผักโขม	ผักโขม 1/2 กก. หอมใหญ่ 2 หัว มะเขือเทศ 2 ลูก เต้าหู้ + ข้าวกล้อง + เกลือ
ซूपกระหล่ำปลี	กระหล่ำปลี 1/2 กก. เห็ด 1 ชีด หอมใหญ่ 2 ลูก มะเขือเทศ 2 ลูก
ซूपผักหวาน	ผักหวาน + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด ปรงด้วยซีอิ๊วขาว
ซूपข้าวโพด	ข้าวโพด + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + ข้าวกล้อง + เกลือ
ซूपกวาดตุง	ผักกวาดตุง + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง
ซूपเต้าหู้	เต้าหู้ + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง
ซूपเห็ด	เห็ด + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + ข้าวกล้อง
ซूपดอกกระหล่ำ	ดอกกระหล่ำ + หอมใหญ่ + มะเขือเทศ + เห็ด + ข้าวกล้อง

รายการอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเช้า	ผักกาดหอม 2 ใบ คื่นฉ่าย 2 ถ้วย มะเขือเทศ 1 ลูก หอมใหญ่ 1/4 ลูก ต่อน้ำ 2 แก้ว + น้ำผึ้ง + มะนาว ถ้าไม่อิม ตามด้วยปลาทุกชนิด แงงเลียง ข้าวซ้อมมือ ผลไม้ ส้มโอ มังคุด สัปปะรด ชมพู
อาหารเที่ยง	น้ำผัก ปลาต้มยำ ข้าวซ้อมมือ ผักผัก ตามด้วยผลไม้
อาหารเย็น	น้ำผัก ปลาต้ม ผักผักบุ้ง ข้าวซ้อมมือ ตามด้วยผลไม้

ของห้าม น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ กระทิ ทอฟฟี่ ไอศกรีม เนย ชีส ขนมเค้ก คุกกี้ เนื้อหมู เนื้อวัว เป็ด ไก่ กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก เครื่องในทุชนิด อาหารกระป๋อง น้ำตาลทรายขาว อาหารขัดผิว สะตอ ลูกเนียง กระถิน ชะอม หน่อไม้ กระบี่ แตงกวา ขนมะจีน กวยเตี๋ยว ทุเรียน มะม่วง ละมุด ลำไย

อาหารที่ควรทดลองควบคุมอย่างน้อย 7-14 วันติดต่อกัน ท่านจึงจะเห็นผลการดำเนินการฟื้นฟูของร่างกายอย่างชัดเจน โดยไม่ต้องอาศัยสารเคมี เพื่อการบำบัดหรือระงับอาการของโรค แต่สารอาหารจะไปช่วยให้ร่างกายผลิตสารเคมีดังกล่าวขึ้นมาเอง และเป็นไปอย่างมีความเหมาะสมในระยะเวลาหนึ่งของร่างกาย ที่แสดงอาการดี ควรทดลองด้วยตัวเอง จะพบกับความมหัศจรรย์ของร่างกายทุกคน

แหล่งไวตามินจากพืชผักผลไม้

- ไวตามิน (A) - นม, ผลิตภัณฑ์จากนม, แอปเปิ้ล, แครอท, พืช มะเขือเทศ มันฝรั่ง, ผักใบเขียว, ลูกพีช (ตะบองเพชร), เมล็ดหัว, ข้าวกล้อง, ข้าวซ้อมมือ
- ไวตามิน (B) - เมล็ดข้าวทุกชนิด, ยีสต์, ถั่วต่าง ๆ, ผลไม้, พืชผัก, นม, ชีส, ก๋วยเตี๋ยว, รำข้าว
- ไวตามิน (C) - ตระกูลส้ม, มะเขือเทศ, มะนาว, มะละกอ, ฝรั่ง, กะหล่ำปลี (แต่มีกรดสูง), พืชผักใบเขียว ยกเว้นคะน้ามีกรดสูง, กระเทียม, ชะอม, ใบมัน (มีกรดสูง), หัวผักกาด, หัวแรดดิชและแอปเปิ้ล
- ไวตามิน (D) - แสงแดด, ก๋วยเตี๋ยว, เนย, โยเกิร์ต, เคิร์ด
- ไวตามิน (E) - ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ข้าวสาลี, จมูกข้าวสาลี, น้ำมันทานตะวัน, น้ำมันจากข้าวสาลี, อัลมอนด์, เมล็ดมะม่วงหิมพานต์, ผักกาดหอม (ไวตามินอี จากถั่วไขมันสูง แต่จากผักกาดหอมไขมันน้อย ดูดซึมได้เร็วกว่า)
- แคลเซียม - ผักใบเขียว, กวางตุ้ง, คำลิ่ง, ผักบู่, ผักโขม, ผักพื้นบ้านไทย, นมจากเมล็ดบัว, ลูกเดือย, ข้าวกล้อง, นม, ผลิตภัณฑ์นม, ถั่วเหลือง
- ฟอสฟอรัส - ข้าวต่าง ๆ, งา, ถั่วเหลือง, ข้าวสาลี, เมล็ดทานตะวัน
- แมกนีเซียม - คำลิ่ง, ผักบู่, ผักใบเขียวพื้นบ้านของไทย, ส้มโอ, มะนาว
- ผักกาดหอม - มีส่วนประกอบของธาตุเหล็กและแมกนีเซียมมีคุณสมบัติในการช่วยปรับสมดุลการใช้แร่ธาตุในร่างกายได้อย่างดีช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นโรคโลหิตจาง ธาตุแมกนีเซียมจากธรรมชาติจะช่วยให้ฟื้นฟูเซลล์โดยเฉพาะระบบประสาทและเซลล์ประสาทในปอด
- ถั่วเหลือง - ใบผักสีเขียว ส่วนของลำต้นและส่วนของรากทุกส่วนมีคุณค่าของโปแตสเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นอาหารธรรมชาติที่มีคุณค่าเข้มข้นต่อการฟื้นฟูระบบประสาทและฟื้นฟูการสร้างเซลล์เม็ดเลือด และชะล้างสิ่งปฏิกูลของระบบเลือดช่วยให้ร่างกายมีความสามารถใช้แคลเซียมอย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยอาการเจ็บปวดของระบบข้อต่อทั้งหลาย

น้ำผักสดบ้านสุขภาพมีคุณสมบัติดังนี้

เป็นน้ำผลไม้ผักสดช่วยล้างสิ่งปฏิกูลในร่างกายตลอดจนสารพิษต่าง ๆ อย่างรวดเร็ว ซึ่งปรากฏการณ์ที่สังเกตได้ คือ ลดอาการปวดต่าง ๆ จากอาการท้องเสีย หรือมีของเสียค้างอยู่ในระบบเลือดมากจนปวดตามกล้ามเนื้อ อาการปวดหลังดังกล่าวจะลดลง ลดอาการปวดศีรษะ ลดไข้ ลดความอ่อนเพลีย ลดอาการนอนหลับยาก ลดอาการนอนกรน ซึ่งอาการที่ดีขึ้น คือ ขบวนการที่ร่างกายชะล้างของเสียออกได้ดีขึ้น ซึ่งอาการดังกล่าวไม่ควรเก็บกดได้ด้วยการใช้ยาระงับปวด ซึ่งเป็นการไปหยุดความสามารถในการชะล้างของร่างกายทำให้เกิดสารพิษมากขึ้นในทุกส่วนของร่างกายและแพร่กระจาย สะสมจนก่อเกิดเซลล์มะเร็ง

คลอโรฟิลล์ ทำให้เม็ดเลือดที่เหี่ยวปลั่งขึ้น น้าออกซิเจนได้มากกว่าเดิม การกำจัดไขมันลงเหลือ โดยเปลี่ยนให้เป็นพลังงานได้ดีขึ้น

คนเป็นเบาหวาน ห้ามกินสัปรด กั้วย การปลูกสัปรดจะใช้สารเร่ง (acetylene) สารนี้มีผลต่อดับอ่อน

ขนมจีบ กั้วยเตี๋ย อาหารที่ทำจากแป้ง ข้าวสาลี มีการใส่สารกันแมลง สารกันเชื้อรา สารกันบูด สารฟอสฟอรัส มีสารแคลเซียม ซึ่งมีผลต่อไต

แป้งที่นวดหรือทับ จะคกตะกอนในลำไส้ใหญ่ ทำให้เกิดการระคายเคืองและเกิดแผลในลำไส้ใหญ่

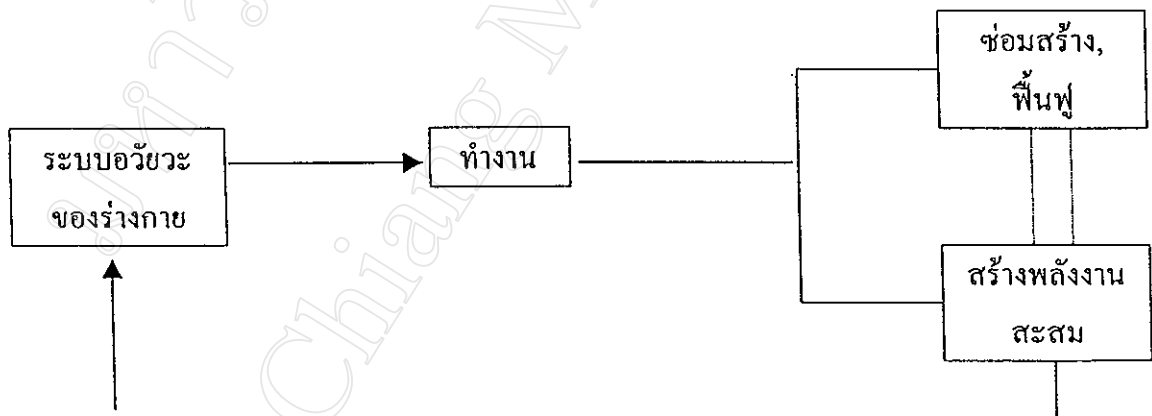
โรคสมองฝ่อ รักษายากที่สุด

สาเหตุ - นอนดึก, อยู่ในที่มีควันพิษ, มีอารมณ์โกรธตลอดเวลา

อาการ - สั้นเหมือนคนเป็นโรคพาร์กินสัน, ตาจะเกร็ง, เคลื่อนไหวช้าลง, ควบคุมอารมณ์ไม่ได้, ก้าวร้าวโดยไม่รู้ตัว

อารมณ์โกรธ มีผลกระทบต่อการเกิดโรค

- สมองฝ่อ
- กระเพาะปัสสาวะ



สิ่งที่ต้องห้าม

- มะม่วง กำมะดันสูง
- ละมุด แคลเซียมคาร์บอนเนตสูงเกินไป จะคกตะกอนที่ไต
- ลำไย มีน้ำตาลอ้อมตัวเข้มข้นสูง ทำให้ร้อนใน
- กระน้ำ / แดงกวา มียูริกสูง ทำให้เลือดเป็นกรด
- กระดิน ชะอม ลูกเนียง สะดอ มีไขมันสูง ทำให้ตับเสื่อม
- ปลาหมึก ไข่แดง ไข่เนกกระทา มีคอเลสเตอรอลสูง

โรคอะไรบ้างที่รักษาด้วยวิธีทางธรรมชาติได้บ้าง

- | | |
|--|--|
| 1) ปวดศีรษะ | 1) MIGRAIN |
| 2) โรคทางเดินหายใจ | 2) SINUSITIS |
| 3) หลอดลมอักเสบ หืดหอบ | 3) BRONCHIAL-ASTHMA |
| 4) โรคผิวหนัง | 4) ULCERS |
| 5) มีกรดสูงผิดปกติ | 5) HYPER-ACIDITIS |
| 6) ความผิดปกติในท้องทุกอย่าง | 6) ALL ABDOMINAL DISORDERS |
| 7) โรคบิดเชื้ออหิวา | 7) AMOEBISSIS |
| 8) โรคบิด (ลำไส้เล็ก) | 8) DYSENTERY |
| 9) ลำไส้ใหญ่บวม | 9) COLITIS |
| 10) โรคเกี่ยวกับกระเพาะหรือการย่อยอาหาร | 10) GASTROENTERITIS |
| 11) โรคตับอักเสบ | 11) HEPATITIS |
| 12) โรคประจำเดือนผิดปกติ | 12) MENOTRAUL DISORDERS |
| 13) ความดันโลหิตสูงและต่ำ | 13) HIGH BLOOD PRESSURE |
| 14) โรคเบาหวาน | 14) DLABETES, MELLETUS |
| 15) โรคนอนไม่หลับ | 15) INSOMNIA |
| 16) โรคกังวลกลัวใจ | 16) ANXIETY |
| 17) โรคประสาทพิการ | 17) NUEOSIS |
| 18) โรคข้ออักเสบ | 18) ARIHRITIS SPONDYLITISCERVIAL
& LUMBER |
| 19) โรคนี้ | |
| 20) โรคหัวใจ | |
| 21) โรคปวดหลัง | |
| 22) โรคริดสีดวงทวาร | |
| 23) โรคไส้เลื่อน | |
| 24) ปัสสาวะไม่ออก เป็นเลือด | |
| 25) โรคไต | |
| 26) เบาจืด | |
| 27) โรคเกา | |
| 28) โรคอันเนื่องจากสารพิษตกค้างในร่างกาย | |
| 29) หมอนรองกระดูกเคลื่อน | |

คำแนะนำสำหรับผู้ที่มีโคเลสเตอรอลสูง
(ไขมันในเส้นเลือดสูง)

1. อาหารที่ควรรับประทาน

- 1) เนื้อสัตว์ เลือกเฉพาะเนื้อล้วน ๆ ไม่มีมัน ไม่มีหนัง
- 2) ไข่ ส่วนที่เป็นไข่ขาว รับประทานได้ตามต้องการ ส่วนที่เป็นไข่แดงรับประทานได้สัปดาห์ละไม่เกิน 2 ฟอง
- 3) ผลไม้และน้ำผลไม้ที่ไม่หวานจัด
- 4) ถ้าต้องการรับประทานเนยต้องเป็นเนยเทียม
- 5) ผักรับประทานได้ตามต้องการ แต่ก็ควรอยู่ในปริมาณแก่พออิ่ม
- 6) ขนมที่ไม่ใส่มะพร้าว ไม่ใส่นม หรือเนย (ถ้าน้ำหนักเกินเกณฑ์ปกติต้องงดไม่ควรรับประทาน)
- 7) ควรปรุงอาหารด้วยน้ำมันถั่วเหลือง 100% น้ำมันทานตะวัน น้ำมันข้าวโพด หรือน้ำมันรำผสมน้ำมันถั่วเหลือง

2. อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง

- 1) ขาหมู ตับ ไต สมอ เลือด ของสัตว์ต่าง ๆ ไข่ปลา หอยนางรม
- 2) ไขมันสัตว์ เนย กริม เนยแข็ง นมชนิดธรรมดา ไอศกรีม มะพร้าว น้ำมันหมู น้ำมันเนย
- 3) ไข่กรอกทุกชนิดทั้งไข่กรอกอีสาน ไข่กรอกไทย ไข่กรอกฝรั่ง
- 4) อาหารทอด ขนมทอด ไม่ควรซื้อรับประทาน เพราะมักใช้น้ำมันหรือเนยที่เป็นไขมัน ไขมันชนิดอิ่มตัว ซึ่งทำให้โคเลสเตอรอล (ไขมันในเส้นเลือด) สูงได้

3. ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ จะเดินหรือวิ่งก็ได้ตามสะดวก

4. ปรับสภาพใจให้แจ่มใส ความกังวล ความเครียด จะทำให้โคเลสเตอรอล (ไขมันในเส้นเลือด) สูงขึ้น ถ้ามีไขมันในโลหิตสูง การสูบบุหรี่จัด คือต้นเหตุของโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพาต

ปริมาณโคเลสเตอรอลในอาหาร
(มิลลิกรัม/น้ำหนักอาหาร 100 กรัม)

ชนิดของอาหาร	ปริมาณ มิลลิกรัม	ชนิดของอาหาร	ปริมาณ มิลลิกรัม	ชนิดของอาหาร	ปริมาณ มิลลิกรัม
ไข่ขาว	0	เนยเหลว	110	ปลาไหลทะเล	186
ปลิงทะเล	0	น้ำมันหมู	110	ปลาเข็มกลัด	244
แมงกะพรุน	24	น้ำมันวัว	110	ครีม	300
นมสด	24	เนื้อมกพิราบ	110	ไข่ปลา	300
กระเพาะแพะ	41	ปลาจาระเม็ด	120	ปลาหมึกเล็ก	348
เนื้อหมูล้วน	60	หัวใจหมู	120	ตับวัว	376
เนื้อแพะ	60	น้ำมันแพะ	122	ไตหมู	380
ปลาดุก	60	มันแพะหรือแกะ	122	ไตวัว	400
เนื้อกระต่าย	65	เนื้อวัวติดมัน	125	ตับหมู	420
เนื้อแกะ	70	เนื้อหมูติดมัน	126	ไข่ไก่	450
ปลาจิ้น	85	เนื้อลูกวัว	140	หอยเสียบ	454
ปลาแซลมอน	86	เนยแข็ง	140	หอยนางรม	454
ปลาลิ้นหมา	87	หัวใจวัว	145	น้ำมันตับปลา	500
ปลาตะเพียน	90	กระเพาะวัว	150	ตับแพะ	610
เนื้อไก่	90	กระเพาะหมู	150	ไข่แดง (เปิด)	1120
เนื้อเป็ด	90	ไส้หมู	150	ปลาหมึกยักษ์	1170
ปลาซัม	98	กุนเชียง	150	ไข่แดง (ไก่)	2000
หมูแฮม	100	กุ้ง	154	สมองวัว	2300
กระดุกหมู	105	ปู	164	สมองหมู	3100
เนื้อวัว	106	หอยกาบ	180	ไข่นกกระทา	3640
มันเปลา	107	หอยแครง	180	ขาหมู	6200

ส่วนประกอบของน้ำผักและประโยชน์

มะเขือเทศ	-	เม็ดเลือด
หอมหัวใหญ่	-	หัวใจ
ผักกาดหอม	-	กล้ามเนื้อ
	-	กระดูกสันหลัง
	-	ปอด
ถั่วลิสง	-	ช่วยความแข็งแรงของหลอดเลือด
มะนาว	-	ช่วยฟื้นฟู ภูมิคุ้มกัน
น้ำผึ้ง	-	พลังงานสำรอง
	-	นม

ทั้งหมดนี้รวมกันช่วยฟื้นฟู ดับ, ลำไส้ใหญ่, ลำไส้เล็ก, ตับอ่อนและไต

การควบคุมอาหารจะเกิดประโยชน์สูงสุด เมื่อพักผ่อนระหว่าง 21.00 – 03.00 น.

ด้วยความปรารถนาดีจากชมรมบ้านสุขภาพ

ดร.รศสุกนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

CEREAL SOUP : NUTRIMENTS Of: CEREAL SOUP AND VEGETABLE JUICE

INGREDIENTS : RED RICE, CROK GRAIN, LOTUS SEED

	MOISTURE	ENERGY	FATS	CARBO-HYDRATES	PROTEINS	FIBRE	CALCIUM	PHOSPHORUS	IRON	VITAMIN A	VITAMIN B ₁ (THIAMIN)	VITAMIN B ₂ (RIBOFLAVIN)	VITAMIN B ₃ (NIACIN)	VITAMIN C	BETACAROTENE (β-CAROTENE)
RED RICE	12.4	357	0.9	79	0.5	7.1	14	138	1.8	0	0.20	0.05	2.6	0	-
CROK GRAIN (CHINESE PEARL BARLEY)	15.4	306	6.7	64.9	0.8	12.0	46	148	0.7	0	0.41	0.10	2.3	0	-
LOTUS SEED	77.0	88	0.5	16.1	1.1	5.2	76	164	1.4	-	0.15	0.60	1.8	10	-
HONEY	25.8	297	0.2	73.7	0	0.2	1	9	1.9	767	-	0.6	-	5	-
SUGAR CANE JUICE	80.9	76	0	18.8	0	0.1	12	96	0	-	-	-	-	0	-

VEGETABLE JUICE

	MOISTURE	ENERGY	FATS	CARBO-HYDRATES	PROTEINS	FIBRE	CALCIUM	PHOSPHORUS	IRON	VITAMIN A	VITAMIN B ₁ (THIAMIN)	VITAMIN B ₂ (RIBOFLAVIN)	VITAMIN B ₃ (NIACIN)	VITAMIN C	BETACAROTENE (β-CAROTENE)
CELERY	93.3	13	0.5	0.5	3.5	1.6	93	40	13.7	265	0.02	0.18	0.6	45	1593
LETTUCE	92.7	24	0.4	3	0.8	2	16	39	4.9	286	0.06	0.18	0.6	24	1719
TOMATO	93.2	22	0.3	3.6	2.3	1.1	2	31	4.9	62	0.06	0.14	0.9	0.9	373
APPLE (RED)	84.3	56	0.1	14.8	0.7	0.6	10	8	0.2	55	0.02	0.02	0.1	2	-
NAM WAH BANANA	71.6	100	0.3	26.1	0.6	1.2	12	32	0.8	375	0.03	0.04	0.6	14	-
LEMON	91.0	36	2.4	5.9	0.3	0.5	13	11	-	17	0.03	0.02	0.1	46	-
ONION	91.6	28	0.4	5.8	1.0	1.6	43	36	1.2	1483	0.06	0.11	0.5	29	-
PASSION FRUIT	85.3	60	0.8	12.4	0.9	TR.	20	11	TR.	41	TR.	0.07	0.8	30	249

ปัญหาที่....ร่างกายดำรงอยู่และความเสื่อม

ร่างกายของคนเรากำลังถูกใช้งานด้วยคำสั่งของความต้องการแต่ละวัน เพื่อสรรหาส่วนประกอบของชีวิต ขันขันแข็ง ด้วยความรู้สึกละเอียดต่าง ๆ กัน ร่างกายต้องทำงานตามคำสั่งอย่างต่อเนื่อง กลไกของร่างกายต้องเผาผลาญอาหารให้ได้พลังงาน ฮอว์โมน ขับของเสียให้ได้ทันเวลา ไม่เหลือคั่งค้าง สะสมจนเกิดอันตรายต่อร่างกาย ขณะเดียวกัน การต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยคลื่นต่าง ๆ ควันพิษ ฝนอากาศที่สูดเข้าไปปนเปื้อน จนเกิดการทำลายระบบทางเดินหายใจ ระบบความจำของสมอง และที่มาของความเสื่อมในแต่ละกลุ่มอาชีพดังนี้

1) กลุ่มทำงานเกษตรกรรม

- สารพิษจากปุ๋ยเคมี สารกำจัดแมลงศัตรูพืช สารเร่งการเจริญเติบโตของสัตว์
- โรคที่เกิด โลหิตจาง, มะเร็งต่อมน้ำเหลือง, มะเร็งเม็ดเลือด, อัมพฤกษ์, อัมพาต, เวียนศีรษะ
- ตาพร่า, หมอนรองกระดูกเคลื่อน

2) กลุ่มทำงานโรงงาน สารเคมี

- โรคที่เกิด มะเร็งปอด, ไตเสื่อม, อัมพฤกษ์, อัมพาต, กระดูกเสื่อม ก่อนวัยอันสมควร

3) กลุ่มทำงานธุรการ, สำนักงาน, งานคอมพิวเตอร์

- โรคที่เกิด เนื้องอกในสมอง, ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ, กระดูกเสื่อม, ปวดกล้ามเนื้อ

4) กลุ่มในเด็กเล็ก

- โรคที่เกิด ภูมิแพ้, ต่อมน้ำเหลืองอักเสบ, เป็นหวัดเป็นประจำ

5) ในกลุ่มคนนอนดึก

- โรคที่เกิด มะเร็งต่อมน้ำเหลือง, ลำไส้อักเสบ, ปอดบวม, กระดูกเสื่อม, ภูมิแพ้, หลอดเลือดหัวใจตีบ

6) กลุ่มรับประทานอาหารมังสวิรัต

- พบสารพิษในอาหารแอลฟา-ท็อกซิน ในข้าว, ถั่ว, งา เป็นเหตุให้เกิดอาการตับอักเสบ และมะเร็งที่ตับในที่สุด

7) ในกลุ่มนักบวช (งานวิจัยสำรวจประเภทผู้ป่วย ปี 2540-42 ชมรมบ้านสุขภาพ)

- โรคที่เกิด ลำไส้อักเสบ, ริดสีดวงทวาร, ปวดศีรษะ, กล้ามเนื้ออักเสบ, อัมพาต, อัมพฤกษ์, ภูมิแพ้

8) กลุ่มไม่รับประทานพืชผัก - ผลไม้

1. มะเร็งลำไส้ ในผู้ใหญ่
2. ในเด็กต่อมน้ำเหลืองอักเสบ
3. เม็ดเลือดเป็นพิษ
4. เส้นเลือดหัวใจตีบ

9) อาการผิดปกติด้วยพันธุกรรม

โรคที่เกิด : ทาลาสซีเมีย, ดับเบิลเฮม

10) อาการอื่นๆ

เช่น เด็กเล็กคลอดก่อนกำหนด, เด็กเล็กขาดออกซิเจนระหว่างคลอด, เด็กเล็กมีโครโมโซมครึ่งเดียว, เด็กเล็กพิการโดยกำเนิด, เด็กเล็กติดเชื้อ, อาการของโรคโปลิโอ เป็นต้น และที่สำคัญคือ โรคอันเนื่องมาจากการได้รับสารกระตุ้นจากที่แต่งเติมในอาหาร

ทั้งหมดล้วนแต่มีรายละเอียดเฉพาะเรื่องซึ่งทั้งหมด ท่านเองต้องกลับมาคิดว่าร่างกายของคนเราอยู่ได้ในสภาพทรุดโทรมด้วยสิ่งแวดล้อมปัจจุบันเพราะเหตุใด หรือกำลังต้องเผชิญหน้ากับความเจ็บป่วยก่อนอายุอันควร

คณะกรรมการประสานงานองค์กรเอกชนเพื่อการสาธารณสุข มูลฐานได้ทำการเผยแพร่และรณรงค์

12 สารเคมีอันตราย

เนื่องจากพบว่าเกษตรกรจำนวนมากใช้สารเคมีซึ่งมีกลุ่มสารเคมีจำนวน 12 ชนิดอยู่ จากผลงานวิจัยในหลายประเทศพบว่า สารเคมีดังกล่าวมีผลตกค้างในสิ่งแวดล้อมสูงเป็นอันตรายกับผู้บริโภคและผู้บริโภคผลผลิตเกษตร

ซึ่งทำให้ประเทศต่าง ๆ มากกว่าครึ่งโลกห้ามนำเข้าประเทศของตน องค์การอนามัยโลก (WHO) จัดให้สารเคมีกลุ่มนี้เป็นสารพิษภัยแรงอันได้แก่ ดีบีซีพี, กลุ่มเคอะครินส์ (อัลคริน, คัลคริน และเอ็นคริน) อีดีบี, พาราไรออน, เมทิลพาราไรออน, เพนตาคลอโรฟินนอล และสารที่เป็นพิษระดับกลาง ได้แก่ 2, 4, 5-7, แคมพิลลอค (บีเอ็นซี), ลินเดน, พาราควอต

สำหรับประเทศไทยได้มีการยกเลิกทะเบียนตำรับยาห้ามจำหน่ายและห้ามนำเข้าสารเคมีกลุ่มนี้บางชนิด ได้แก่ เฮปตาคลอ, แคมพิลลอค (ทอกซาฟีน) บีเอชซี 2, 45 ดีดีที (ให้ใช้เฉพาะทางสาธารณสุข) พาราไรออน, คลอดีบีฟอรัม, เอ็นครินคัลคริน

ปัญหาสุขภาพเด็กแรกเกิดจนถึง 3 ขวบ

ปัจจุบัน เด็กแรกเกิดวัย 3, 6, 8, 12 เดือน จะมีอาการท้องอืด กร่ำ ถ่ายไม่สม่ำเสมอ ตัวร้อน มีอาการใช้เป็นประจำ ไม่รับประทานอาหาร อาเจียน

อาการดังกล่าว มีสาเหตุตั้งแต่สุขภาพของแม่ก่อนตั้งครรภ์ เช่น

1. แม่เคยมีอาการอ่อนแอที่ตับ เป็นโรคตับอักเสบ เคยคนท้องอยู่เนือง ๆ เคยท้องเสียเป็นประจำ หรือแม่เป็นพาหะของครอบครัวซึ่งมี ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นโรคเบาหวาน ตับอักเสบ ลำไส้อ่อนแอ หรือเป็นมะเร็ง

2. แม่มีพฤติกรรมดังต่อไปนี้ คือ นอนดึกเป็นประจำ รับประทานอาหารรสจัด อารมณ์รุนแรง ไม่รับประทานอาหารผัก ผลไม้ ชอบเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ คาเฟอีน ทำงานอยู่ภายในอาคารที่มีอุปกรณ์สื่อสารเป็นจำนวนมาก เช่น โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ อยู่ใกล้สถานีถ่ายทอด ส่งสัญญาณวิทยุ เรดาร์ หรือทำงานในโรงงานที่มีสารเคมีเป็นพิษ หรือเป็นแม่บ้านที่ที่ชอบใช้สารพิษกำจัดแมลงและสารพิษกำจัดปลวกภายในบ้านเป็นประจำ

3. กลุ่มแม่บ้านที่เป็นเกษตรกรที่ชอบใช้สารเคมีในไร่นาเป็นประจำ ไอระเหยของสารเคมีจากปุ๋ยเคมี และไอระเหยจากสารกำจัดแมลงศัตรูพืช

4. มารดาก่อนตั้งครรภ์หรือระหว่างตั้งครรภ์ประสบอุบัติเหตุล้มกระแทกในทุกกรณีของการกระแทกจากสาเหตุทั้งหมดนี้ทำให้มารดาขาดความเหมาะสมในการให้กำเนิดบุตรที่แข็งแรงสมบูรณ์ ทำให้เด็กมีปัญหาสุขภาพดังที่กล่าวมาข้างต้น ในวัยเด็กเมื่อเด็กเหล่านี้ได้รับการแก้ปัญหาโดยใช้ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ไอ ยาลดอาการอักเสบ ยาภูมิแพ้ จนกระทั่งอาการดังกล่าวไม่ดีขึ้น และเด็กมีอาการรุนแรงมากขึ้น ซึ่งในบางรายเด็กเสียชีวิตทันทีเมื่อได้รับยา ซึ่งในวงการแพทย์ประสบกับปัญหาเช่นนี้อยู่เป็นประจำ ถึงกับมีการฟ้องร้องแพทย์และพยาบาล

หากทุกท่านเข้าใจสาเหตุดังกล่าวข้างต้น จะเป็นการรณรงค์ให้ประชาชนเอาใจใส่ตนเอง บุตรหลานตั้งแต่แรกเกิด หรือ ขณะมารดากำลังตั้งครรภ์

จากประสบการณ์ ของบ้านสุขภาพได้เตรียมตัวแม่ที่กำลังตั้งครรภ์ดังนี้

1. ให้ตารางควบคุมอาหารมารดาที่กำลังตั้งครรภ์ดังนี้คือ

- 1) ต้องรับประทานอาหารสดก่อนอาหารทุกมื้อ
- 2) เข้านอนก่อน 3 ทุ่ม
- 3) เมื่อรู้สึกหิวในเวลากลางคืนให้รับประทานผลไม้
- 4) เมื่อมีอาการไข้ตัวร้อน ให้ดื่มน้ำผัก ชูบผัก
- 5) เมื่อท้องเสียให้ดื่มหวาน้ำผลไม้เข้มข้น (สูตรของบ้านสุขภาพ)

- 6) เมื่อมีการล้มกระแทกระหว่างตั้งครรภ์ ให้ดื่มน้ำผึ้ง – น้ำมะนาว ที่ผสมกับพริกไทยและกระเทียมที่โขลกจนละเอียด และทำการประคบบริเวณที่ถูกกระแทกเป็นประจำ ผลเป็นที่น่าพอใจ เด็กคลอดมาด้วยผิวพรรณที่สะอาดสดใส รกไม่มีกลิ่นคาว น้ำหนักเด็กประมาณ

3.8 – 4 ก.ก

1. รับประทานข้าวกล้องมากกว่าข้าวขาว

2. ให้นั่งสมาธิก่อนนอนอย่างน้อย 5-10 นาทีทุกวัน

4. เวลาพูด คิด ทำอะไร ให้ทิ้งเวลาช่วงเว้นว่างคิดบ้าง พยายามอย่าอยู่ใกล้กลุ่มคนที่มีการทะเลาะเบาะแว้งเป็นประจำ อยู่อยู่ใกล้โรงงาน สถานซ่อมกลึงโลหะหรือสถานที่อีกกระที่กกรึกโครม สภาพแวดล้อมดังกล่าวทำให้การสร้างเซลล์สมอง ไซตั้นหลังอ่อนแอไม่เป็นระเบียบ ซึ่งมีอิทธิพลต่อระดับสติปัญญาของเด็ก ฉะนั้นถ้าท่านต้องการให้บุตรหลานของท่านมีระดับสติปัญญาดีมาก ควรจัดให้ตนเองซึ่งกำลังตั้งครรภ์ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี หลีกเลียงสภาพแวดล้อมดังกล่าว

เมื่อท่านเตรียมความพร้อมให้กับการเกิดอย่างสมบูรณ์ดังกล่าว บุตรหลานของท่านจะมีความพร้อมทางด้านสติปัญญา เนื่องจากเซลล์สมองและไซตั้นหลัง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการผลิตเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว พลาสมา ส่วนสมองช่วยควบคุมขบวนการดูดซึมฮอร์โมน การหมุนเวียนโลหิต ภูมิคุ้มกัน ทางเดินหายใจ ให้เป็นปกติและแข็งแรง ถ้าอาการดังกล่าวอ่อนแอ ระบบต่าง ๆ จะอ่อนแอไปด้วย ฉะนั้น ท่านจะพบว่าเด็กแรกเกิดส่วนใหญ่จะมีอาการท้องอืด, ผิวเหลืองซีด, ท้องป่อง, กล้ามเนื้อลีบ, ก้นแฟบ, ตาไม่แจ่มใส, ผิวแห้ง เมื่อเด็กเจริญเติบโตจะมีอาการภูมิแพ้จนในที่สุดถึงขั้นกระดูกผุ เพราะเมื่อเติบโตอาหารของเด็กก็ไม่เหมาะสมอีก ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารแปรรูป น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง

การฝังเข็ม

เป็นศาสตร์นับพันปีมาแล้วซึ่งบรรพบุรุษของชาวเอเชียโดยเฉพาะจีนแผ่นดินใหญ่เป็นบิดาแห่งศาสตร์ดังกล่าวจนมีวิวัฒนาการมาใช้แทนยาแก้ปวด ซึ่งปัจจุบันนับว่ามีผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย

ทฤษฎีฝังเข็ม

เข็มทุกเล่มทำหน้าที่ปรับพลังงานในร่างกายให้มีความสามารถดังนี้

- 1) ขับของเสียได้
- 2) เซลแข็งแรงขึ้น
- 3) จัดระบบการทำงานของเคมีใหม่
- 4) จัดระบบกล้ามเนื้อ, กระดูกและเส้นเอ็น ให้อยู่ในตำแหน่งที่ปกติของร่างกาย

จุดฝังเข็ม

ร่างกายมีจุดธรรมชาติเพื่อใช้ในการฝังเข็ม ส่งสัญญาณให้เกิดประโยชน์ 4 ประการข้างต้นและไม่ใช้จุดที่จะมีการไหลของเลือดแต่อาจมีอาการซึมของเลือดได้ ในกรณีที่มีการรั่วซึมออกจากระบบ ตำแหน่งต่าง ๆ ของการฝังเข็มเฉพาะคน ใช้หุ่น (1 ข้อนิ้วมือ) เป็นตัววัดจากบริเวณที่มีสัญลักษณ์เดิมของร่างกาย จุดที่สำคัญคือ 14 Channel (14 แนวของร่างกาย) โดยกำหนดความเกี่ยวพันเชื่อมโยงกับอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายได้อย่างเหมาะสม และเป็นการสมมุติขึ้นเพื่อสื่อสารได้ระดับสากล ซึ่งจะทำให้ผู้รู้ศาสตร์ดังกล่าวช่วยเหลือผู้เจ็บป่วยได้ โดยการสื่อสารเกี่ยวกับ ดังนี้

- 1) Channel หัวใจ H 7, H 9, H 5 เพื่อการฟื้นฟูระบบหัวใจ **จุดสำคัญ H 7

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 30)

H 5 : อยู่ด้านในของข้อมือ เหนือรอยพับข้อมือ 1 หุ่น ซิดขอบในของเอ็นของกล้ามเนื้อ flexor carpi ulnaris

H 7 : ด้านในของรอยพับข้อมือ อยู่ตรงรอยปุ่มที่ขอบในของเอ็นกล้ามเนื้อ flexor carpi ulnaris

H 9 : ใต้มุมเล็บด้านนอกลำตัวด้านที่ติดกับนิ้วนางของนิ้วก้อย 0.1 หุ่น

- 2) Channel ปอด LU 7, LU 8, LU 9, LU 1 ฟื้นฟูระบบปอด **จุดสำคัญ LU 9

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 26)

LU 1: 1. เอามือเท้าสะเอว บริเวณขอบล่างของปลายด้านนอกของกระดูกไหปลาร้าจะมีแอ่งรูปสามเหลี่ยม 2. ห่างจากเส้นกลางตัวด้านหน้า 6 หุ่น อยู่ในช่องระหว่างซี่โครงที่ 1 และ 2

.. LU 7: 1. อยู่เหนือรอยพับข้อมือ 1.5 หุ่น บนปุ่มกระดูกเรเดียสหรือกระดูกปลายแขนนอก (radius) ขอบนอกของเส้นเลือดแดงที่เรเดียส (radius artery)

2. เอาง่ามมือทั้งสองข้างประสานกันนิ้วชี้ของมือข้างหนึ่งจะอยู่บนปุ่มกระดูกเรเดียส (radius) ที่ข้อมือ ที่ปลายนิ้วชี้จะมีแอ่งเล็ก ๆ ซึ่งก็คือตำแหน่งของจุดนี้

LU 8 : อยู่เหนือรอยพับข้อมือ 1 ชู้น ริมหัวกระดูกปลายแขนนอก (radius)

LU 9 : หงายฝ่ามือขึ้น จุดนี้อยู่ระหว่างเส้นเลือดแดงเรเนียดกับเอ็นนิ้วหัวแม่มือบนรอยพับข้อมือ (ตรงขอบด้านนอกของเส้นเลือดแดงเรเนียด)

3) Channel กล้ามเนื้อหัวใจ (P-6), P 7 และเป็นจุดสำคัญในการฟื้นฟูกล้ามเนื้อหัวใจ

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 34)

P 6 : เหนือรอยพับข้อมือ 2 ชู้น ระหว่างเอ็นของกล้ามเนื้อ palmaris longus และ flexor carpi radialis

P 7 : กึ่งกลางรอยพับข้อมือระหว่างเอ็น (เหมือน P 6)

4) Channel พลังงานรวม SJ 6, SJ 7 จุดสำคัญ SJ 6 ช่วยฟื้นฟูระบบดูดซึมและขับถ่าย เพื่อสร้างพลังรวมให้มากขึ้น

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 35)

SJ 6 : อยู่เหนือรอยพับหลังมือ 3 ชู้น อยู่ระหว่างกระดูกปลายแขนทั้งสอง

SJ 7 : อยู่ห่างจาก SJ 6 ความกว้าง 1 นิ้วมือพอดีอยู่ตรงขอบกระดูกอัลน่า (ด้านที่ติดกับกระดูกเรเดียส)

5) Channel กระเพาะอาหาร ST 25, ST 36, ST 42, ST 41 เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูระบบกระเพาะอาหาร การเกิดอาการท้องเสีย, ท้องผูก, อัมพฤกษ์, อัมพาต, ปวดศีรษะรุนแรง, อาเจียน, อ่อนเพลีย, เครียด

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 28)

ST 25 : ห่างจากสะดือมาทางข้างๆ 2 ชู้น

ST 36 : ให้ผู้ป่วยงอเข่า จะมีรอยบุ๋มใต้กระดูกสะบ้าที่ขอบด้านนอกของเอ็นสะบ้าใต้จุดนี้ลงมา 3 ชู้น ห่างจากขอบกระดูกหน้าแข้งด้านนอกหนึ่งนิ้วมือคือจุดนี้

ST 41 : กึ่งกลางของรอยพับข้อเท้าระหว่างเอ็นของกล้ามเนื้อยาวขึ้นหัวแม่มือเท้า (tendon of m.extensor hallucis longus) และกล้ามเนื้อยาวขึ้นนิ้วเท้า (tendon of m.extensor digitorum longus)

ST 42 : ใต้จุด ST 41 1.5 ชู้น ตรงจุดสูงสุดของหลังเท้า

6) Channel ลำไส้เล็ก ช่วยฟื้นฟูลำไส้เล็ก SI 6, SI 7, SI 8 จุดสำคัญทั้งหมด อาการแขนติด ยกไม่ขึ้น จะพบว่ามักจะพบกับคนรับประทานอาหารผิดเวลา นอนดึก เครียดง่าย

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 31)

SI 6 : พับศอกเอามือทาบอก จุดนี้อยู่ที่ร่องกระดูกตรงขอบด้านนอกของกระดูกอัลน่าหรือกระดูกปลายแขนใน ในระดับเดียวกับจุดสูงสุดของหัวกระดูกอัลน่า (the styloid process of the ulna)

SI 7 : บนเส้นต่อระหว่างจุด SI 5 กับ SI 8 เหนือรอยพับข้อมือ 5 ชู้น

SI 8 : งอศอกจุดนี้อยู่ที่ด้านในของข้อศอก ตรงรอยบุ๋มระหว่างจุดสูงสุดของปลายศอก กับจุดสูงสุดของปุ่มกระดูกต้นแขน

7) Channel ลำไส้ใหญ่ พื้นฟูระบบลำไส้ใหญ่ LI 4, LI 11, LI 15 สำคัญทั้งหมด ช่วยเรื่องการขับถ่าย, เวียนศีรษะ, ท้องผูก, อัมพฤกษ์, อัมพาต, เก๊าท์, นอนไม่หลับ, เครียด

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 27)

LI 4 : อยู่หลังฝ่ามือกึ่งกลางของกระดูกฝ่ามือที่ 2 หรือคว่ำฝ่ามือลงให้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้แนบชิดติดกัน ตรงจุดสูงสุดของกล้ามเนื้อที่ขึ้นมาระหว่างนิ้วทั้งสองคือตำแหน่งของจุดนี้

LI 11 : งอข้อศอกเป็นมุม 60 – 90 องศา จุดนี้อยู่ตรงปลายด้านนอกของรอยพับข้อศอก

LI 15 : 1. อยู่ด้านหน้าและใต้ข้อพับของปลายกระดูกไหปลาร้าส่วนที่ติดกับกระดูกสะบักขณะงอแขนขึ้น
2. งอแขนขึ้นที่ข้อไหล่จะมีรอยบุ๋ม 2 รอย จุดนี้อยู่ตรงรอยบุ๋มหน้าระหว่างกระดูกต้นแขนกับข้อศอกไหล่

8) Channel อุ้งน้ำดี ช่วยฟื้นฟูอุ้งน้ำดี ดับ GB 21, GB 34, GB 38, GB 31 สำคัญทั้งหมด ทำให้สายตาดีขึ้น ผิวพรรณสดใส กล้ามเนื้อแข็งแรง ช่วยอาการปวดไหล่ ปวดต้นคอ ปวดสะบัก

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 36)

GB 21 : ตรงตำแหน่งสูง สุดของไหล่

GB 31 : ให้ผู้ป่วยยืนในท่าตรงมือทั้งสองข้างแนบชิดกับลำตัวนิ้วทั้งห้าแนบไปตามขาที่ปลายนิ้วกลางคือจุดนี้

GB 34 : ใต้หัวเข่าของกระดูกน่อง (Fibula) ลงมาข้างหน้ามีรอยบุ๋มคือจุดนี้

GB 38 : เหนือข้อศอกด้านนอก 4 ชู้น อยู่ติดขอบหน้าของกระดูกน่อง (Fibula)

9) Channel ไต ช่วยลดความบวมของร่างกาย อาการอ่อนเพลีย พื้นฟูไตให้แข็งแรง เวียนศีรษะ KI 3, KI 10 สำคัญทั้ง 2 จุด

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 33)

KI 3 : อยู่กึ่งกลางระหว่างขอบหลังของตาตุ่มในกับด้านในเอ็นร้อยหวาย (tendo calcaneus) ในระดับเดียวกับยอดตาตุ่มใน

KI 10 : มุมรอยพับเข่าด้านใน ตรงกับจุด KI 3 ระหว่างเอ็นของกล้ามเนื้อ Semitendinosus กับกล้ามเนื้อ Semimembranosus

10) Channel ม้าม SP 10, SP 11 ช่วยฟื้นฟูม้ามให้แข็งแรง ลดอาการอ่อนเพลีย ตัวเหลือง

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 29)

SP 10 : อยู่ด้านในคันทาเหนือกระดูกสะบ้า 2 ชู้น ตรงกลางกล้ามเนื้อของ Vastus medialis วิธีหาจุดง่าย ๆ คือ เอามือซ้ายครอบลงที่หัวเข่าขวาให้อุ้งมืออยู่ตรงสะบ้าหัวเข่า ปลายนิ้วหัวแม่มือคือจุดนี้

SP 11 : เหนือจุด SP 10 6 ชู้น ตรงขอบด้านหน้าของกล้ามเนื้อ Sartorius

11) Channel กระเพาะปัสสาวะ UB 40, UB 57 พื้นฟูกระเพาะปัสสาวะอักเสบ, เวียนศีรษะ, ปวดฝ่าเท้า

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 32)

UB 40 : ตรงกึ่งกลางรอยพับเข้าพอดี

UB 57 : อยู่ใต้ UB 40 8 ชุน

12) Channel กลางลำตัวด้านหน้า REN 2, REN 6, REN 14, REN 17 ช่วยลดอาการเกร็งของช่องท้อง การไอรุนแรง

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 38)

REN 2 : อยู่ตรงขอบบนของกระดูกหัวเหน่าได้สะคือ 5 ชุน

REN 6 : ได้สะคือ 1.5 ชุน

REN 14 : เหนือสะคือ 6 ชุน

REN 17 : อยู่กึ่งกลางระหว่างหัวนมทั้งสอง

13) Channel กลางลำตัวด้านหลัง DU 20, DU 22, DU 1 ควบคุมการแปรปรวนของพลังงานและสมองส่วนกลาง

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 38)

DU 1 : อยู่กึ่งกลางระหว่างปลายกระดูกก้นกบ (coccyx) กับทวาร (anus) หากจุดโดยให้ผู้ป่วยงอเข้าโค้งโค้งหรือให้ผู้ป่วยนอนคว่ำ

DU 20 : เหนือชายผมศีรษะหลัง 7 ชุน อยู่กึ่งกลางระหว่างเส้นที่ต่อระหว่างยอดหูทั้งสอง

DU 22 : หน้าจุด Du 20 3 ชุน

14) Channel ดับ LIV 3 ช่วยฟื้นฟูตับ

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 37)

LIV 3 : ห่างจากขอบง่ามนิ้วเท้าที่หนึ่งและสอง 2 ชุน

เส้นควบคุมพิเศษ

Channel Extra - EXTRA 6¹, EXTRA 1, EXTRA 4, EXTRA 2 พัฒนาระบบสมองส่วนข้างควบคุมการเคลื่อนไหว ประสาทตา

ตำแหน่ง : (ดูภาพประกอบหน้า 38)

EXTRA 1 : กึ่งกลางระหว่างหัวคิ้วทั้งสอง

EXTRA 2 : ตรงรอยบุ๋มหลังจุดกลางระหว่างคิ้วกับมุมตาด้านนอกห่างออกไป 1 ชุน

EXTRA 4 : แบ่งขอบตาล่างจากมุมในถึงมุมนอกเป็น 4 ส่วน จุดที่อยู่ $\frac{1}{4}$ จากมุมนอก

EXTRA 6 : กลางกระหม่อมห่างจากจุด DU 20 ไปข้างหน้า ข้างหลังและข้าง ๆ 1 ชุน รวม 4 จุด

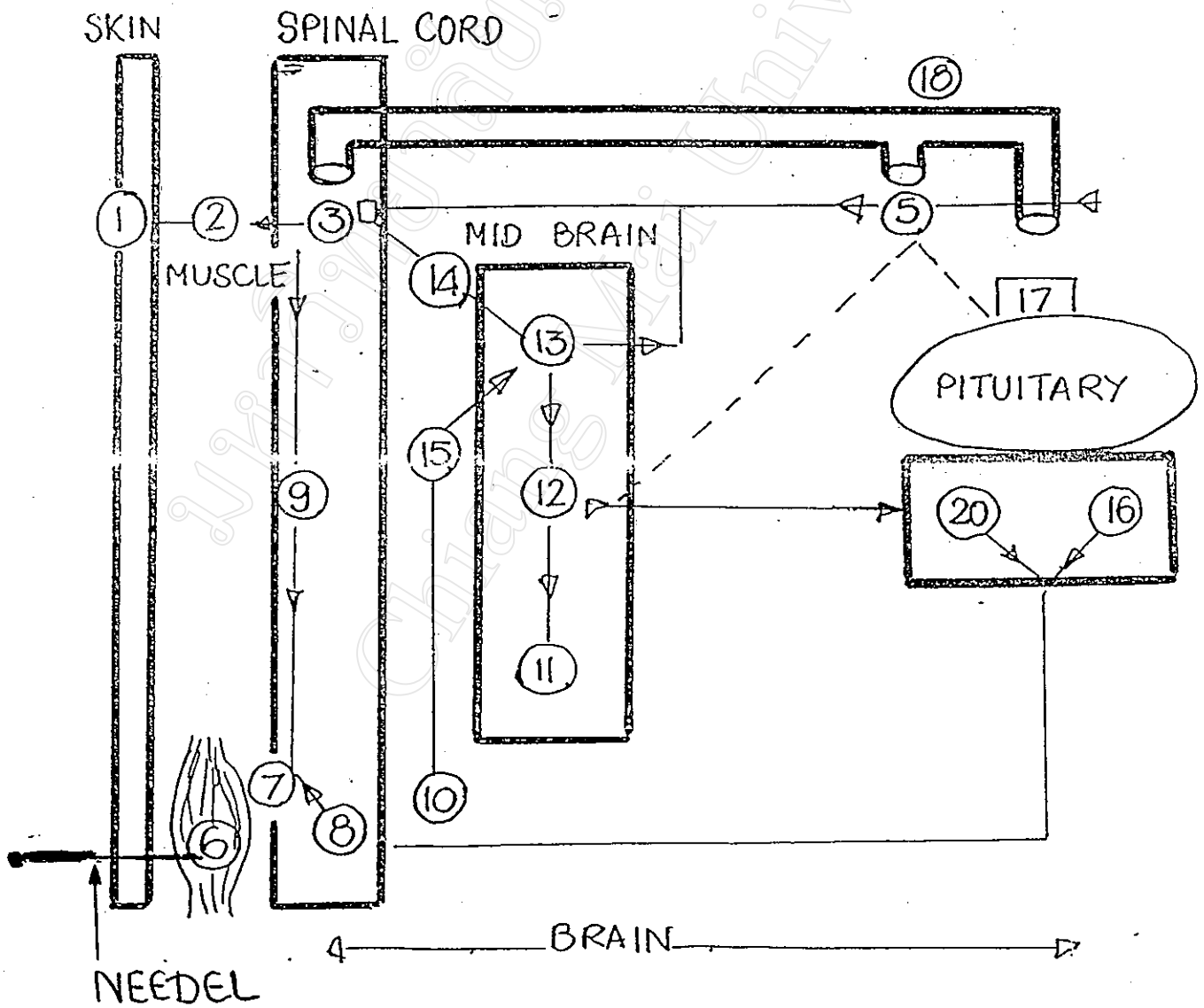
การผสมผสานเพื่อบำบัดโรคต่าง ๆ

ดังเอกสารจุดกับอาการของโรค

การอธิบายกิจกรรมในร่างกายเมื่อเกิดการฝังเข็ม

- (1) เข็ม + ผิวหนัง รับรู้การกระตุ้น (2) MUSCLE จะนำความรู้สึกไปยัง (3) SPINAL CORD
 → (4) DORSAL HORN → SPINOTHALAMUS → (5) THALAMIC TRACT + BASAL
 GANGLIA → (6) LIMBIC SYSTEM จดรับรู้ความรู้สึกได้ผิวหนัง
- (7) จะเกิดการพาความรู้สึกเจ็บไปยัง SPINAL CORD → (8) DORSAL HORN CELL
- (9) GATE CONTROL MECHANISM ; INTRA - SEGMENTAL PAIN, RELIEF MECHANISM
- (10) ขบวนการพาความรู้สึกเจ็บไปสู่เซลล์สมอง
- (11) PERI - AQUEDUCTAL GREY
- (12) RETICULAR FORMATION
- (13) RAPHE SYSTEM
- | | |
|--|--|
| <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="width: 10px; height: 10px; background-color: black; margin-right: 5px;"></div> </div> | ENKEPHALINS PRODUCED BY LOW
FREQUENCY MECHANISM |
|--|--|
- (14) DORSAL LATERAL FIBRES (SEROTININ MACHANISM)
- (15) ปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นเพื่อความร้อนสูงขึ้น 200 HERTZ
- (16) การส่งสัญญาณความรู้สึกเจ็บของการฝังเข็ม ไปยังต่อมใต้สมอง โดยผ่าน HYPOTHALAMUS
 (ACCUPUNCTURE SENSATION PATHWAY THROUGH HYPOTHALAMUS TO THE
 PITUITARY)
- (18) ENDORPHINS CARRIED FROM PITUITARY IN THE CEREBROSPINAL FLUID TO THE
 THALAMUS
- (20) ACCUPUNCTURE SENSATION REACHING THE RECTICULAR FORMATION THROUGH
 THE HYPOTHALAMUS
- (21) PATH WAY (12) - (13) - (14) IS A NEGATIVE FEED BACH MECHANISM THE PAIN
 PATHWAY

ทิศทางการรับรู้ความเจ็บปวดและการบำบัดความเจ็บปวด



ความคิดเห็นของนายแพทย์บุรุษ โปมีรานซ์

3 - 4 พันปี หลังจากอาณาจักรของจักรพรรดิเหลียวได้รู้จักการฝังเข็มเพื่อการรักษาโรค แพทย์ในปัจจุบันยังไม่ค้นพบถึงความสำคัญของการฝังเข็ม ในขณะที่แผ่นดินจีนได้ทำการฝังเข็ม เพื่อการรักษาโรคไปสู่นานหลายพันปีแล้ว มันมีความสำคัญยิ่ง ที่ปัจจุบันได้มีศูนย์กลางของวิชาการฝังเข็มอยู่นอกแผ่นดินจีน และมีชื่อเสียงอย่างกว้างขวาง นอกเหนือจากนั้นการยอมรับการฝังเข็มเพื่อการบำบัด ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในประเทศศรีลังกา ซึ่งเป็นการช่วยให้เห็นถึงความมีประสิทธิภาพต่อการบำบัดอย่างใหญ่หลวงและนับเป็นสัญลักษณ์ที่เป็นการเผยแพร่ความรู้ดังกล่าวไปสู่โลกของนักวิทยาศาสตร์ ในการดูแลสุขภาพของมวลมนุษยชาติด้วยร่างกายของเขาเอง

หนังสือฉบับนี้เขียนขึ้นจากประสบการณ์ของชาวศรีลังกา จำนวน 250,000 คน ที่เข้ารับการบำบัดด้วยการฝังเข็ม ดันตำรับจากจีนและพัฒนาได้มากขึ้นในประเทศศรีลังกา และได้สอนนักศึกษามากกว่าหกพันคน จากนานาประเทศทั่วโลก ผมได้ใช้เวลานับหลายเดือนในโรงพยาบาลคาตูโบวिला ในเมืองโคลัมโบ มีผู้ป่วยมากกว่า 500 คนต่อวัน เข้ารับการบำบัดด้วยการฝังเข็มเพียงอย่างเดียว

และในขณะเดียวกัน มีนักเรียนจากนานาประเทศได้ฝึกงานอยู่ ณ โรงพยาบาลแห่งนี้ ตัวผมมีความมั่นใจหลักสูตรการสอนนักศึกษาดังกล่าวนั้นเยี่ยมมาก ด้วยเหตุผล 2 ประการคือ

1. มีจำนวนผู้ป่วยเป็นจำนวนมากมาเข้ารับการบำบัดซึ่งทำให้นักฝังเข็มสามารถฝึกหัดพร้อมกับได้รับรู้ผลลัพธ์ทันทีจากผู้ป่วยจำนวนมากตลอดจนได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของร่างกายผู้ป่วย อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและอาการข้างเคียงของการฝังเข็มในการช่วยฟื้นฟูร่างกายให้ได้รับการบำบัดเร็วขึ้น ผมยอมรับว่าหลักสูตรการเรียนรู้อันดีที่ที่สุดของโลกคือ จากโรงพยาบาลคาตูโบวिला แห่งโคลัมโบ โดย Prof. แองตัน จายาสุริยา แห่งประเทศศรีลังกา

2. บางอย่างที่ผมสนใจและประทับใจยิ่งคือ การเตรียมการผ่าตัด โดยใช้การฝังเข็มให้ผู้ป่วย ไม่มีอาการเจ็บป่วย ผมพบว่า*การฝังเข็มจากสถาบันแห่งนี้เป็นที่ยอมรับของแพทย์แผนปัจจุบันมากกว่าวิธีการฝังเข็มในประเทศจีน

ในโคลัมโบ ผลของการบำบัดด้วยวิธีการฝังเข็มได้ออกอย่างน่าอัศจรรย์ยิ่งนัก ตัวอย่าง เช่น ผมได้เห็นผู้ป่วยเป็นโรคหืดหอบรุนแรง สามารถดีขึ้นภายใน 10 นาที ซึ่งทำหน้าที่แทนยานอร์แอดรีนาลีน อย่างอัศจรรย์ยิ่งนัก และผู้ป่วยที่มีอาการยึดติด หรือเกร็งบริเวณต้นคอ (Frozen Shoulder) มาเป็นเวลา 8 เดือน มีอาการดีขึ้นภายใน 15 นาที ผลของการบำบัดความเจ็บปวดมีมากกว่าผลการใช้ steroids (สเตอรอยด์) ผมได้เห็นผู้ป่วยขาตีบจากการเป็นโปลิโอ (Polio) อย่างรุนแรง มาเป็นเวลานาน 15 ปี สามารถกลับสู่การเดินได้ในเวลา 80 วัน การบำบัดได้ผลดีล้ำหน้ากว่าการบำบัดโดยการฉีดยา อัตราการรักษาได้ผลสูงมากถึง 60% ของอาการในขณะนั้น ๆ

โรคหลาย ๆ โรค เช่น หอบหืด (asthma) Psoriasis Migraine (ปวดศีรษะ) และปวดหลัง (Backache) เห็นผลทันทีของการบำบัด

ในบางโรค เช่น epilepsy (หลงลืม เลอะเลือน) โรคทางประสาท (Neuronnescular disorders) โรคทางสมองพิการ (Mental disorders) ได้รับการบำบัดอย่างดี และความถี่ในการบำบัดรวดเร็วกว่าเทคนิคที่ใช้ในประเทศจีน สาเหตุใหญ่คือ ภาษา แต่ในประเทศศรีลังกา ส่วนใหญ่ประชาชนพูดภาษาอังกฤษ การพัฒนาเทคนิคเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว

ผมเชื่อว่าการฝังเข็ม จะเป็นการบำบัดที่ดียิ่งของร่างกายมนุษย์ในอนาคตด้วยความเข้าใจอย่างดี

นายแพทย์บรูซ โปมิรานซ์

M.D.(McGill. Ph.D.(Harvard)

F.Ac.F.

Professor of Neurobiology.

University of Toronto(Ontario. Canada.)

Dean International College of Acupuncture.

Medicina Alternativa.

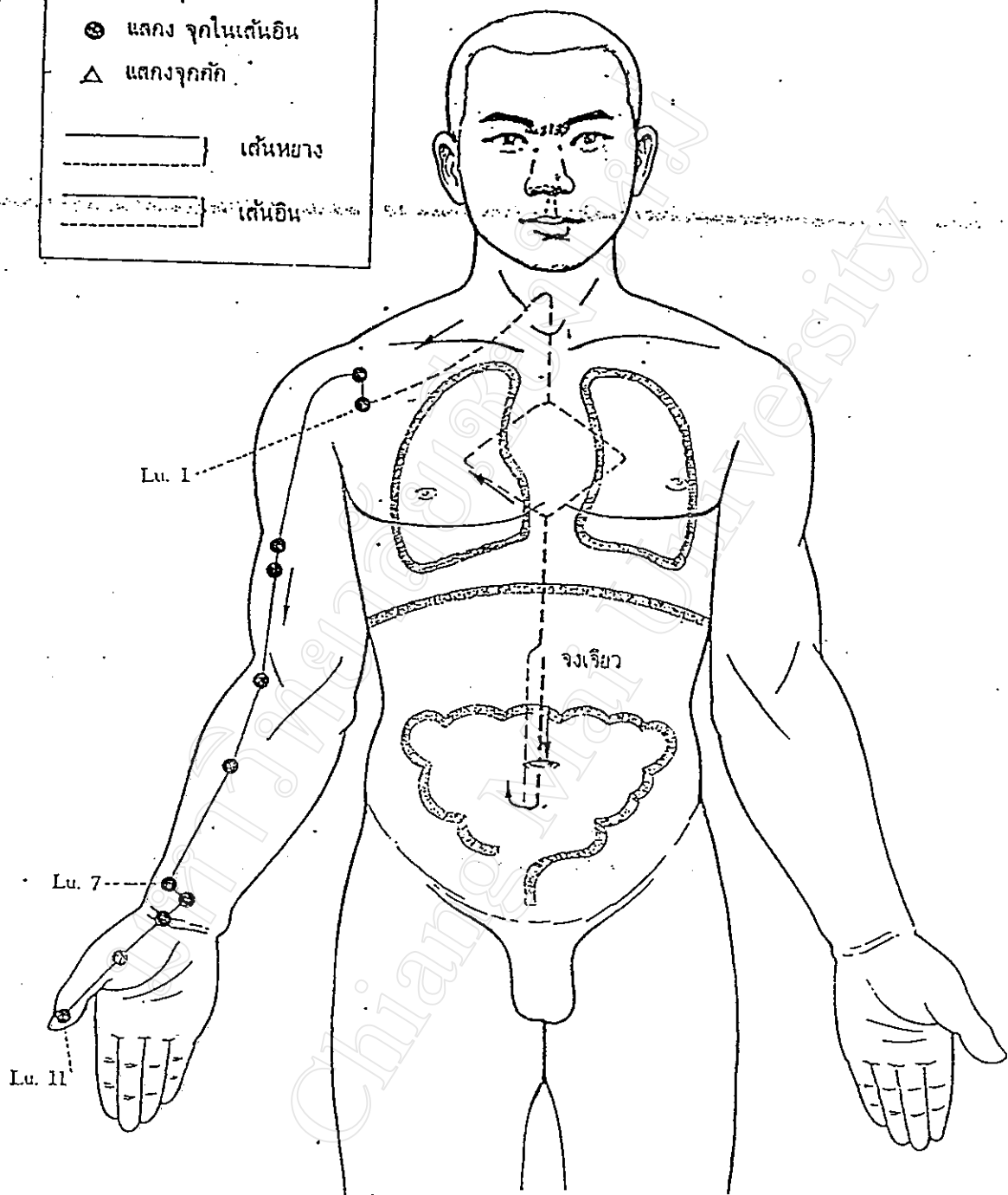
Professor Bruce Pomeranz is one of the Pioneer Scientific workers on the endorphin mechanism of Acupuncture analgesia.

Key

- แสดงจุดในเส้นหยาง
- ⊗ แสดง จุดในเส้นอิน
- △ แสดงจุดกัก

————— เส้นหยาง

————— เส้นอิน

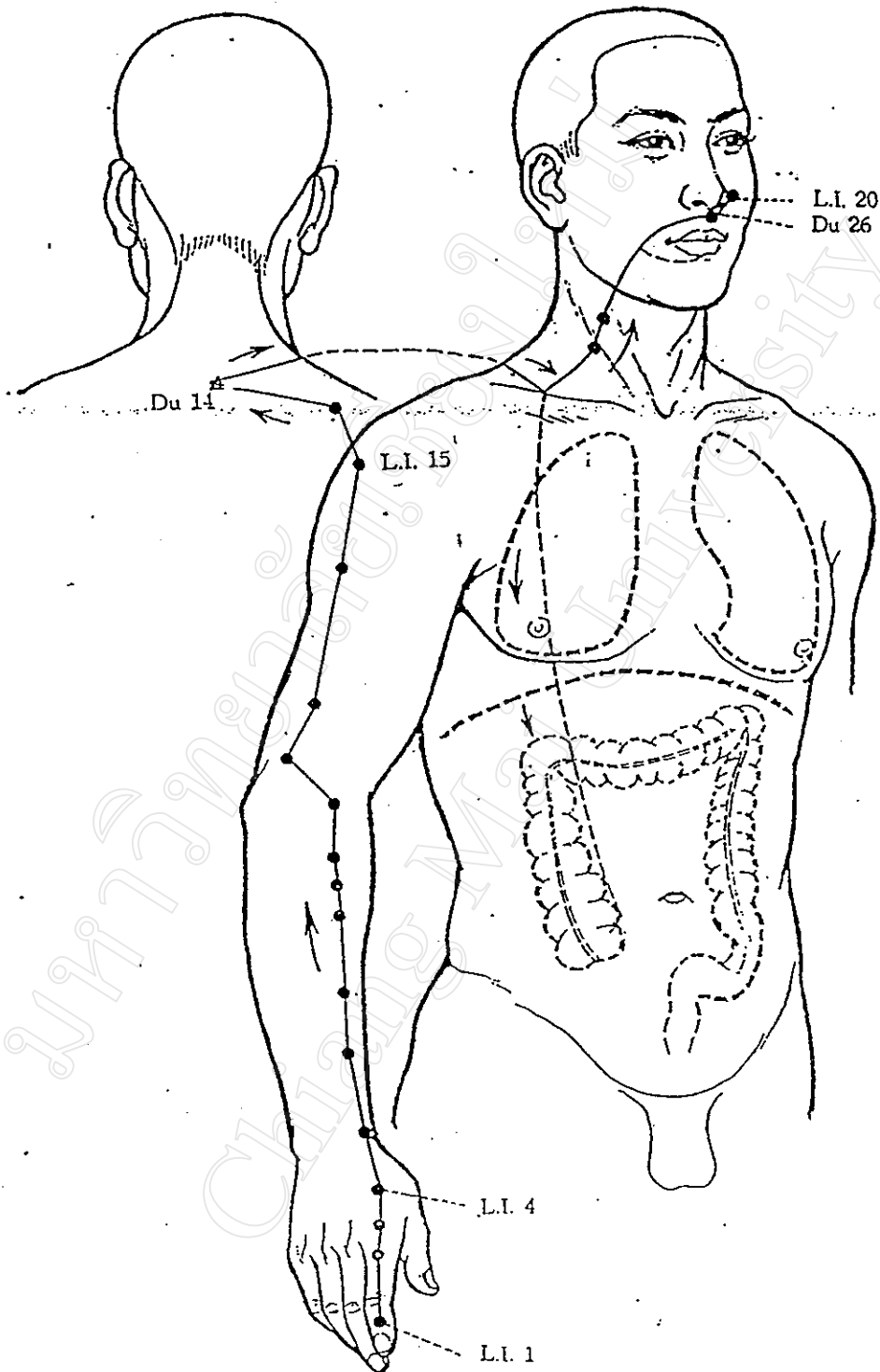


เส้นตรง แสดง เส้น (channels)

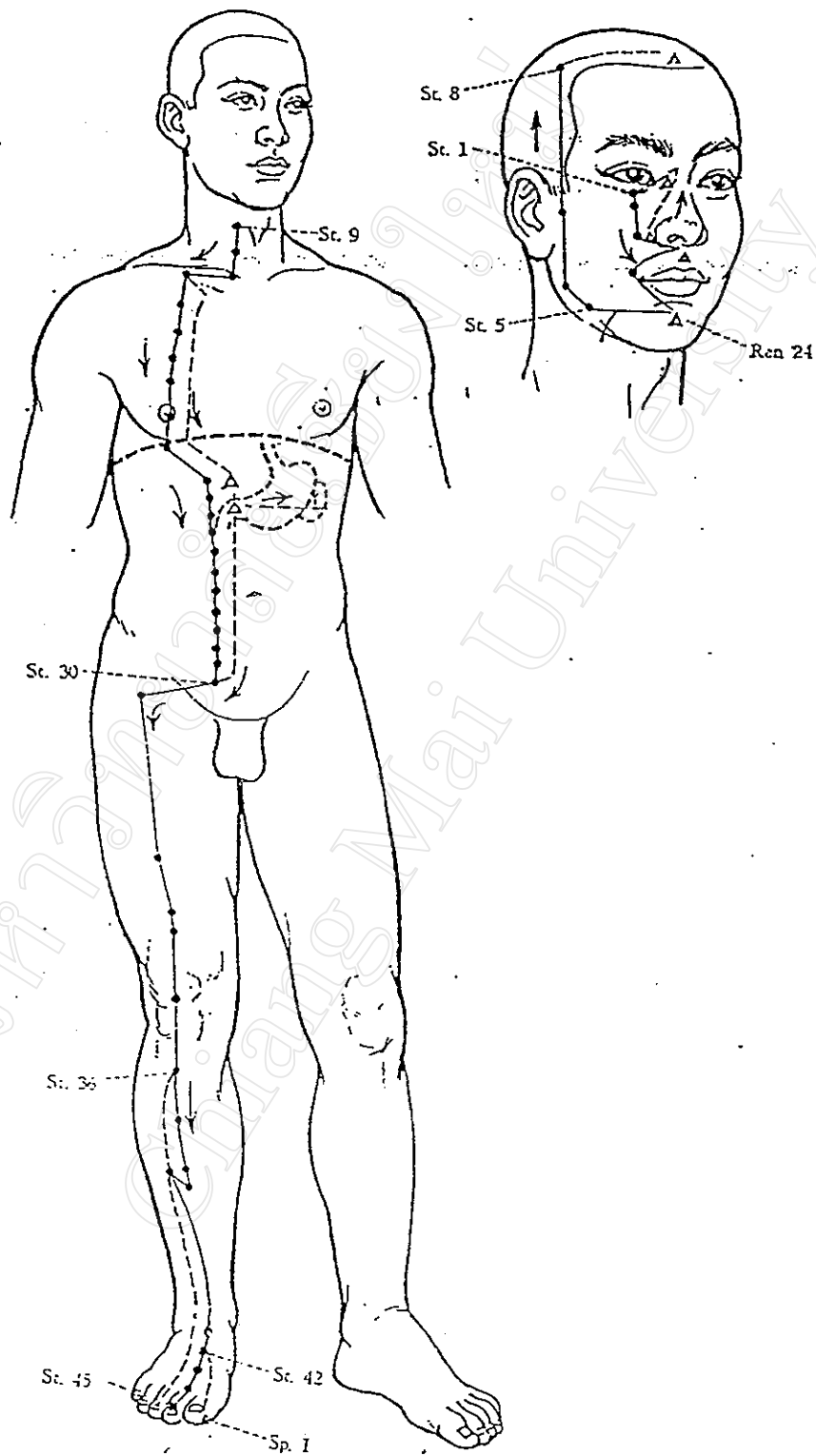
เส้นประ แสดง การกักขังภายในของเส้น

เส้นทาบมุม ๑. เส้นปอกของมือ-ไหอิน (Lu.C.)

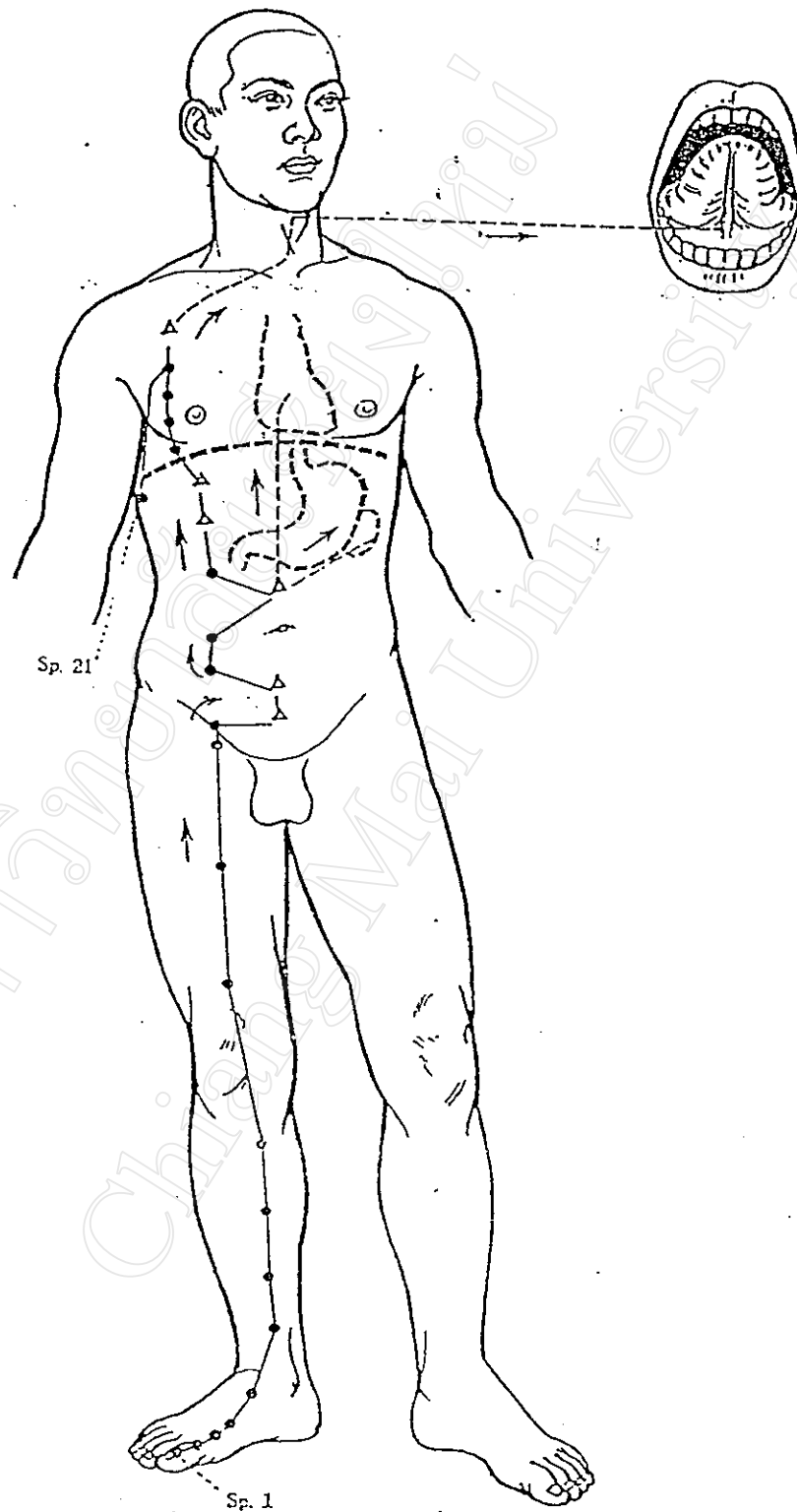
The Lung Channel of Hand-Taiyin



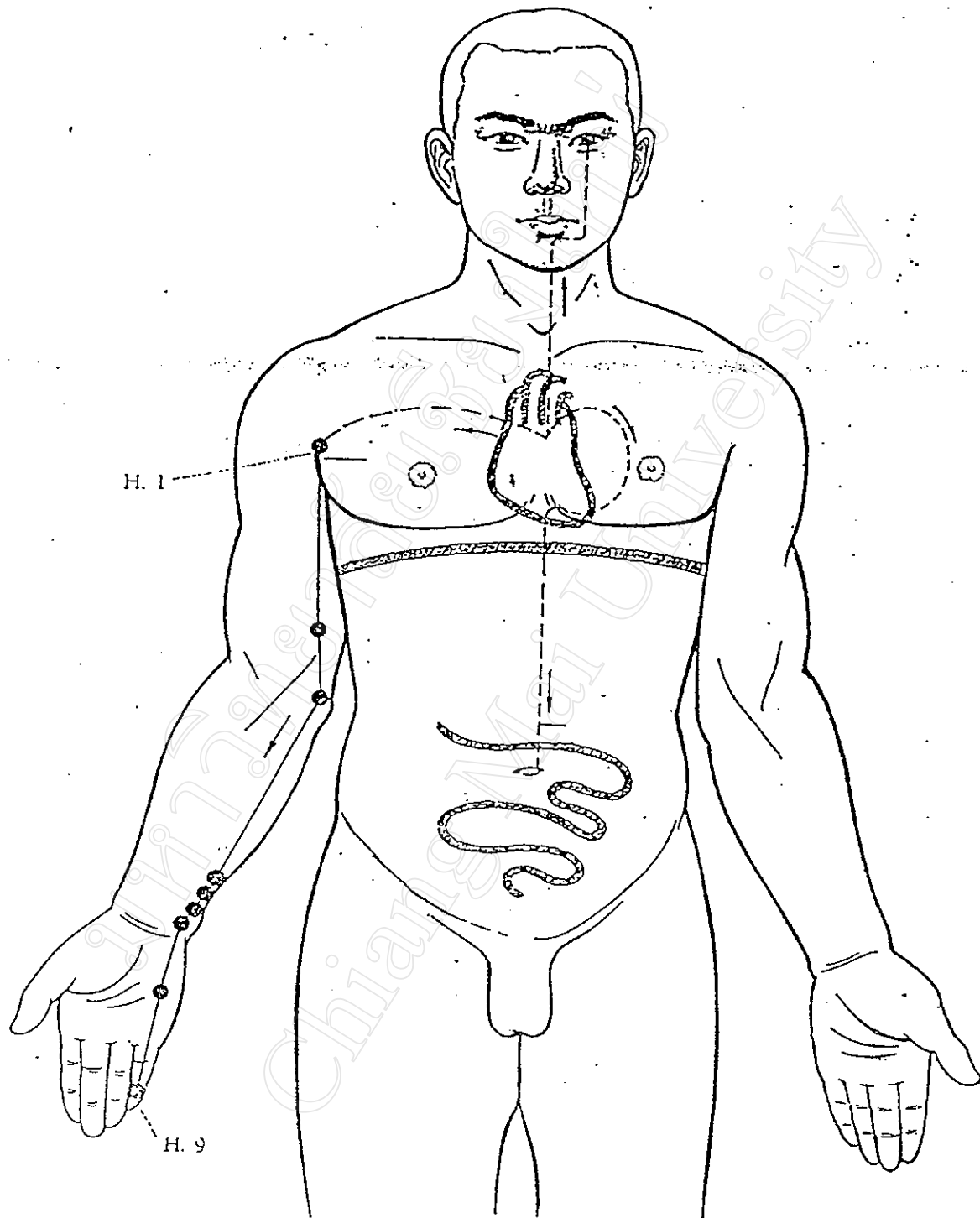
เส้นทวาร 2. เส้นลำไส้ใหญ่ของมือ-หยางหมิง (L.I.C.)
The Large Intestine Channel of Hand-Yangming



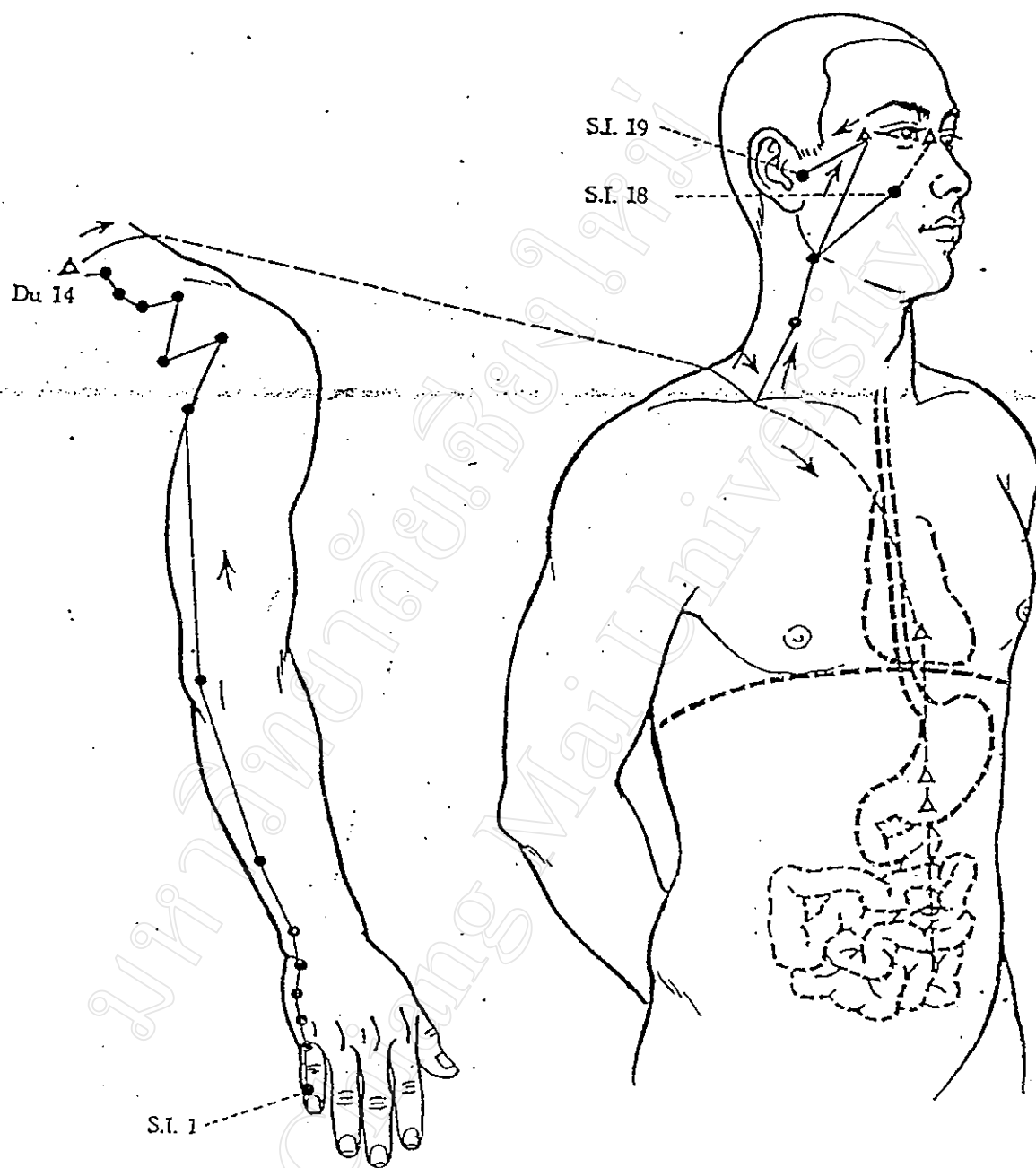
เส้นกำกับ 3. เส้นกระเพาะอาหารของเท้า-หยางหมิง
The Stomach Channel of Foot-Yangming



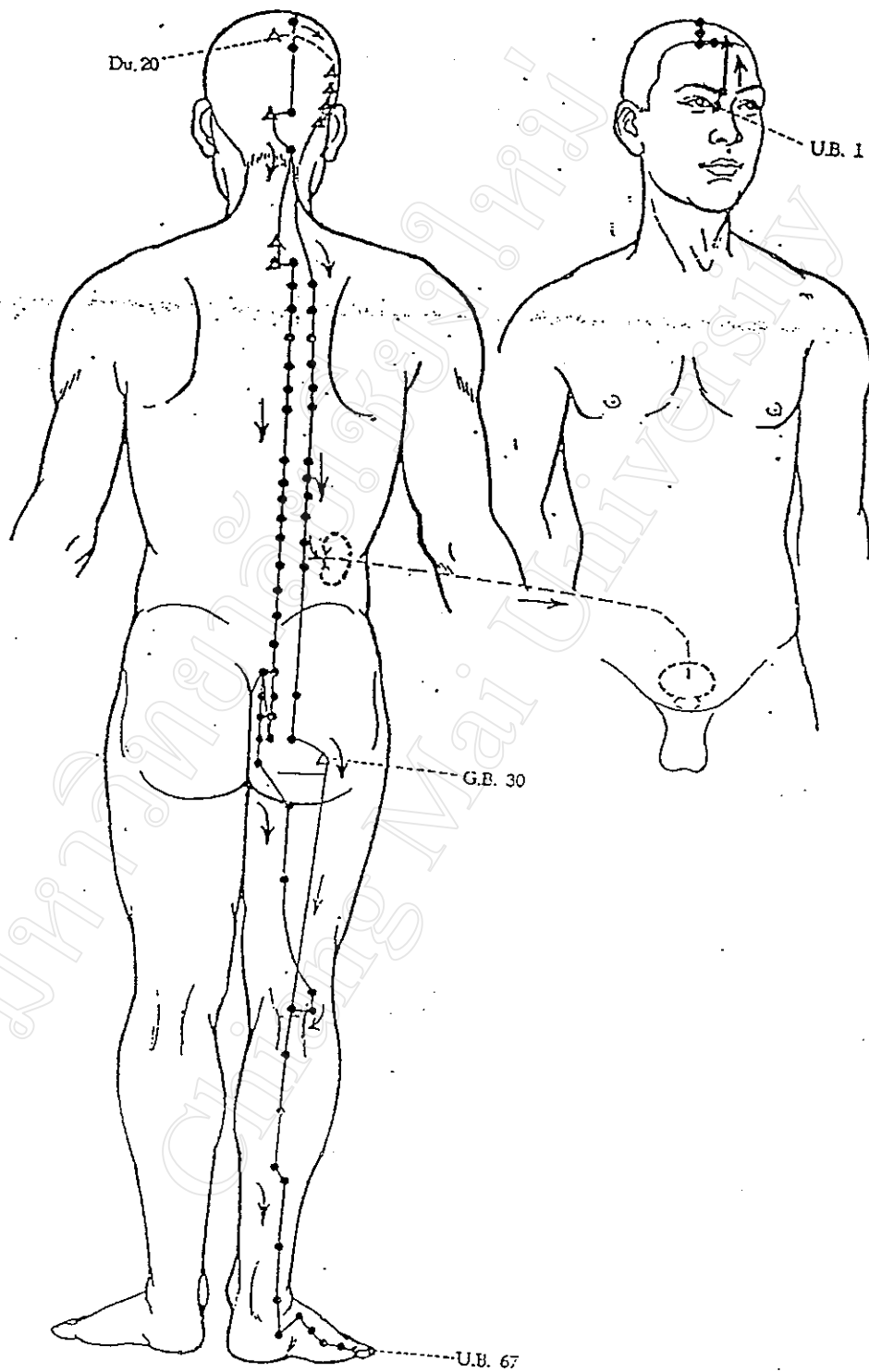
Sp. 1
 เส้นความคุม 4. เส้นผ่านช่องเหง้า-ไทอิน (Sp.C.)
 The Spleen Channel of Foot-Taiyin



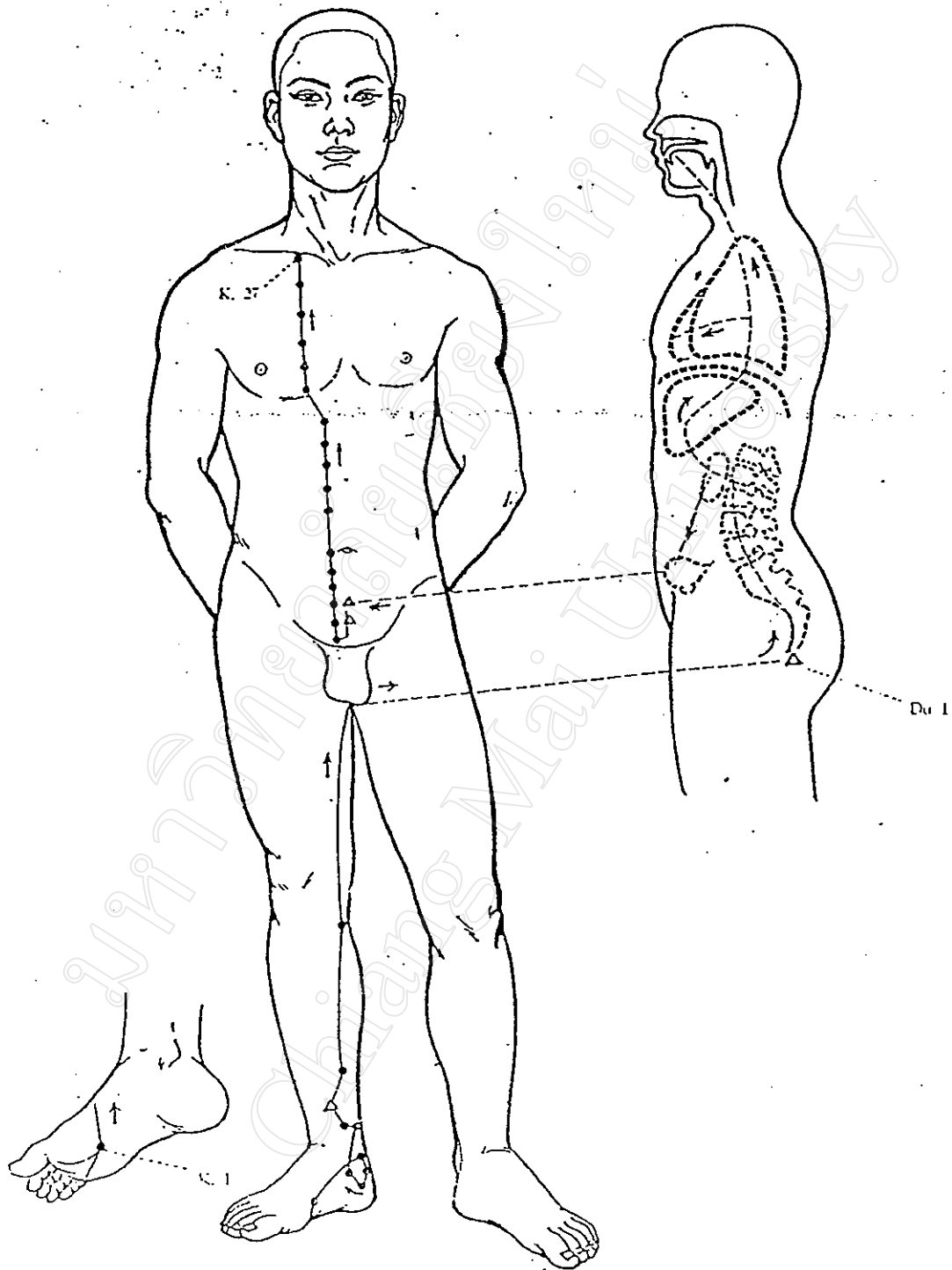
เส้นทรวงอก 5. เส้นหัวใจของมือ-ซำวอิน (H.C.)
The Heart Channel of Hand-Shaoyin



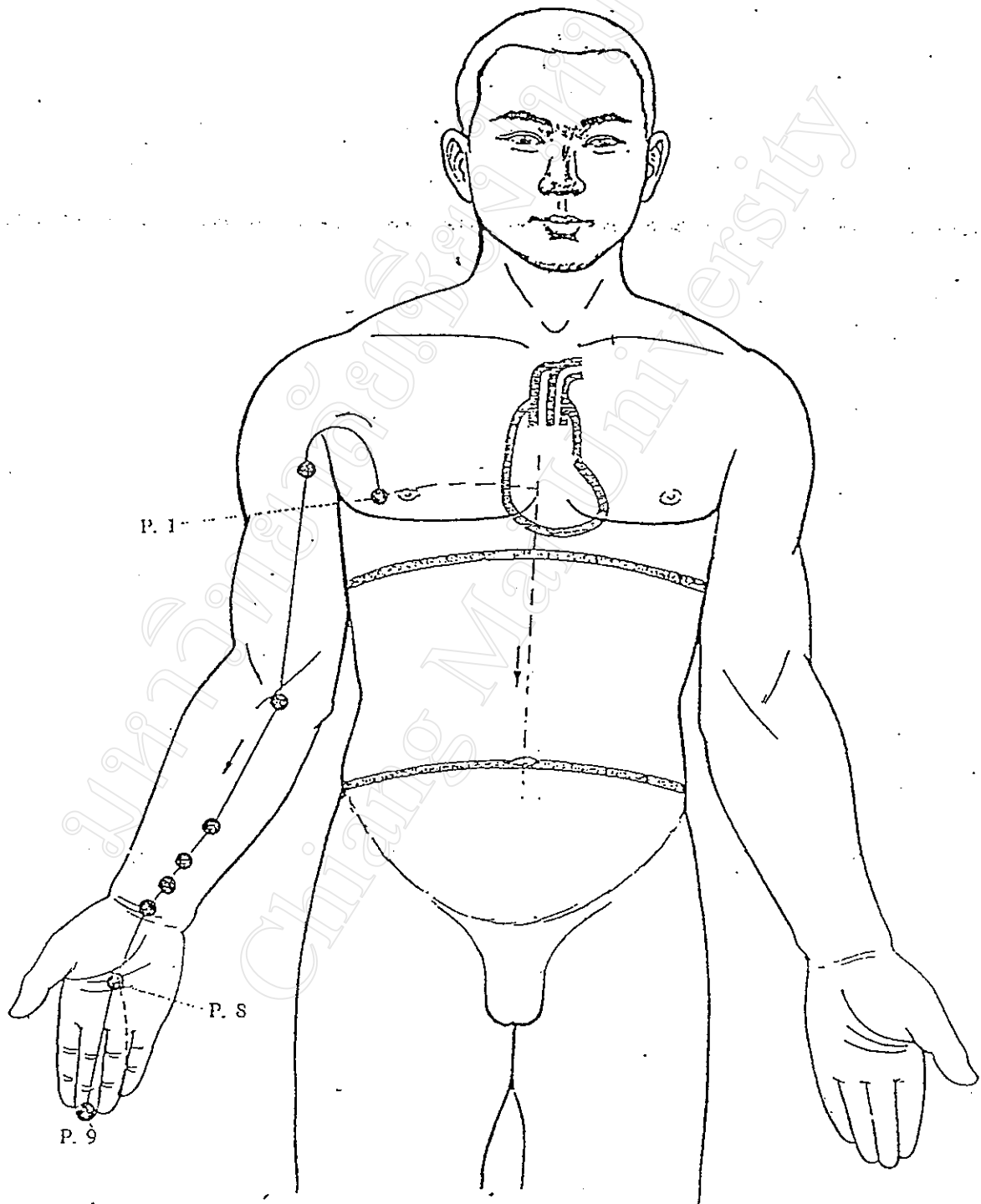
เส้นทาบคุม 6. เส้นลำไส้เล็กของมือ-ไท่หยาง (S.I.C.)
The Small Intestine Channel of Hand-Taiyang



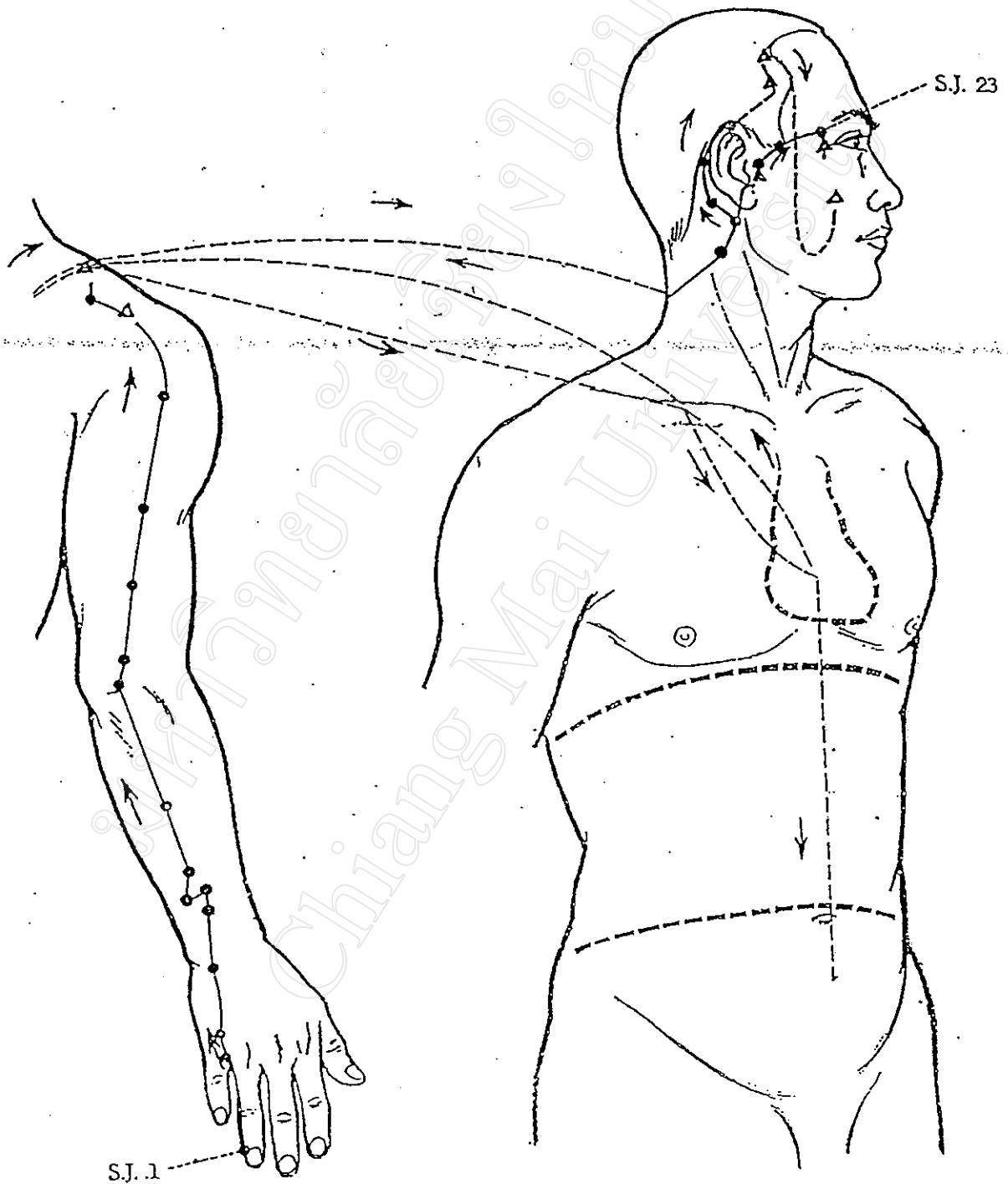
เส้นลวด 7. เส้นกระเพาะปัสสาวะของเท้า-ไท่หยาง (U.B.C.)
The Urinary Bladder Channel of Foot-Taiyang



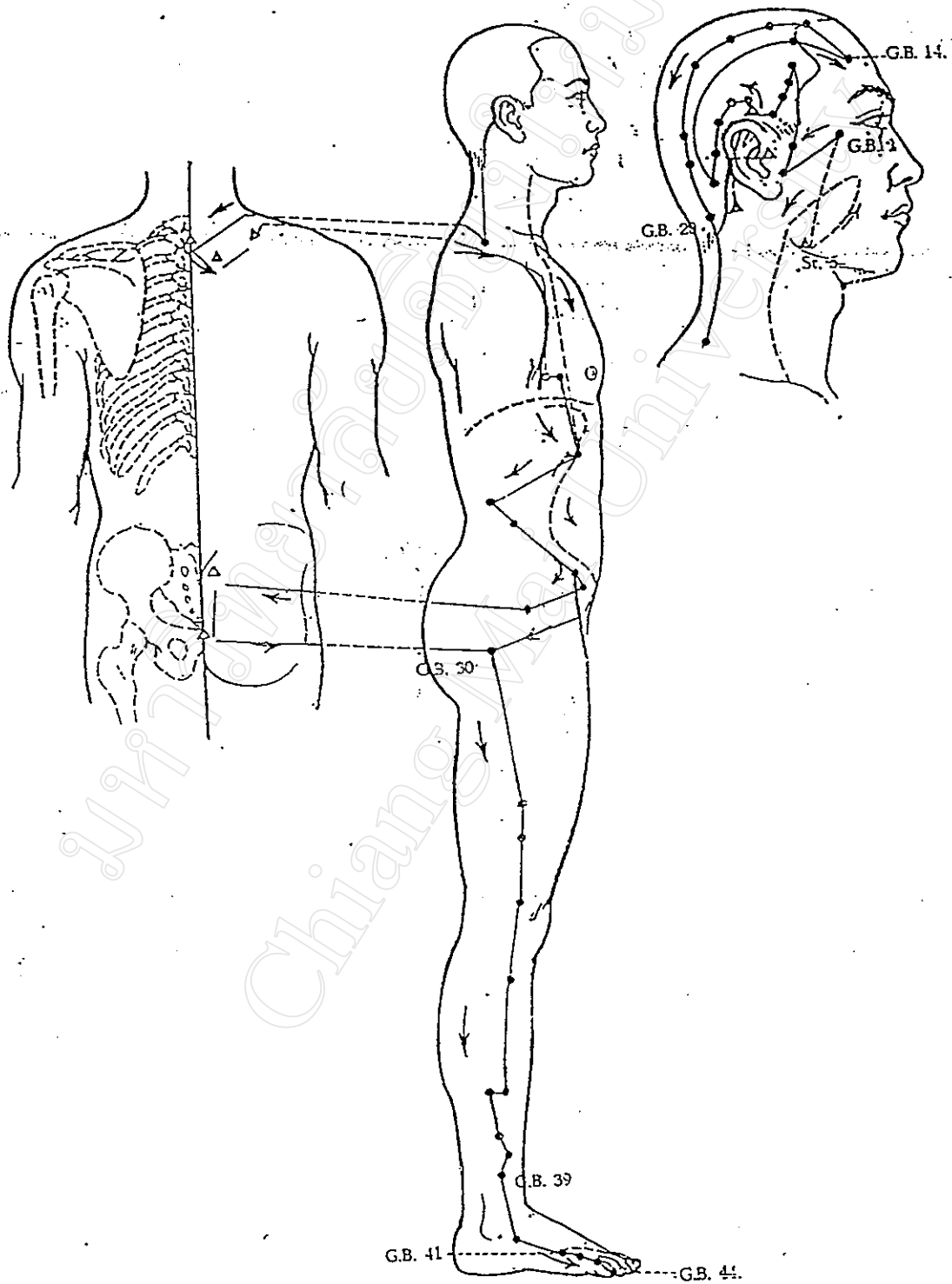
เส้นทาบคุม 8. เส้นไตของเท้า-ชาวยิน (K.C.)
The Kidney Channel of Foot-Shaoyin



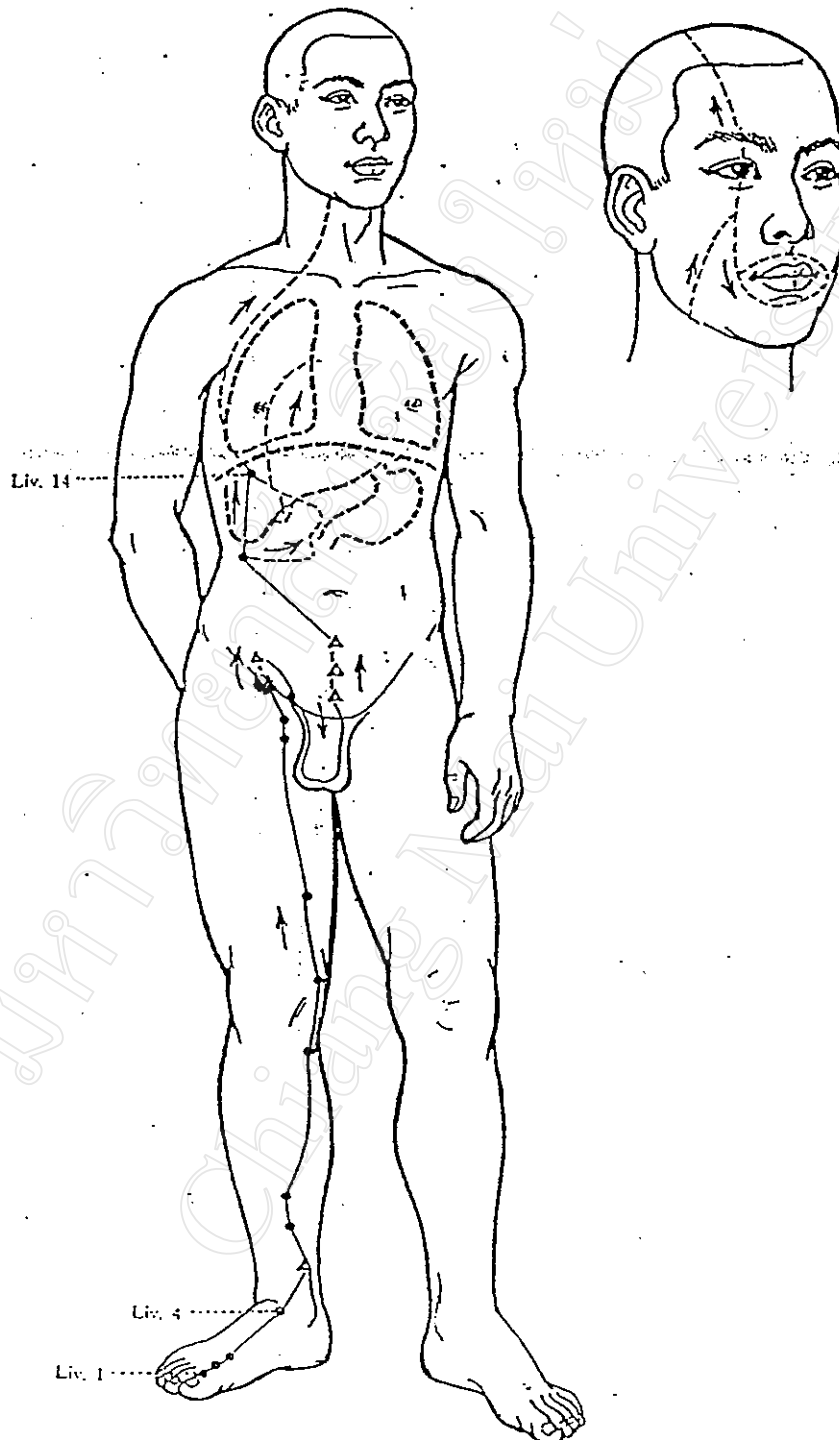
เส้นทาบตาม 9. เส้นเยื่อหุ้มหัวใจของมือ-เจี๋ยอิน (P.C.)
The Pericardium Channel of Hand-Jueyin



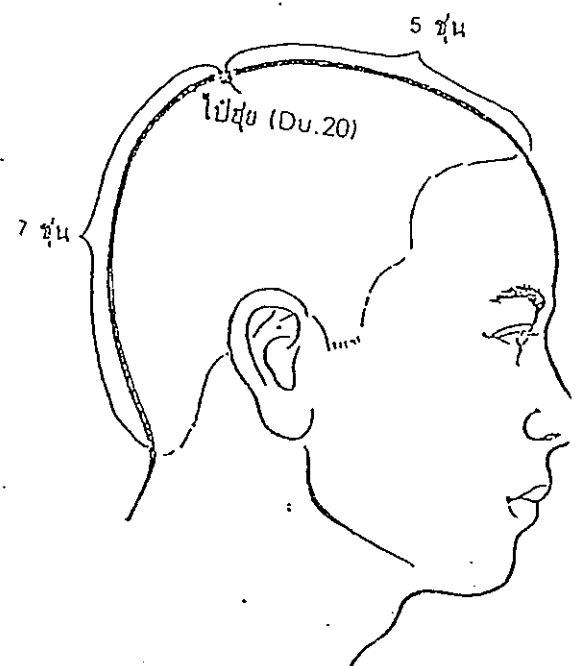
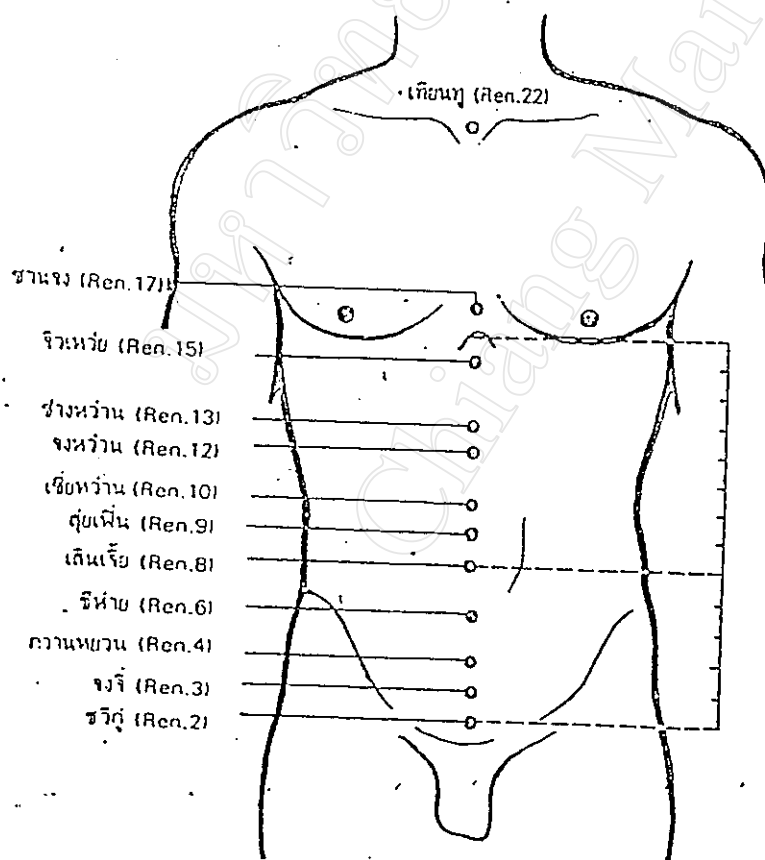
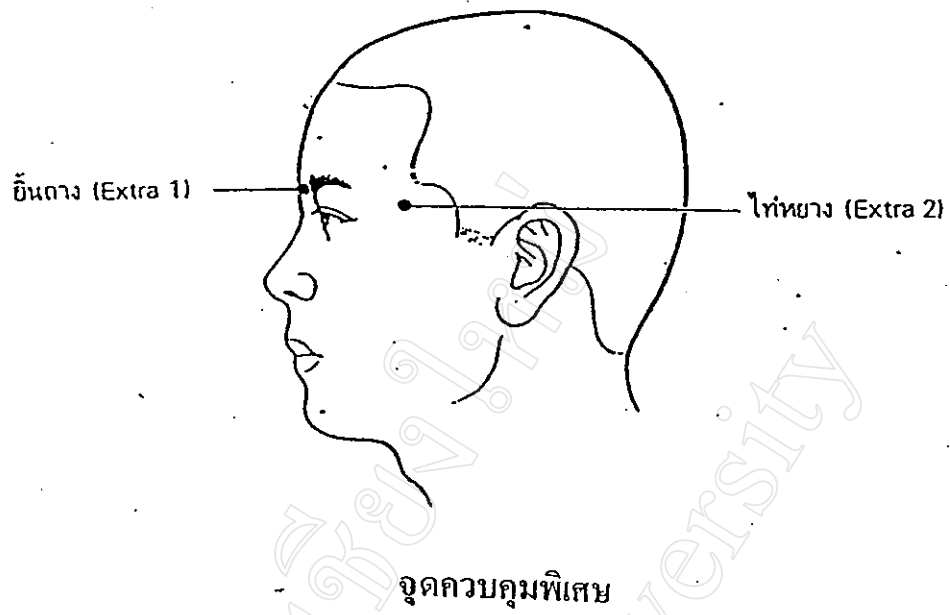
เส้นคางคก จ. เส้นซานเจียวของมือ-เท้าหยาง (S.J.C.)
The Sanjiao Channel of Hand-Shaoyang



เส้นทาบคุม ๓. เส้นทาบคุมของเท้า-ซำหรง (G.B.C.)
The Gall Bladder Channel of Foot-Shaoyang



เส้นคาวบุม ๒. เส้นค้ำของเท้า-เจื้อยอิน (Liv.C.)
The Liver Channel of Foot-Jueyin



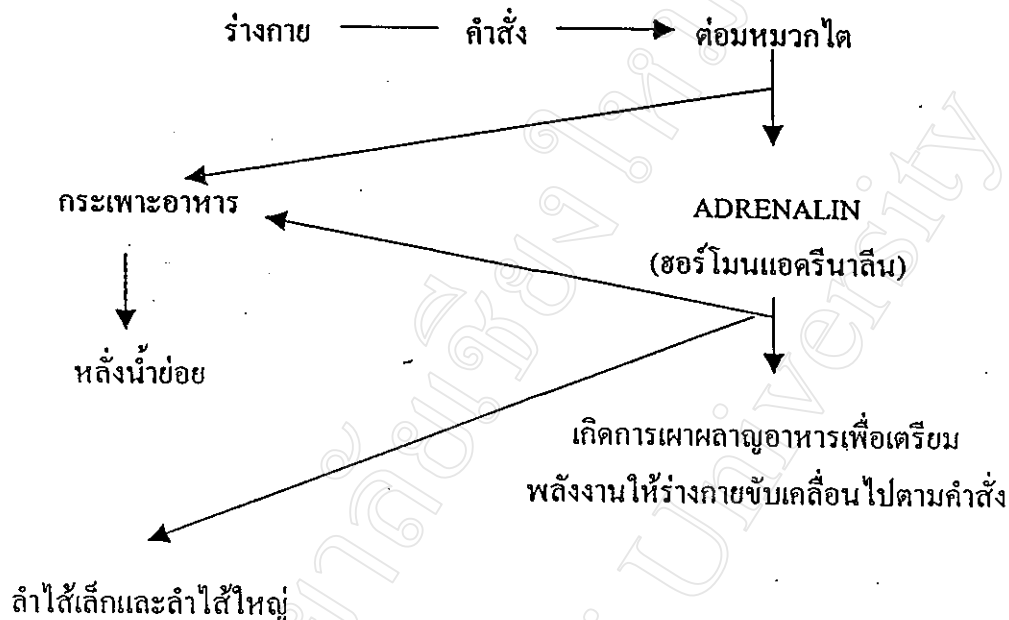
จุดบรรเทาปวดกับอาการของโรค

Acute tonsillitis	คออักเสบ	H 7, Lu 9, 4 Gates, Li 18 (St 36)
Pharyngitis and	คอหอยอักเสบ	→ [St 25 ² , P 6]
Laryngitis	กล่องเสียงอักเสบ	
Alcohol addiction	โรคติดสุรา	H 7, Lu 9
Cardiac neurosis	เส้นประสาทของหัวใจ	H 7, Lu 9, 4 Gates, St 25 ² , Du 20
Constipation	ท้องผูก	St 25 ²
Correction of abnormal fetal position	แก้ไขท่าผิดปกติทารกในครรภ์	Ren 2, Ub 23-24
Depression	โรคเครียด	4 Gates
Diarrhoea	ท้องร่วง	4 Gates, St 25 ² , St 36
Drug addiction	ติดยา	H 7, Lu 9, 4 Gates, St 25 ² , Gb 21
Dysmenorrhoea	อาการปวดระดู	Ren 2, 4 Gates
Enuresis	ปัสสาวะไหลโดยไม่รู้สึกตัว	Local Point.
Epicondylitis (tennis elbow)	ปุ่มที่ปลายหัวกระดูก(ข้อศอก)อักเสบ	Local Point., Li 4, Li 11
Headache	ปวดหัว	Du 20, Ext. 6 ⁴
Hemiplegia and other postapoplectic Sequelae	อัมพาตครึ่งซีก, เลือดตกในสมอง	Li 4 ² , Li 11 ² , Li 15 ²
Hypertension	ความดันโลหิตสูง	4 Gates
Hypotension	ความดันโลหิตต่ำ	4 Gates
Incontinence of urine	ปัสสาวะกระปริบกระปรอย	Ren 2, Ren 6, 4 Gates
Irritable bowel syndrome	ลำไส้อักเสบ	4 Gates, H 7, Lu 9, St 25 ²
Leucopenia Male sterility	เป็นหมันในเพศชาย	4 Gates, St 25 ² , P 6, P 9
Migraine	ปวดศีรษะไมเกรน	4 Gates, Local Point.
Morning sickness	ไอ จาม ในตอนเช้า	H 7, Lu 9, 4 Gates
Myopia in children	สายตาสั้นในเด็ก	Local Point., Ub 40, Ub 57
Nausea and vomiting	คลื่นไส้, อาเจียน	St 25 ² , 4 Gates
Pain after tooth extraction or pulp devitalization	อาการปวด หลังจากถอนฟัน	Local Point
Periarthritis humeroscapularis (frozen shoulder)	ไหล่ติดทำให้ยกแขนไม่ขึ้น	St 9, St 11, Li 4, Li 11, 4 Gates, Gb 21
Radicular pain syndrome	ปวดรากประสาท	4 Gates
Retention of urine	ปัสสาวะขัด (ปวดแต่ไม่ออก)	Ren 2, 4 Gates
Rheumatoid arthritis	โรครูมาติก	4 Gates, St 25 ²
Tension headache	ปวดหัว	4 Gates, Du 20, Ext. 6 ⁴
Tobacco addiction	ติดบุหรี่	H 7, Lu 9, 4 Gates

*** หมายถึง 4 Gates = U 4² + Liv 3²

Local Point = จุดที่มีอาการปวด

การดูดซึม



จะทำการดูดซึมอาหารเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็ว เพื่อสำรองอาหารให้เกิดการเผาผลาญแล้ว เปลี่ยนรูปเป็นพลังงานในเวลาเดียวกัน ถ้าสารอาหารในเลือดน้อยเกินไปจนไม่พอร่างกายจะหลั่งน้ำย่อยเข้าสู่ กระเพาะอาหาร เพื่อทำการย่อย → ลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่ เพื่อการดูดซึมต่อไป ปัญหาสุขภาพจะเกิด ต่อเมื่อในกระเพาะอาหารไม่มีอาหารและน้ำย่อย (กรด) หลั่งออกมาทำลายเนื้อเยื่อกระเพาะอาหารบ่อยครั้ง เข้าก็จะกลายเป็นบาดแผลเรื้อรังและเกิดความเจ็บปวดในที่สุด ในกรณีลำไส้ใหญ่และลำไส้เล็ก ซึ่งเป็น อวัยวะส่วนที่ทำหน้าที่ย่อยและดูดซึม เมื่อร่างกายขาดการพักผ่อนเพียงพอ (เกิดกับคนนอนดึก) จะเกิด การตกค้างของอาหาร และบูดเน่า จะพบว่าเวลาตอนนอนจะเกิดอาการท้องอืด ถ่ายไม่สะดวก ท้องผูกหรือท้อง เสียสลับกัน แสดงว่าร่างกายสูญเสียระบบปกติขับของเสียแต่ละวันได้ไม่หมด ในระหว่างที่มีของเสียเกินอยู่ นั้นร่างกายจะได้รับสารอาหารเก่าและใหม่ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด แล้วนำเข้าสู่ระบบการทำงานของตับ, ไต, ปอด เมื่อของเสียมีปริมาณเพิ่มขึ้น จนถึงระดับที่ทำให้ท้องอืด ตัวบวม ใจ จาม แสดงว่าทุกอวัยวะมีของเสีย ปนเปื้อนอยู่เป็นจำนวนมาก ณ อาการดังกล่าวท่านไปตรวจเลือดอาจพบว่ามีไขมันเลือดสูงของเสียในเลือดสูง ความดันสูง มีเซลล์เม็ดเลือดแดง - ขาวในปัสสาวะ มีเอนไซม์ของตับสูงกว่าปกติหรือแม้แต่มีน้ำตาลในเลือด สูงกว่าปกติ ในกรณีดังกล่าวผู้ป่วยจะมีอาการอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดข้อ ปวดเข่า อื่น ๆ ในกรณีดัง กล่าวท่านสามารถทบทวนความรู้และเริ่มการบำบัดดังนี้

1) ควบคุมอาหาร ดื่มน้ำผัก

2) ลดปวดด้วยการ

- ฟังเข็ม
- Bio Spectrum
- แผ่นทูลมาลิน
- นวด, กดจุด
- น้ำร้อน – น้ำเย็น

3) การบำบัดระยะยาว

1. ความคุมอาหาร
2. พักผ่อนถูกสุขลักษณะ
3. ทำสมาธิ
4. ฟังเข็มตนเอง
5. ใช้ Bio – Spectrum เป็นประจำ
6. ใช้น้ำร้อน – น้ำเย็น

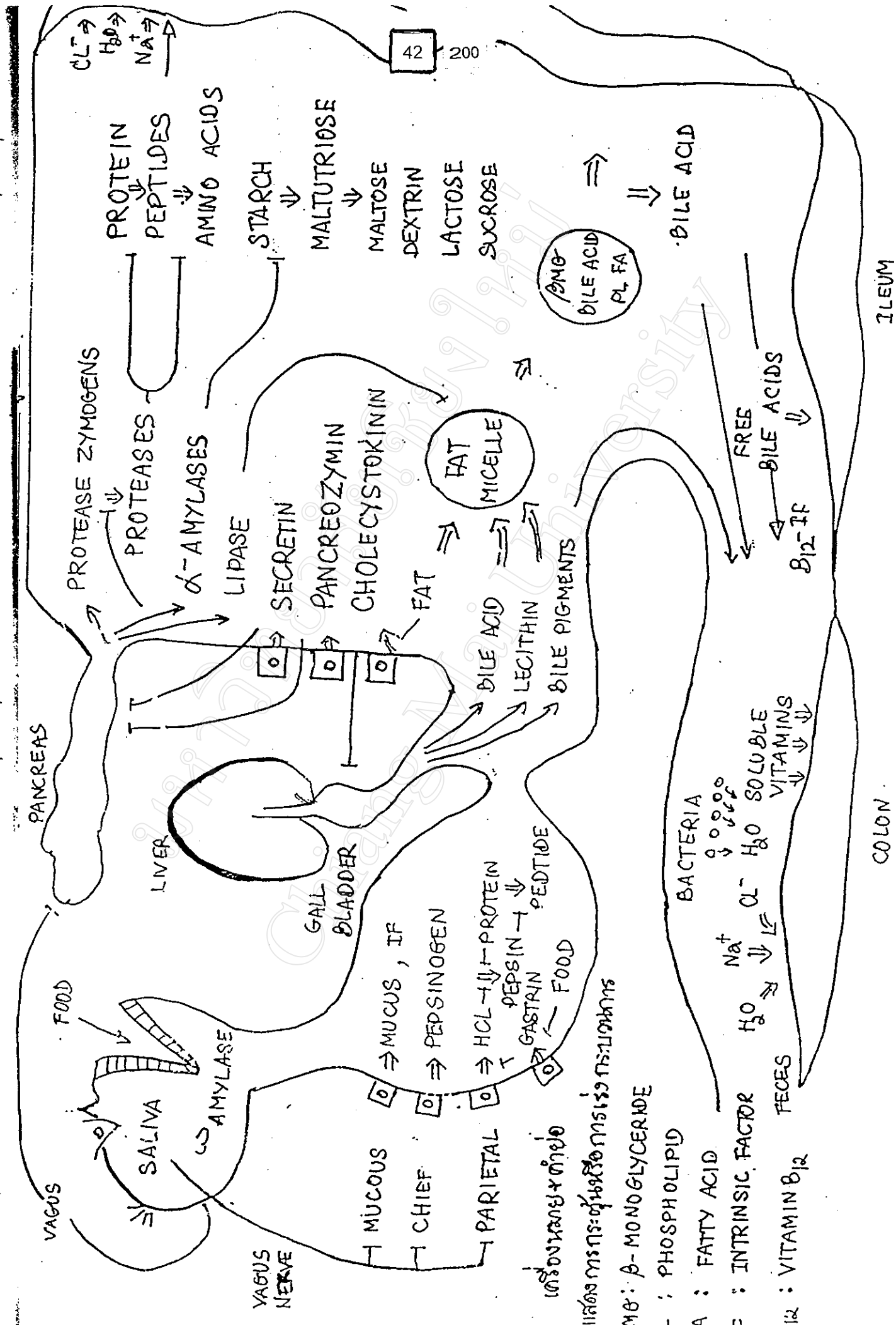
เป็นเวลา 2 – 3 สัปดาห์ และต่อไปเรื่อย ๆ ในกรณี การติดเชื้รุนแรง ใช้เอนไซม์ 1 ช้อนโต๊ะคั้ม
ทุก 2 ชั่วโมง ลดอาหารประเภทแป้ง

การใช้สารอาหารธรรมชาติ

1) การลดความเจ็บปวด

1. การใช้น้ำผัก – นมธัญพืช
2. ฟังเข็ม
3. การใช้ Bio – Spectrum
4. การฟังทราย
5. การใช้แผ่นทูลมาลิน
6. การใช้เครื่อง Re-Firology
7. การใช้กดจุด, นวด
8. การใช้น้ำร้อน – น้ำเย็น
9. การใช้เอนไซม์
10. การใช้สมาธิ
11. การใช้ไอโซน

2) เทคนิคดังกล่าวใช้ได้โดยไม่มีผลข้างเคียงต่อสุขภาพ เหตุผลเพราะทุกเทคนิคช่วยให้เกิดการหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น การได้ออกซิเจนมากขึ้น ร่างกายใช้สารอาหารได้มากขึ้น ไม่มีผลข้างเคียงและยังทำให้ร่างกายได้รับการพัฒนาระบบต่าง ๆ ขึ้นมาเพื่อต่อสู้กับโรคร้ายไข้เจ็บได้อย่างดี



เครื่องหลอม + ทำเยลลี่

แสดง การกระตุ่นหรือการเร่งการย่อยอาหาร

หมายเหตุ: β -MONOGLYCERIDE

- : PHOSPHOLIPID

A : FATTY ACID

= : INTRINSIC FACTOR

B₁₂ : VITAMIN B₁₂

FECES

BACTERIA

H₂O

CL⁻

Na⁺

SOLUBLE VITAMINS

COLON

ILEUM

ความเป็นกรด – ด่าง ของอาหารธรรมชาติ

1) ความเป็นด่าง เนื่องจากธรรมชาติของพืชมีกลุ่มดังนี้

1. กระเพรา
2. โหระพา
3. ตะไคร้
4. ใบแมงลัก
5. กวางตุ้ง
6. ผักกาดเขียวปลี
7. ผักพื้นบ้านที่มีรสฝาด

2) ความเป็นกรดสูง

1. ส้ม ทุกประเภท
2. กระถิน
3. ชะเอม
4. ลูกเนียง
5. ค่ะน้ำ
6. แดงกวา
7. ทูเรียน
8. มะม่วง
9. ลำไย

นอกนั้นมีความเป็นกลาง

ภาคปฏิบัติ ใช้กระดาษลิตมัสในการทดสอบค่าพีเอช pH.

คอปรีเอ็นไซม์ Enzyme (Ionic Plasma) (W.V.G.)

น้ำไอโอส O_3

วิธีทำ

หมักขยะสด 3 กก. + น้ำตาลทรายแดง 1 กก. + น้ำ 10 ลิตร เป็นเวลา 3 เดือน จึงนำมาใช้เป็นปุ๋ยน้ำไอโอสบารุงดินได้ (ในถังหรือโอ่งที่มีฝาปิดสนิท ไม่ให้โดนแดด)

หากใช้กากน้ำตาลหมัก ก็ต้องนำน้ำไอโอสมาหมักกับกากน้ำตาล ในอัตราส่วน 1:1 เป็นเวลา 2 เดือน ถึง 4 ครั้ง เพื่อสลายปูนขาวที่ติดมากับกากน้ำตาล ซึ่งเป็นตัวทำให้ดินแข็งกระด้างเกิดการอุดตันในชั้นน้ำใต้ดิน

สำหรับน้ำยาล้างห้องน้ำ ควรจะเอาน้ำไอโอส 1 ส่วน : น้ำตาลทรายแดง 1 ส่วน หมักกับน้ำ 10 ส่วน ภายใน 15 วัน จึงจะมีกลิ่นหอมมาใช้ และน้ำตาลทรายแดงจะไปช่วยย่อยขยะในส้วมต่อ

หากหมักทิ้งไปจนถึง 2 ปี โดยเอาแต่น้ำไอโอส 1 ส่วน : กากน้ำตาล 1 ส่วน : น้ำ 10 ส่วน ขยายต่อทุกๆ 2 เดือนได้น้ำไอโอสที่จะใช้ฉีดไล่แมลงศัตรูพืชและโรคพืช (น้ำไอโอส ขยาย 1 ต่อน้ำ 100 ส่วน) และใช้ในการบำบัดน้ำเสียให้เป็นน้ำสะอาดโดยขยายต่อทุกๆ 2 เดือน ในอัตราส่วน 1:1:10 ให้ได้ถึง 6 ปี หรือนานมากเท่าไรยิ่งจะมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ฯลฯ

น้ำเอนไซม์ (น้ำฟอสเฟอรัส)

ประโยชน์

1. ปรับความเป็นกรดเป็นด่างในร่างกาย
2. ทำให้ระบบการย่อยและการขับถ่ายดีขึ้น
3. ทำให้แต่ละเซลล์ในร่างกายได้สารอาหารอย่างสมดุล
4. สลายสารพิษและสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย (ลดการใช้ยาปฏิชีวนะ)
5. อุดมไปด้วยโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ คือ วิตามินบีรวม บี1 บี2 บี12

- หมักจากผลไม้รสหวานได้วิตามิน เอ, ดี, อี, เค
- หมักจากผลไม้เปรี้ยวได้วิตามิน ซี และ เค
- หมักจากข้าวได้วิตามิน บี ซี อี

วิตามิน บี	จะมีกลิ่นเหม็น
วิตามิน ซี	จะมีกลิ่นเปรี้ยวฉ่ำ
วิตามิน เค	จะมีสีแดง/วิตามิน ดี โอหอม
วิตามิน อี	สีใส

วิธีการหมัก

ในห้องที่มีอากาศถ่ายเท แต่ห้ามมีแสงแดดส่อง อัตราส่วน น้ำผึ้ง 1 : ผลไม้ 3 : น้ำ 10 เป็นเวลา 3 เดือน ในขวดที่ปิดจุกสนิท โดยเว้นเนื้อที่ 1 ใน 5 หมั่นเปิดจุกคลายอากาศออก และปิดกลับให้สนิททันที

เมื่อได้เวลา 3 เดือน เกิดน้ำใส (ionic plasma) ลอยตัวให้ดูออกด้วยสายยาง นำมาขยายต่ออีก 14 ครั้งทุกๆ 3 เดือน ในอัตราส่วน (น้ำใส) 1 : (น้ำผึ้ง) 1 : (น้ำ) 10 ตัวกักที่กันขวดหมักต่อในอัตราส่วนเดิม (กาก 3 : น้ำผึ้ง 1 : น้ำ 10) ทุก 3 เดือน ดึงเอาน้ำใสออก (ทำได้ 3 ครั้ง)

เมื่อครบ 3 ครั้งแล้ว กากที่เป็นผงตะกอนใช้ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ คลุกผลไม้ 10 กิโลกรัม ใส่ น้ำ 10 ลิตร หมักจนกว่าจะได้น้ำใส แล้วเอามาต่ออีกเหมือนตอนต้นไปได้เรื่อยๆ ฯลฯ

เมื่อได้น้ำเอนไซม์

• อายุ 2 ปี ผสมน้ำต่างตามชอบที่ต้องการจะให้ฟองเล็กน้อย ใช้ทำแชมพูสระผม , น้ำยาซักผ้า, น้ำยาล้างจาน, สบู่ เป็นต้น

• อายุ 4 ปี ใช้หัวเชื้อ 1 ส่วน + น้ำผึ้ง 1 : ผลไม้ 3 : น้ำ 10 หมักในเวลา 15 วัน ใช้ได้เลย ทำน้ำยา- บ้วนปาก, ล้างแผลอักเสบเน่าเปื่อยพุพอง, งูสวัด

ถ้าจะเอามาใช้ล้างสารพิษในพืช-ผัก-ผลไม้-เนื้อสัตว์ นำหัวเชื้ออายุ 4 ปี จำนวน 2 ลิตร หมักกับข้าวสุก 10 กิโลกรัมและน้ำผึ้ง 1 กิโลกรัม ใส่ในน้ำท่วมข้าว หมักภายใน 15 วัน จะได้น้ำเอนไซม์ ส่วนข้าวสุกที่หมักแล้ว นำมาใส่น้ำท่วมข้าวหมักอีก 15 วันได้น้ำ Enz. ทำได้ 3 ครั้ง จนข้าวเป็นผง

• อายุ 6 ปี ขยายหัวเชื้อ 1 : น้ำผึ้ง 1 : น้ำ 10 ดื่มได้เลยเมื่อเกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มีแก๊ส ท้องเสีย 20-30 ซีซี

ใช้ทำผลิตภัณฑ์บำรุงผม, ผิวพรรณ, ใบหน้า, ตา, จมูก, ช่องปาก, คอ, ดับกลิ่นตัวในร่มผ้า, ทำให้สะอาดและสดชื่น

• อายุ 6-10 ปีขึ้นไป

ใช้ดองยาสมุนไพร เป็นเวลา 1 เดือน จะได้ประสิทธิภาพตามคุณสมบัติของสมุนไพร แต่ละตัว เพิ่มขึ้น ควรรับประทานวันละครั้ง (3-10 ซีซี) ก่อนหรือหลังอาหาร 1.30 ชั่วโมง

การทำน้ำต่าง

นำขี้เถ้ามาแช่น้ำในอัตราส่วน 1:10 เป็นเวลา 2 ปี จึงได้น้ำต่างที่มีฟองมาใส่ในเอนไซม์ จะทำให้น้ำเอนไซม์มีใสและมีฟอง แต่จะนำไปขยายต่ออีกไม่ได้

ฝ้าขาว ถ้าเป็นสีอื่นใช้ไม่ได้ (เสียแล้ว)

ในการหมักจะเกิดมีฝ้าขาวขึ้นมาลอยอยู่ส่วนบนให้เอาออกมาคลุกกับแป้งสาลี นำน้ำเอนไซม์ติดมาด้วย เพื่อจะได้ปั่นให้เป็นก้อน ห่อไว้ด้วยกระดาษทึบแสง เก็บได้นาน ใช้เป็นยีสต์(หัวเชื้อเร่ง)ในการทำเต้าเจี้ยว , น้ำส้มสายชู , ซิอิ้ว , ซิอิ้ว(เปรี้ยว), ขนมปัง, แป้งทำพิซซ่า, โรตีส

ความสำคัญของน้ำผึ้ง

- ถ้าหมักกับน้ำตาลจะเกิดแอลกอฮอล์มาก
- ถ้าหมักกับน้ำผึ้งที่ไม่ได้เอาความชื้นออกก็ยิ่งเกิดแอลกอฮอล์และมีซากยีสต์ตกค้างเยอะ
- ถ้าหมักด้วยน้ำผึ้งที่ผ่านการเอาความชื้นออกถึง 80% เหลือเพียง 20 % น้ำผึ้งนั้นจะกลายเป็นกรดอิมตัวที่ไม่มีจุลินทรีย์และไม่มีแอลกอฮอล์ แต่จะเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์กับออกซิเจน
- เอนไซม์ที่ขยายด้วยน้ำผึ้งที่ Dehydrate 80% (เอาน้ำออก 80%) จะใช้ได้เลย
- เอนไซม์ที่ขยายด้วยน้ำผึ้งทั่วไป จะต้องหมักต่ออีก 3 เดือน และนำมาขยายปิดท้ายด้วยน้ำผึ้งที่เอาน้ำออก 80% จึงจะใช้ได้เลย

ใช้น้ำหมักขยะเพื่อลดการใช้สารเคมี เพื่อสิ่งแวดล้อมที่ดีขึ้น

ประโยชน์

1. ล้างห้องน้ำ
2. ล้างท่ออุดตัน
3. คัดกลิ่น
4. กำจัดคราบน้ำมัน
5. พื้นฟูปรับสภาพดิน
6. กำจัดแมลง
7. ย่อยขยะทำปุ๋ย

สูตร 1 การใช้น้ำหมักขยะล้างห้องน้ำ โดยเทลงบนพื้น ชักด้วยแปรง คราบสกปรกจะหมดไป บ้านที่ใช้น้ำหมักขยะ น้ำที่ออกจากบ้านท่านจะเป็นน้ำที่ไม่มีกลิ่นเหม็น และยังมีกรดอ่อนที่สามารถช่วยย่อยสิ่งสกปรกในน้ำทิ้งของท่อระบายน้ำได้ด้วย ฉะนั้นน้ำที่ออกจากบ้านท่านจะช่วยลดมลภาวะของแม่น้ำลำคลองได้ด้วย

สูตร 2 ใช้ล้างท่ออุดตัน ขอบอ่างล้างน้ำ ท่อน้ำทิ้ง ที่มีไขมัน เศษผม เพียงแค่เทลงท่อประมาณ 1.5 ลิตร สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ท่อน้ำทิ้งของท่านจะไม่อุดตันเลย

สูตร 3 ช่วยลดกลิ่นเหม็นของห้องน้ำ ห้องส้วม เทน้ำหมักขยะลงโถส้วม ใช้แปรงขัดคราบสกปรกจะหมดไปพร้อมกับได้ความเงางามของโถส้วม ท่านใช้ 500 ซีซี ของน้ำหมักขยะทุก 3 วัน ห้องน้ำห้องส้วมของท่านจะไม่มีกลิ่นเหม็น และห้องส้วมของท่านจะไม่เต็มเร็ว เพราะน้ำหมักขยะที่ท่านใช้ จะไปช่วยย่อยของเสียให้สลายเร็วขึ้น แปรสภาพเป็นอนุภาคเล็กแทรกตัวลงสู่ดินและทำให้ดินมีคุณภาพดูดซับน้ำได้มากขึ้น และช่วยในการยึดเหนี่ยวของดินได้ดีขึ้น

สูตร 4 อ่างล้างจานที่มีคราบไขมัน ท่านเทน้ำหมักขยะลงไปแล้วขัดเล็กน้อย คราบมันจะหลุดออกหรือถ้าคราบไขมันอยู่ในที่ขัดไม่ได้ ท่านก็เพียงแค่เทน้ำหมักขยะลงไปทิ้งไว้ 30 นาที ไขมันก็จะหลุดออกทันที หากท่านเทลาดทุก 3 วัน ของใช้ของท่านจะไม่มีคราบไขมันเกาะเลย

สูตร 5 ใช้กำจัดคราบน้ำมัน โดยเทลาดน้ำหมักขยะเข้มข้น ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง แล้วจึงขัดออก

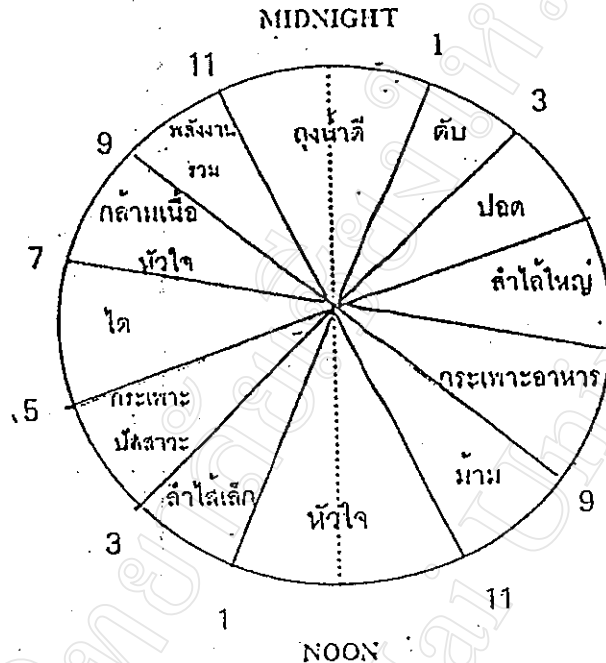
สูตร 6 น้ำหมักขยะสำหรับช่วยฟื้นฟูสภาพดิน ทำให้ดินไม้สามารถใช้ปุ๋ยในดินได้อย่างดี การแลกเปลี่ยนอากาศทำได้ดีขึ้น ดินไม้สามารถเจริญเติบโตเร็ว ประหยัดการใช้น้ำ เพราะดินไม้สามารถได้อาหารอย่างสมดุล ซึ่งในขณะที่เดียวกันดินไม้จะมีความสามารถช่วยดูดซับน้ำในอากาศและในดินได้มากขึ้น และดินมีความสามารถดูดซับน้ำลึกมากขึ้นด้วย หากท่านใช้น้ำหมักขยะ 1 ส่วนต่อน้ำ 100 ลิตร ใช้กับสนามหญ้า และรดต้นไม้ของท่านทุก 4 วัน ท่านจะได้สนามหญ้าที่สวยงามและต้นไม้งาม

สูตร 7 ใช้น้ำหมักขยะ 1 ส่วน ผสมน้ำ 5 ส่วน สเปรย์ต้นไม้ทุก 3 วัน เพลี้ย เชื้อรา จะหมดไปจากต้นไม้ของท่าน

ทฤษฎีการดูแลสุขภาพของจีน ที่มีอายุมากกว่า 5,000 ปี

การหมุนเวียนของพลังงานในร่างกาย

THE ORGAN CLOCK



เวลา 21.00 - 23.00 น. ร่างกายจะสะสมพลังงานรวม

พลังงานของร่างกายจะสร้างในช่วงนี้เท่านั้น

ดังนั้นเราจะต้องพักผ่อนโดยการเข้านอนเวลา 3ทุ่ม

หากไม่เข้านอนในช่วงเวลาดังกล่าว ร่างกายจะมีพลังงานไม่เพียงพอที่จะไปช่วยเหลือกระบวนการสะสมพลังงานของร่างกาย ผลคือ ร่างกายมีพลังงานสะสมไม่เพียงพอในการฟื้นฟูภาวะต่าง ๆ ให้สะอาดแข็งแรงสำหรับวันต่อไป

เวลา 23.00-01.00 น. พลังงานที่สร้างขึ้นจะเคลื่อนเข้าสู่ถุงน้ำดี

ร่างกายจะนำพลังงานนี้ไป

- ล้างถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีแข็งแรง

- ย่อยไขมันที่จะเปลี่ยนรูปไปเป็น ฮอรโมน กล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ไชสมอง น้ำหล่อเลี้ยงในร่างกายทั้งหมด

การย่อยไขมันของร่างกายจะเกิดขึ้นในช่วงนี้เท่านั้น

หากไม่พักผ่อนในช่วงนี้ ไขมันดังกล่าวจะตกตะกอนอยู่ตามร่างกาย เช่น ถุงไขมันใต้ตา มีพุง สมอ เลอะเลือนง่าย ปวดไหล่ ปวดท้องง่ายบริเวณลำไส้ใหญ่ ท้องเสีย หรือท้องผูกง่าย

เวลา 01.00 - 03.00 น. พลังงานจะเคลื่อนย้ายเข้าสู่ตับ

ตับจะเริ่มทำงานโดยใช้พลังงานที่สะสมไว้ ตับจะสะสมอาหารสำรองให้ร่างกายกำจัดของเสีย ผลิตน้ำดีและส่งไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี

ถ้าช่วงนี้ไม่หลับนอน ร่างกายจะสูญเสียพลังงานที่สะสมไว้ตับจะอ่อนแอลง การสะสมพลังงานสำรองลดลง การผลิตน้ำดีลดลง ส่งผลกระทบต่อการทำงานของตับอ่อน เป็นผลให้การผลิตอินซูลินลดลงด้วย โรคที่เกิดขึ้นคือ โรคเกี่ยวกับความดันโลหิตแปรปรวน โรคเก๊าท์ โรครูมาตอยด์ รูมาติซึม ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เบาหวาน หัวใจ กระดูกเสื่อม

เวลา 03.00 - 05.00 น. พลังงานจะเคลื่อนย้ายเข้าสู่ปอด

ถ้าปอดแข็งแรงผู้นั้นจะหลับสนิท ถ้าเป็นโรคปอดหรือสูบบุหรี่จะรู้สึกไม่สบายตัวและจะถูกปลุกให้ตื่นในช่วงนี้ จะไอและหายใจขัด

เวลา 05.00 - 07.00 น. พลังงานจะเคลื่อนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่

เป็นช่วงที่เราจะต้องถ่ายอุจจาระ ร่างกายจะต้องเอาของเสียทิ้งให้หมดก่อน 07.00 น. ถ้าไม่ถ่าย ร่างกายจะเริ่มดูดซึมของเสียเข้าสู่ระบบเลือด นี่เป็นสาเหตุให้เกิดริ้วรอยบนใบหน้า เกิดไขมันที่เสีย ๆ

ควรออกกำลังกายช่วงนี้ เพื่อให้ลำไส้ขยับตัวและเพิ่มศักยภาพในการขับเคลื่อนของเสีย

เวลา 07.00 - 09.00 น. พลังงานเคลื่อนเข้าสู่กระเพาะอาหาร

กระเพาะอาหารจะทำงานได้สูงสุดในช่วงนี้เท่านั้น กระเพาะอาหารต้องการอาหารและจะหลั่งน้ำย่อยมากที่สุด

ผู้ที่ไม่รับประทานอาหารเช้าจะมีโอกาสเป็นโรคกระเพาะ และจะเกิดโรคหัวใจด้วยเพราะไม่ได้สารอาหารสำหรับทุกอวัยวะเพื่อกลับไปสร้างพลังงานรวม

เวลา 09.00 - 11.00 น. ม้ามจะเริ่มเก็บพลังงานสำรอง เก็บสารอาหารจากการย่อยของกระเพาะอาหาร

การที่เราไม่รับประทานอาหารเช้า ร่างกายจะดึงพลังงานสำรองออกมาใช้ พลังงานรวมจะหายไป ร่างกายจะอ่อนเพลีย ไม่มีแรง

เวลา 11.00 - 13.00 น. พลังงานจะเคลื่อนไปที่หัวใจ

ถ้าร่างกายไม่ได้สารอาหาร หัวใจจะทำงานลำบาก หัวใจวายได้ง่ายในช่วงนี้

เวลา 13.00 - 15.00 น. พลังงานจะเคลื่อนสู่ลำไส้เล็ก

ลำไส้เล็กจะทำงานโดยเปลี่ยนรูปอาหารที่ได้จากตอนเช้า ทั้งคาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ เป็นพลังงานทั้งหมด

ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารเข้า อาหารที่จะมาร่อยย่อยในลำไส้เล็กก็ไม่มี ลำไส้เล็กก็จะย่อยตัวเอง และเริ่มอ่อนแอ

เวลา 15.00 - 17.00 น. พลังงานจะเคลื่อนมาที่กระเพาะปัสสาวะ

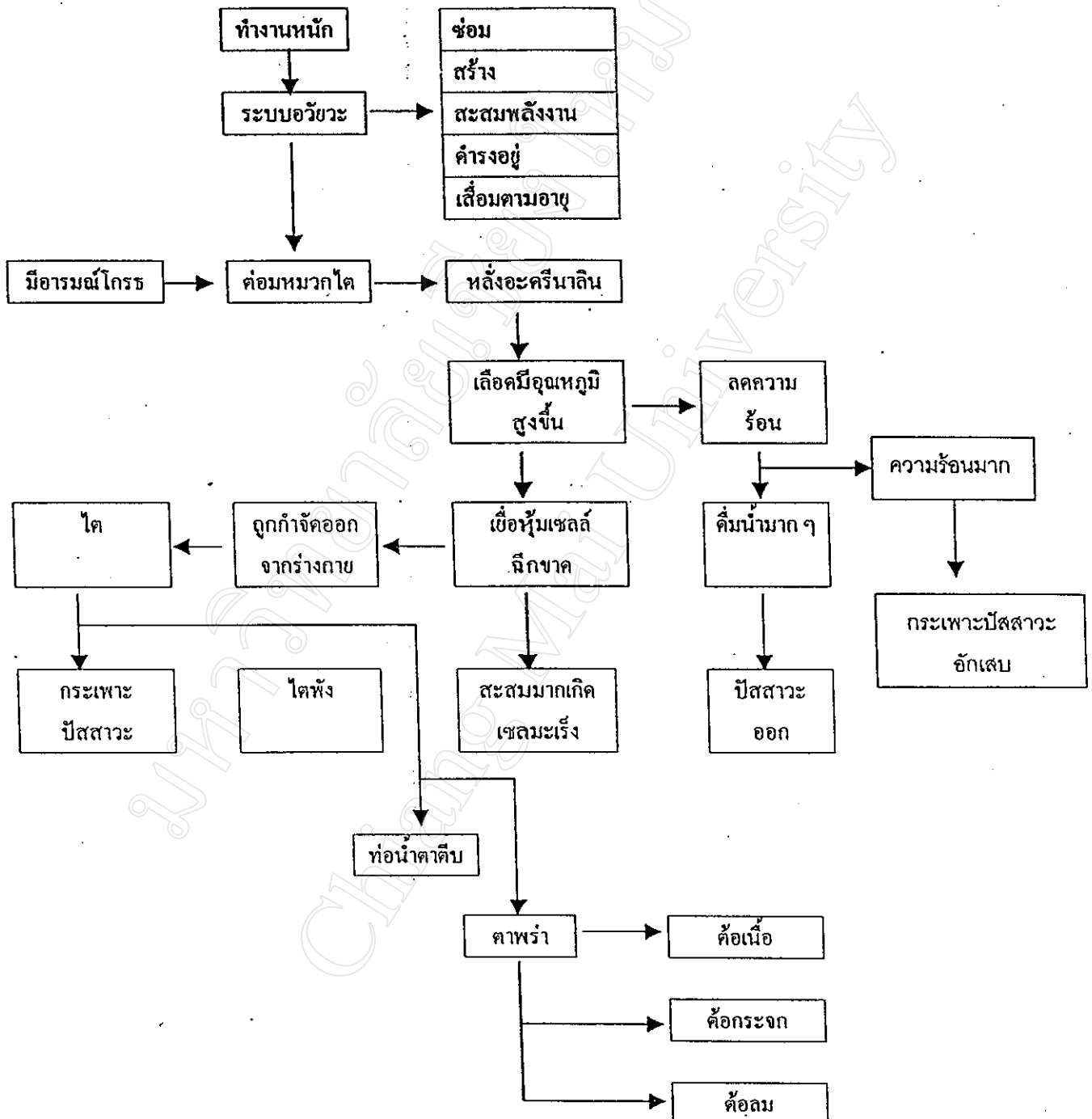
ของเสียที่เกิดจากการแปรรูปอาหารที่ลำไส้เล็กจะเกิดขึ้น กระเพาะปัสสาวะจะทำงานมากที่สุด

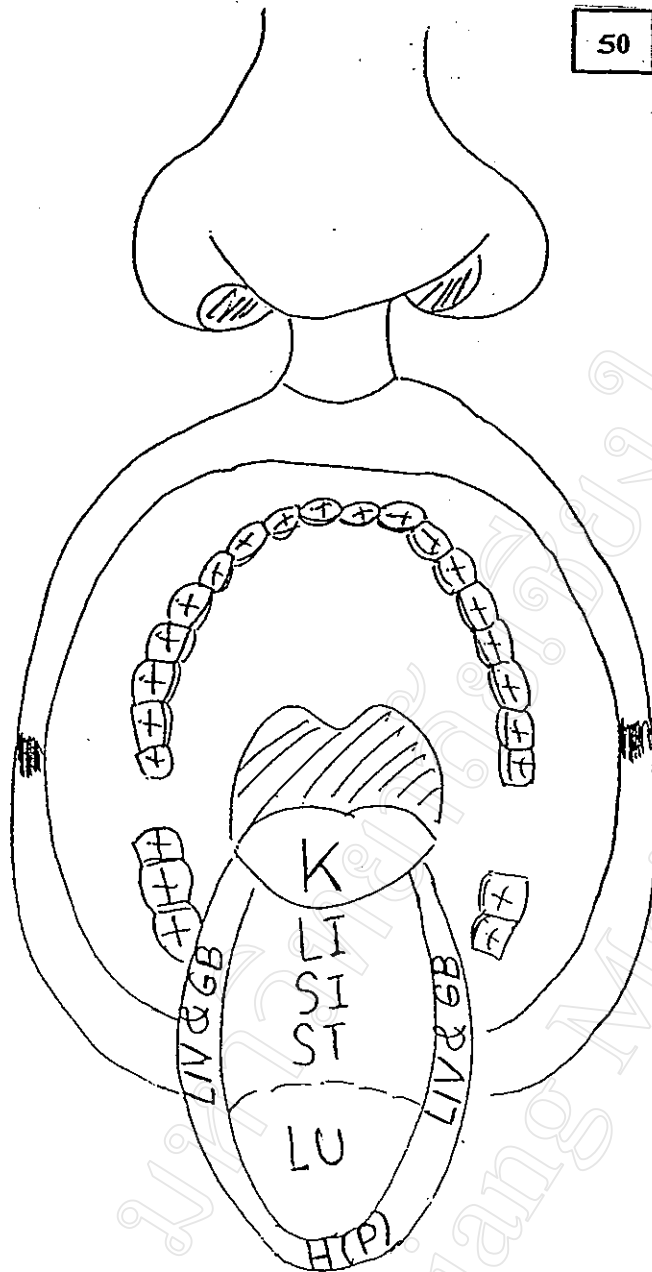
เวลา 17.00 - 19.00 น. พลังงานจะเคลื่อนมาที่ไต

ช่วงนี้ไตทำงานหนัก ไม่ควรออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วงเย็นจะทำให้ไตวายง่าย เวียนหัว ตาพร่า ปวดศีรษะง่าย

เวลา 19.00 - 21.00 น. พลังงานจะเคลื่อนมาที่กล้ามเนื้อหัวใจ

กล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานชะล้างตัวเอง ทำงานช้าลง ช่วงนี้ต้องพักผ่อน ถ้าไม่พัก เลือดจะข้น กล้ามเนื้อหัวใจจะทำงานหนัก ทำให้หัวใจโต





K = KIDNEY = ไต

LI = LARGE INTESTINE = ลำไส้ใหญ่

LU = LUNG = ปอด

SI = SMALL INTESTINE = ลำไส้เล็ก

ST = STOMACH = กระเพาะอาหาร

H = HEART = หัวใจ

P = PERICARDIUM = เยื่อหุ้มหัวใจ

LIV = LIVER = ตับ

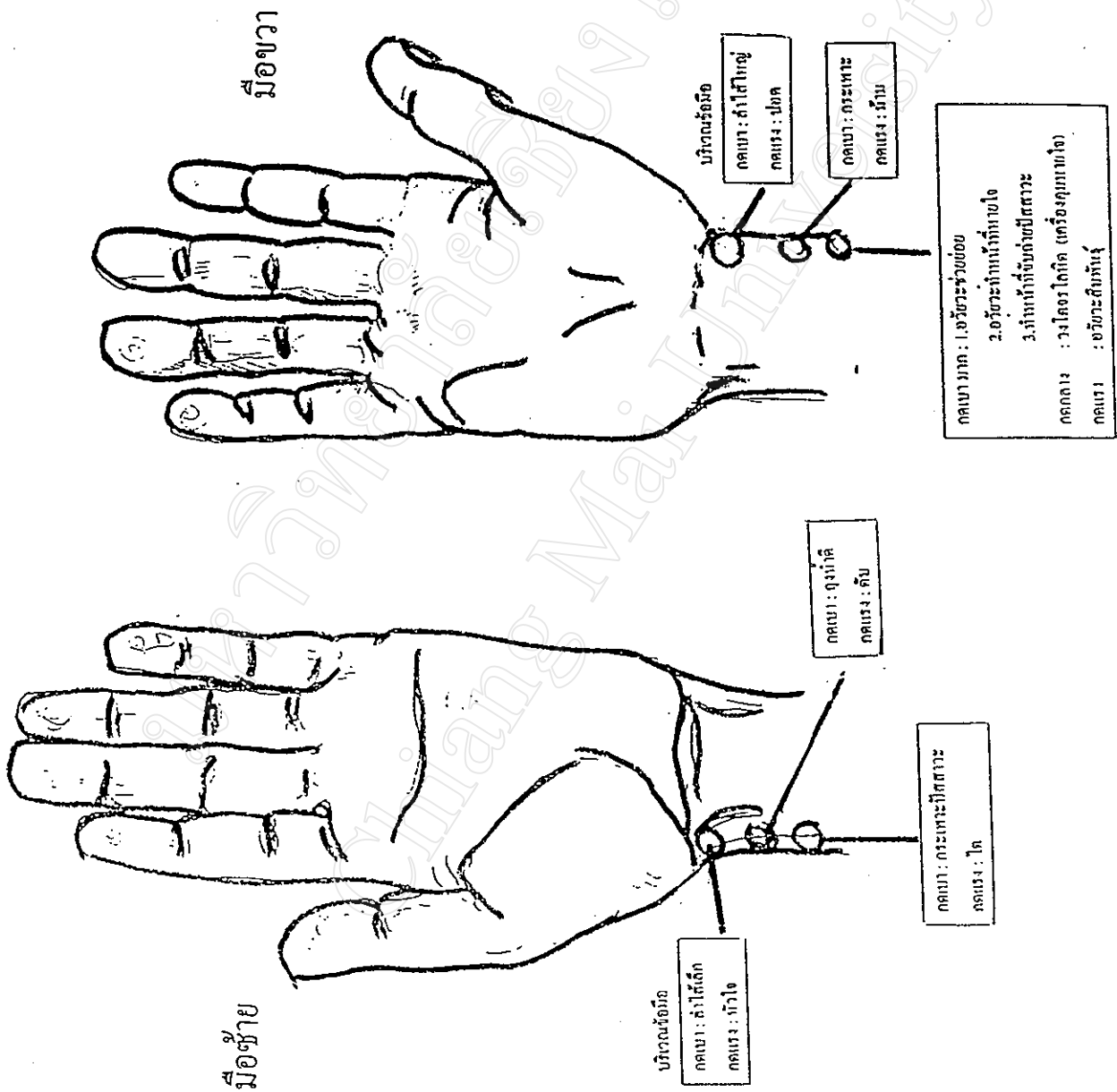
GB = GALL BLADDER = ถุงน้ำดี

การวิเคราะห์สภาวะแปรปรวนของร่างกาย

การตรวจด้วยการสังเกตที่ลิ้น

1. ลิ้นบวม สีม่วง มีความร้อนในร่างกายสูง เป็นการบอกลักษณะอาการเจ็บป่วยของโรค ลำไส้เล็ก ตับ ปอด ลำไส้ใหญ่
2. ลิ้นเป็นฝ้าขาว ลำไส้ใหญ่อ่อนแอ ท้องผูก มีแผลในทางเดินอาหาร
3. ลิ้นเป็นรอยฟัน ถุงน้ำดีอ่อนแอ การย่อยไขมันไม่ได้ดีเท่าที่ควร ทำให้เกิดโรคเนื้องอก มะเร็งในที่สุด รวมถึงนิ่วในถุงน้ำดี ภูมิแพ้ สมอฝ่อ ผิวหนังอ่อนแอ
4. ลิ้นแตก มีความร้อนภายในมาก ร่างกายมีความอ่อนแอ ที่ไต ตับ ทำให้เป็นโรคเก๊า ภูมิแพ้ ตา เสื่อม กระเพาะปัสสาวะอักเสบ นอนไม่หลับ อารมณ์ฉุนเฉียว เบื่ออาหาร กระดูกผุ

การตรวจจับชีพจร



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

โครงการรักษาโรคด้วย

โลก

EARTH THERAPY

เนื่องจากพื้นฐานความเสื่อมของร่างกาย คือ สมรรถนะของร่างกายลดลง การเรียงตัวของ ประจุไฟฟ้าและสนามแม่เหล็กในร่างกายมนุษย์ลดลง จนไม่สามารถมีศักยภาพในการสร้างภูมิ ต้านทานในการบำบัดตนเองได้ จากงานวิจัยของชมรมบ้านสุขภาพ เรื่องการใช้อาหารธรรมชาติ ใช้กรรมวิธีที่เป็นการสร้างมิตินุช ตลอดจนใช้อากาศบริสุทธิ์ในการสร้างร่างกายให้มีศักยภาพแข็งแรงขึ้นมาระดับหนึ่ง และเมื่อประกอบการใช้ทรายบริเวณชายหาดทะเลกลบบนร่างกายเป็นเวลา 30 นาทีต่อวันเป็นประจำ จะทำให้เกิดการบำบัดโรคต่าง ๆ ดังนี้ได้อย่างรวดเร็ว 1. เบาหวาน 2. อัมพาต 3. ความดันโลหิตสูง 4. หัวใจ 5. เก๊าท์ 6. ไขมันในเลือดสูง 7. อ่อนเพลีย อื่น ๆ ซึ่งหาสาเหตุไม่พบ

ชมรมบ้านสุขภาพจึงรณรงค์ให้ทุกท่านช่วยกันดูแลความสะอาดของชายหาดเพื่อใช้เป็น สถานที่ในการช่วยฟื้นฟูสุขภาพของท่านในการลดค่าใช้จ่ายให้กับครอบครัว และรณรงค์ให้เกิด การป้องกันความเสื่อมของร่างกายให้แข็งแรงสุขภาพจิตดี เพื่อช่วยรณรงค์ให้ประเทศชาติกลับคืน สภาวะปกติทางเศรษฐกิจโดยเร็ว และยังทำให้เกิดการป้องกันการทำลายธรรมชาติชายฝั่งทะเล ของชาติ เพื่อใช้ประโยชน์สูงสุดของประชาชนโดยทั่วไป

น้ำผักปั่น

น้ำผักมีสารอาหารแร่ธาตุที่ช่วยฟื้นฟูการทำงานของอวัยวะทุกส่วนในร่างกาย ช่วยการทำงาน 5 ระบบ คือ ระบบดูดซึม ระบบทางเดินหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิต ระบบภูมิคุ้มกัน และระบบต่อมไร้ท่อ

ส่วนประกอบและประโยชน์

ผักกาดหอม ช่วยฟื้นฟูเซลล์โดยเฉพาะระบบประสาท และเซลล์ในปอด ช่วยบำรุงกล้ามเนื้อ กระดูก เส้นเอ็น ช่วยบำบัดโรคโลหิตจาง

ถีนด่าย ช่วยฟื้นฟูระบบประสาท และฟื้นฟูการสร้างเซลล์เม็ดเลือด ช่วยชะล้างของเสียในระบบเลือด ช่วยให้ร่างกายมีความสามารถใช้แคลเซียมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยลดอาการเจ็บปวดของระบบข้อเสื่อมต่าง ๆ

มะเขือเทศ ช่วยทำให้เม็ดเลือดแดงแข็งแรง ช่วยทำให้ผิวพรรณดี เพิ่มภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีสารช่วยย่อยอาหาร ทำให้เยื่อบุกระเพาะ ลำไส้ ทำงานเป็นปกติ

หอมหัวใหญ่ ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง

มะนาว ช่วยฟื้นฟูภูมิคุ้มกัน

น้ำผึ้ง ให้พลังงานสำรอง ม้าม

นมธัญญพืช

ช่วยฟื้นฟูกระดูก เส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ผิวพรรณ ความแข็งแรงของเม็ดเลือด ควบคุมแคลเซียมในเลือดให้สมดุล

ส่วนประกอบและประโยชน์

เมล็ดบัว ช่วยระบบฮอร์โมน กระดูกเสื่อม

ลูกเดือย ช่วยลดความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดอุณหภูมิในร่างกาย ลดอาการแพ้ของร่างกาย ลดอาการเกร็งของกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมการถ่ายปัสสาวะ น้ำมันลูกเดือยมีฤทธิ์กระตุ้นศูนย์หายใจและปลายประสาท มีสารโคอิกเซนโนไลด์ มีฤทธิ์แก้โรคมะเร็ง มีโปรตีน 17.58% ไขมัน 5.9-9.83% วิตามินบี 1330 mg% มีคุณค่ามากกว่าแป้งสาลี และแป้งข้าวเจ้า

แพชชั่นฟรุท หรือ เสาวรส หรือ กระทกรก

1. ช่วยฟื้นฟูความแข็งแรงของระบบภูมิคุ้มกัน
2. ช่วยกำจัดสารพิษตกค้างในเลือด
3. สำหรับผู้ที่มีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ท้องผูก มีเสมหะมาก
4. ทำให้ผิวพรรณดี ไม่อ่อนแอ
5. สำหรับท่านที่ดื่บอ่อนแอ ไตอ่อนแอ สามารถฟื้นฟูให้มีความแข็งแรงได้อย่างรวดเร็ว

วิธีรับประทาน

1. กินสด ผ่าครึ่งผลใส่น้ำผึ้งกลางผล ตักกินทั้งเมล็ด
2. ตักเมล็ดในปั่นกับน้ำ ตามอัตราส่วน 1 ผล ปั่นกับน้ำ 3 แก้วเล็ก (300 ซีซี) ใส่น้ำผึ้ง 1-2 ช้อนโต๊ะ
3. ผสมกับน้ำผัก ปั่นตามสูตรบ้านสุขภาพ ใส่แทนมะนาว
4. ทำเป็นขนมสำหรับเด็ก เช่น ทำเป็นแยมลี่ หรืออื่น ๆ

ปริมาณการรับประทานต่อวัน

คนปกติให้รับประทาน วันละ 3-5 ผล

ผู้ที่อ่อนแอ รับประทาน วันละ 5-10 ผล ท่านจะรู้สึกสดชื่นขึ้น

วิธีกำจัดกลิ่นปาก และฟื้นฟูทางเดินอาหารและการหายใจ

บุคคลที่มีกลิ่นปากใช้หัวน้ำผลไม้เข้มข้นสูตรจากบ้านสุขภาพ ดื่มน้ำก่อนอาหาร 50 ซีซี และก่อนนอน 50 ซีซี ทุกวัน

งดอาหารเนื้อสัตว์ทุกชนิด และดื่มน้ำผัก วันละ 8-10 แก้วต่อวัน พร้อมกับห้ามรับประทานอาหารต่อไปนี้

น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง ชา กาแฟ ขนมน้ำแข็ง ข้าวขาว น้ำตาลทรายขาว ไข่ กุ้ง หอย ปลาหมึก กะปิ กุ้งแห้ง ปลาเค็ม ข้าวเหนียว กะทิ ขนุน ลำไย ทุเรียน มะม่วง กระถิน ชะอม ใบมันลำปะหลัง ตะค้า แดงกวา หน่อไม้ สะตอ ลูกเนียง

ต้องเข้านอน 3 ทุ่ม

ยกเว้นผู้ที่มีกลิ่นปากเนื่องจากตรวจพบแล้วว่ามีเซลล์มะเร็งในร่างกาย ฉะนั้นท่านต้องพยายามสังเกตว่าตนเองมีกลิ่นปากหรือไม่

หากท่านมีกลิ่นปาก ริมฝีปากดำ หายใจร้อน ท่านควรปรับเปลี่ยนการล้างร่างกายของท่านทันที เพื่อไม่ให้ร่างกายของท่านต้องสะสมเซลล์มะเร็งมากขึ้นจนกลายเป็นระยะสุดท้าย ซึ่งให้การบำบัดไม่ได้ ถึงแก่ความตายในที่สุด

น้ำผึ้ง : Encyclo Paedia Britannica Vol 11-1972 cl.

ลักษณะของน้ำผึ้งคือ มีรสหวานและเหนียว โดยผึ้งจะสกัดน้ำหวานจากน้ำเกสรดอกไม้ โดยมีกรรมวิธีนำน้ำออกและสกัดเอาแค่ Sucrose ใน Levulose (Fructose) และ Dextrose (Glucose) ในช่วงฤดูร้อนที่ดอกไม้มีน้ำน้อย ผึ้งอาจจะเก็บน้ำหวานจากส่วนประกอบ (Insect Honeydew) น้ำผึ้งเป็นแหล่งของน้ำตาล จากการวิเคราะห์น้ำผึ้งโดย C.A.Brown J.E.Eckert และ H.Allinger โดยน้ำผึ้งจากสหรัฐ 92 ชนิด (V) และจากรัฐแคลิฟอร์เนีย 106 ชนิด พบว่าน้ำผึ้งจะมีส่วนประกอบต่างกันในแต่ละสิ่งแวดล้อม โดยคำนึงถึงแหล่งดอกไม้ ความชื้นในบรรยากาศและระยะเวลาในการสกัด วิธีการสกัดและลักษณะในการได้มา สิ่งอื่น ๆ ที่พบจำนวนน้อยมากในน้ำผึ้งคือเกสรดอกไม้ ซึ่งก็เป็นแหล่งวิตามิน แร่ธาตุ และกรดอะมิโน जिผึ้ง โปรตีนและสิ่งอื่นที่มีลักษณะเดียวกับโปรตีน โดยมีสีจากดอกไม้และสารสกัดคลอโรฟิลล์ สารคอลลอยด์ชนิดต่าง ๆ (Colloidal Particles) และกรดแทนนิก (Tannic Acid) น้ำมันและสาร Terpenes, Aldehydes, Methyl Anthranilate Diacetyl รวมทั้งสารที่ระเหยและไม่ระเหยที่ให้กลิ่นและรส บางครั้งจะพบสารระเหย (Alcohol) เช่น Mannito และ Dulcetto น้ำตาลที่พบจะมีชนิด Maltose, Melezitose และ Erlose ฯลฯ นอกจากนั้นน้ำผึ้งยังมี Enzyme วิตามิน สาร acetylcholine และ yeast การวิเคราะห์ทางด้านชีวภาพพบว่ามี hormone บางชนิดที่มีผลคล้าย estrogen ที่ใช้ทดลองการหยุดการแบ่งตัวและฆ่าเชื้อโรคในหนูทดลอง น้ำผึ้งที่ได้จากต้น Healter (ต้นหญ้าชนิดหนึ่ง) จะมีโปรตีนบางชนิดที่ทำให้น้ำผึ้งมีลักษณะเหมือนเยลลี่ เมื่อวางไว้เฉย ๆ และเป็นส่วนประกอบใหญ่ของส่วนประกอบน้ำตาลอื่น ๆ

และจากการผลการทดสอบโดย H.A. Schuetle et al พบว่ามีส่วนประกอบแร่ธาตุจากเกสรในน้ำผึ้งทั้งสองประเภท โดยมีค่าเฉลี่ย 0.18 % - 0.21 % แร่ธาตุอื่นที่พบในน้ำผึ้ง ทั้งสีอ่อนและสีแก่ ได้แก่ แร่ธาตุ Potassium, Chlorine, Sulphur, Calcium, Sodium phosphorus, Magnesium, Silica (SiO₂), Silicon (Si) ธาตุเหล็ก Manganese และ Copper นาย White ก็ได้บันทึกการค้นพบสารอาหารจากเกสรน้ำผึ้งคือ Calcium, Magnesium, Iron, Manganese, Copper, Phosphorus, Silicon, Nickel, Boron, Aluminium และ Potassium

น้ำผึ้งเป็นกรด ซึ่งต่างจากความเชื่อเดิมว่าน้ำผึ้งมีกรดน้อยมาก มีการพบ Formic acid, Acetic acid, Malic, Butyric, Valeric, Capric, Eapric, Lactic, Tartaric, Oxalic, Succinic, Citric phosphoric สารทั้งหมดนี้ได้จากน้ำหวานของดอกไม้ และในเวลาเดียวกันตัวผึ้งเองก็ช่วยให้น้ำผึ้งเป็นกรดมากขึ้น โดยปล่อย Enzyme ที่ช่วยให้น้ำผึ้งแปรสภาพ Dextrose เป็น Gluconic acid ส่วนน้ำผึ้งที่ได้จากผึ้งที่รับประทาน Buck wheat (ข้าวชนิดหนึ่ง) มีกรด Tannic ซึ่งนอกจากจะให้สรรพคุณที่เข้มข้นแล้ว ยังทำให้น้ำผึ้งมีสีเข้มด้วย วิตามินที่พบส่วนใหญ่เป็นจำพวกวิตามิน B complex ซึ่งช่วยในการย่อยอาหารประเภทแป้งและกรดอะมิโน พบวิตามิน A ปริมาณน้อยมากและวิตามิน C จะมีปริมาณน้อยลงตามอายุของน้ำผึ้งนั้น

สีของพืชที่พบในน้ำผึ้งคือ Carotin และ Xantophyll และบางครั้งมีสีเหลืองสดผสมเขียว เชื่อกันว่าสีแดงที่พบในน้ำผึ้งนั้นมาจากสีน้ำตาล Anthocyanin ซึ่งพบได้ในน้ำผึ้งที่เกิดในน้ำผึ้งในระดับความสูงมาก โดยพบสีเข้มมากในน้ำผึ้งจาก Alaska

Enzyme ที่พบในน้ำผึ้งมีน้อยมากและไม่ได้เป็นสารอาหารสำคัญในมนุษย์ ประเภท Enzyme ที่พบคือ Invertase, Diastase หรือ Amalyase, Catalase และ Inulase

ฉะนั้นการเติมน้ำผึ้งลงไปในพื้นที่สด จะทำให้ผู้รับประทานได้สารอาหารครบคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน เส้นใย พร้อมกับมีน้ำช่วยนำพาสารอาหารดังกล่าวเข้าไปเร่งให้ขบวนการดูดซึม การหมุนเวียนโลหิตดีขึ้นทันกับความต้องการ ในปัจจุบันเหตุปัจจัยที่ทำให้ต้องพยายามช่วยให้ทุกคนได้สารอาหารทันกับการทำงานเร่งด่วน เพื่อลดอัตราเสี่ยงของการขาดสารอาหาร ซึ่งจะส่งผลให้ร่างกายแสดงอาการเสื่อมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ผิวแห้ง ผมงอก มีริ้วรอยบนใบหน้า อารมณ์ฉุนเฉียว อ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามร่างกาย เวียนศีรษะ ปวดตะโปก ปวดไหล่ ปวดคั่นคอ ปวดกระบอกตา แสบตา ตาสู้แสงไม่ได้ ปวดหลัง และอื่น ๆ อาการดังกล่าวจะยังไม่พบสาเหตุเวลาไปตรวจสุขภาพโดยทั่วไป ฉะนั้นจึงมีความจำเป็นที่ต้องให้ความรู้กับประชาชนเพื่อป้องกันอาการเสื่อมของร่างกายที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเข้าสู่ความเสื่อมที่มีอาการปวดรุนแรงและเข้าสู่สภาวะเสื่อมที่ร่างกายช่วยตนเองไม่ได้ ต้องพักผ่อน ต้องเสียบประมาณมากมายเพื่อการยืดอายุของประชากร ในขณะที่ประเทศชาติได้พบกับภาวะวิกฤตอย่างหนักขาดแคลนงบประมาณในทุกส่วนของหน่วยงาน ฉะนั้นหนทางเดียวที่จะทำให้ประชาชนลดค่าใช้จ่ายอย่างรวดเร็วคือ ขบวนการสอนการรับประทานเพื่อการดูแลให้สุขภาพแข็งแรงในกลุ่มคนปรกติ และผู้เจ็บป่วยอยู่ได้รับการฟื้นฟูจนสามารถช่วยตนเองได้ เพื่อลดอัตราเสี่ยงของประชาชนและประเทศชาติ พร้อมกับเก็บงบประมาณส่วนที่ต้องใช้มาเป็นเงินสำรองคลัง เพื่ออุบัตินัยอื่น ๆ ต่อไป นอกจากนี้กิจกรรมการดูแลสิ่งแวดล้อมในบ้านเพื่อการแพร่กระจายของเชื้อโรค โดยแมลงวัน ยุง จะลดลงไปด้วย โดยการแนะนำให้ประชาชนนำขยะสดเหลือใช้ในครัวมาใส่โถงหรือถังพลาสติก ใส่น้ำให้เต็มหรือท่วมขยะแล้วเทน้ำขาวข้างลงไปบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการเน่าบูดของขยะจนเกิดกลิ่นคล้ายน้ำส้มสายชูหรือกลิ่นคองผัก ท่านจะพบหนอนตัวใหญ่อยู่ในถังหรือโถงหมักขยะ (ต้องอย่าให้ถูกแสงแดด) แต่กลับไม่เห็นตัวแมลงวัน และแมลงวันในบ้านท่านจะลดลง (ทดลองทำดูนะ)

สงวนลิขสิทธิ์

งานวิจัยโดย ดร.รศสุคนธ์ พุ่มพันธุ์วงศ์

ยาแก้ปวด – ลดไข้ (Analgesic – Antipyretic Drugs)

1. พาราเซตามอล (Paracetamol)

ขนาดที่ใช้ ผู้ใหญ่ 500 – 1000 mg. ทุก 4 - 6 ชั่วโมง / เด็ก 10 mg. ค่อน้ำหนักตัว 1 Kg. ทุก 4-6 ชั่วโมง

อาการข้างเคียง ท้องเสีย คลื่นไส้ อาเจียน ถ้ากินเกินขนาดจะทำให้ลายเซลล์ตับได้

ข้อห้ามใช้ ห้ามใช้ในผู้ที่มีประวัติที่แพ้ยา

ระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคตับ โรคไต

ระวังในการใช้ในหญิงมีครรภ์และให้นมบุตร แต่ถ้าจำเป็นก็ให้ได้เพราะมีความปลอดภัยกว่ายาชนิดอื่น

2. ยากลุ่มต้านการอักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-Steroidal Antiinflammatory Drugs)

ยาในกลุ่มนี้ปัจจุบันใช้กันแพร่หลายในรูปของยาแก้ปวด โดยเฉพาะกลุ่มอาการที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อและกระดูก นอกจากนี้ยังพบว่ามีการใช้ในลักษณะที่พุ่มเพื่อยกเว้นความจำเป็นในรูปของยาชุดหลาย ๆ แบบ

ขนาดที่ใช้ ขึ้นอยู่กับตัวยาแต่ละตัว และความรุนแรงของอาการ

อาการข้างเคียง ระบายท้องกระเพาะอาหาร, มีผลต่อการแข็งตัวของเลือด, มีผลต่อตับและไต มีผลต่อการ

ทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง เช่น มึนงง วิดกกังวล ซึมเศร้า เป็นต้น

ข้อห้ามใช้ ผู้ป่วยที่แพ้ยา, ผู้ป่วยโรคกระเพาะ, ผู้ป่วยโรคเกี่ยวกับเลือด, โรคหอบ-หืด, ไข้เลือดออก และต้องระวังในการใช้กับผู้ป่วยโรคจิตประสาท โรคลมชัก หญิงมีครรภ์และให้นมบุตร

ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ Aspirin Ibuprofen Diclofenac Indomethacin Naproxen Sulindac Mefenamic

Ketoprofen Piroxicam Tenoxicam

3. กลุ่มไดไพโรน (Dipyrone)

ขนาดที่ใช้ Dipyrone, Metaizol, Sulpyrin 500 mg.

ผู้ใหญ่ 1-2 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมง เด็ก 1/2 เม็ด วันละ 3 ครั้ง หลังอาหาร

อาการข้างเคียง คลื่นไส้, มึนงง, ผื่นคัน, ปวดท้อง, ใจสั่นชีพจรเต้นเร็ว, อาจเกิดภาวะ Agranulocytosis

ข้อห้ามใช้ หญิงมีครรภ์, ผู้ป่วยโรคกระเพาะ, ผู้ป่วยที่เป็นโรคตับ ไต หัวใจและธัยรอยด์

ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ Novalgin Pyrana Deparon Saridon

4. กลุ่มยาเสพติดให้โทษ (Narcotic Drugs)

ยากลุ่มนี้มีวิวัฒนาการมาจาก “ฝิ่น” มักจะใช้ในกรณีที่เป็นจริง ๆ เท่านั้น เช่น อาการปวดเนื่องจากการเป็นมะเร็งในขั้นสุดท้าย กรณีที่ใช้ยาแก้ปวดอื่น ๆ ไม่ได้ผล การปวดบาดแผลทั่วร่างกายจากอุบัติเหตุ นอกจากนี้ยังพบในส่วนผสมของยาแก้ไอบางตำรับที่ใช้สำหรับผู้ที่มีอาการไอรุนแรง เพราะยากลุ่มนี้มีฤทธิ์กดการหายใจด้วย ตามกฎหมายจัดอยู่ในยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 3 ในตำรับสำหรับลดอาการปวดมักจะอยู่ในรูปของยาผสม Codeine และ Paracetamol นอกจากนี้ก็จะอยู่ในรูปยาฉีดได้แก่ Pethidine, Morphine อาการข้างเคียง ท้องผูก คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียน เกิดการเสพติดได้

โยคะ 9 ท่า

ท่าที่ 1 เทพพนม ยืนตรงเท้าชิดเหยียดแขนทั้งสองข้างแนบใบหู หันฝ่ามือทั้งสองประกบกันสุด หายใจเข้าลึก ๆ ทางจมูกกลืนไอน้ำ 1-3 หายใจออกทางปากพ่นออกแรง ๆ เป็นการพ่นพิษ ทำซ้ำ 10 ครั้ง โดยไม่เอามือลง

ประโยชน์ เริ่มให้ร่างกายรู้ตัวเพื่อการเพิ่มพลังงานภายใน

ท่าที่ 2 พันดาบ ยืนแยกเท้าทั้งสองข้าง ให้น้ำหนักตัวลงที่สะโพกหันหน้าไปทางเดียวกันกับขาที่ย่อเข้า ขาหลังตั้ง ปลายเท้าขาหลังตั้งฉากกับลำตัว พร้อมกับมือเท้าสะเอว อีกมือหนึ่งยกขึ้นข้างบนเหนือศีรษะแนบหู เหยียดตรงแขนหน้าขึ้นข้างบนสุด หายใจเข้าลึก ๆ และพ่นออกทางปากเช่นกัน ทำซ้ำข้างละ 5 ครั้ง แล้วสลับข้าง

ประโยชน์ การเริ่มเคลื่อนไหวเพื่อการเพิ่มและสะสมในการบำบัดตนเอง 5 ระบบ

ท่าที่ 3 หมุนมานแบกโลก (ท่ารับพลังงาน) ยืนแยกขาออกให้ความกว้างเท่ากับไหล่ ปลายเท้าเบนออกเล็กน้อย ย่อเขามือทั้งสองยกขึ้นข้างบน งอข้อศอกเล็กน้อยหงายฝ่ามือขึ้นเหนือศีรษะ ทำท่าลักษณะแบกของ สุดหายใจเข้าออก ทำซ้ำสัก 5 ครั้ง

ประโยชน์ รับพลังงานจากสิ่งแวดล้อมรอบกายเพื่อสะสมกำลังภายในเพื่อฟื้นฟู 5 ระบบ

ท่าที่ 4 ท่าตัดหลัง นั่งชันเข่า มือข้างหนึ่งดึงปลายเท้าให้ชิดสะโพก อีกข้างหนึ่งเหยียดตรงเหนือศีรษะให้แนบใบหู สุดหายใจเข้าออก ทำซ้ำข้างละ 5 ครั้งโดยไม่เอามือลง

ประโยชน์ เพื่อการฟื้นฟูระบบหายใจ

ท่าที่ 5 ท่าหมุนตัว ยืนตรงแยกขาออกให้น้ำหนักตัวลงสะโพก มือเท้าสะเอวทั้งสองข้าง หายใจเข้าในท่าที่บิดตัวไปข้างหน้า และหายใจออกในขณะที่บิดตัวกลับ และสลับซ้าย - ขวา ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ประโยชน์ เพื่อทำให้พลังงานคล่องตัวพร้อมต่อการฟื้นฟู

ท่าที่ 6 ท่าเก็บพลังงานหรือท่าปรีามิด นั่งพับเพียบขาที่พับอยู่ด้านหน้าให้เหยียดตรงออกไป พร้อมทั้งเหยียดแขนข้างเดียวกันกับขาที่เหยียด แขนขึ้นข้างบนเหนือศีรษะแนบใบหู แหงนหน้าขึ้นสุดหายใจเข้า - ออกลึก ๆ ยาว ๆ ทำซ้ำข้างละ 5 ครั้ง

ประโยชน์ เพื่อการฟื้นฟูระบบเม็ดเลือด

ท่าที่ 7 ท่าเครื่องบิน ถูกเข่าขาข้างหนึ่งเหยียดตรงไปข้างหลังมือด้านตรงข้ามกับขาเหยียดตรงไปข้างหน้า แหงนหน้าขึ้นมืออีกข้างยันพื้น (เพื่อสมดุลแทนเข่าอีกข้าง) สุดหายใจเข้า - ออก ทำซ้ำ 5 ครั้งแล้วสลับข้าง

ประโยชน์ เพื่อการฟื้นฟูระบบกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 8 ท่านางเงือก ท่ารับพลังงานจากโลก นั่งพับเข่าข้างหนึ่งเข้าหาตัว ขาอีกข้างเหยียดตรงไปด้านหน้าให้น้ำหนักตัวลงก้นกบ (สะโพก) แขนข้างเดียวกับขาที่พับให้เท้าแขนไปข้างหลัง แขนอีกข้างหนึ่งซึ่งข้างเดียวกับขาที่เหยียดตรงไปข้างหน้า ให้เหยียดแขนตรงขึ้นไปเหนือศีรษะแนบใบหู แหงนหน้าขึ้นสุดหายใจเข้า - ออก ทำซ้ำ 5 ครั้ง และสลับข้างทำเช่นเดียวกัน

ประโยชน์ เพื่อการฟื้นฟูระบบเม็ดเลือด

ท่าที่ 9 ท่าไหว้ทวดา เหมือนท่าที่ 1 แด่นอนปลายเท้าจุ่มลงมือทั้งสองเหยียดตรงศีรษะแนบใบหูฝ่ามือทั้งสองประกบกัน สุดลมหายใจเข้า - ออก ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ประโยชน์ เก็บพลังงานสำรอง

ท่าพักสบาย นั่งกอดเข่า เข่าทั้งสองข้างไขว้กัน ตามองตรงไปข้างหน้าสุดหายใจเข้าพร้อมทั้งยกเข่าขึ้นและหายใจออกพร้อมกับเข่าลง (ปลายเท้าแตะพื้นเสมือนนั่งโยกตัว) ทำซ้ำ 10 ครั้ง

ประโยชน์ เพื่อรู้ตัวของตนเองว่าตนเองมีกำลังเพียงใดมีแผนการในชีวิต 1 วันอย่างไร

โอโซนกับการรักษาโรค

ความสำคัญของโอโซนและการลดมลพิษ

จากสภาพปัญหามลภาวะที่เป็นพิษในปัจจุบัน ทำให้เกิดสภาวะที่เรียกว่า "เรือนกระจก" ส่งผลให้โลกร้อนขึ้น เพราะความร้อนจากพื้นโลกไม่สามารถทะลุผ่านชั้นบรรยากาศออกไปได้ซึ่งนานาประเทศต่างพยายามป้องกันไม่ให้ชั้นบรรยากาศถูกทำลาย โดยการลดมลพิษต่างๆ เช่นเดียวกันเมื่อมลพิษลดลง ปริมาณออกซิเจนที่สลายตัวจากโอโซนก็เพิ่มขึ้นและออกซิเจนจะขึ้นไปในชั้นบรรยากาศ เพื่อปิดรูรั่วของชั้นบรรยากาศ ทำให้ความร้อนของโลกผ่านทะลุชั้นบรรยากาศออกไปได้ จะเห็นได้ว่านี่มีส่วนสำคัญที่จะช่วยรักษาสภาพแวดล้อมของสังคมโลก

โอโซน (O_3) คือ ก๊าซธรรมชาติที่เกิดจากการรวมตัวของอะตอมออกซิเจน 3 ตัวซึ่งผลิตจากอากาศปกติ มีลักษณะเป็นประจุลบ โดยวิธีการเทคนิคไฟฟ้าต้องใช้ไฟฟ้าต่างศักย์สูง (10-70 Kv) ผลิตได้หลายวิธีและวิธีทางชีวภาพนอกจากนี้ผลการวิจัยได้รายงานถึงประสิทธิภาพของโอโซนบริสุทธิ์สามารถทำความสะอาดโลหิต ทำให้ระบบการผลิตเซลล์ในร่างกายทดแทนเซลล์ที่ตายแล้วเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์ ทั้งยังสามารถระงับการเติบโตของเซลล์มะเร็งอีกด้วยโอโซนสามารถทำปฏิกิริยาออกซิไดซ์ได้ดีกว่าคลอรีนถึง 25 % ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อโรคแบคทีเรีย ไวรัส และสิ่งมีชีวิตที่แขวนลอยในน้ำได้ดี โอโซนมีความสามารถในการบำบัดน้ำเสียได้ดีกว่าคลอรีนถึง 3,000 เท่า โอโซนสามารถทำปฏิกิริยาออกซิไดซ์ฆ่าเชื้อโรค โดยปราศจากสารตกค้างพวงสารฆ่าเชื้อโรคที่มีผลต่อการปนเปื้อนน้ำสะอาด ซึ่งคลอรีนที่นำมาใช้ในการบำบัดน้ำเสีย จะมีผลทำให้เกิดสารตกค้างซึ่งเรียกว่า "ไตรฮาโลมีเทน (THM) สาร THM เป็นสารที่ก่อให้เกิดมะเร็งอีกด้วย

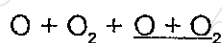
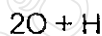
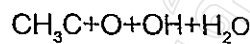
จากผลการศึกษาของนักวิทยาศาสตร์พบว่า เมื่อนำโอโซนไปใช้ในการบำบัดน้ำเสียและอากาศเป็นพิษ โอโซนจะช่วยเพิ่มความเข้มข้นของออกซิเจน ทำให้อากาศบริสุทธิ์ขึ้น และช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น สามารถสลายก๊าซที่เป็นพิษจากดินและแบคทีเรียได้รวดเร็ว การผลิตโอโซนด้วยวิธีกึ่งสหรักษ์จุลินทรีย์

วิธีการเก็บและวิเคราะห์ impringer , colorimetric-prosphate buffer KI method โดยใช้เครื่องมือดูดอากาศที่อยู่เหนือบริเวณขวดหมักสารอินทรีย์ อัตราส่วน น้ำตาล 1 ส่วน : เศษขยะ 3 ส่วน : น้ำ 10 ส่วน ทิ้งไว้ 2 ปี แล้วนำอากาศนั้นไปทำปฏิกิริยากับกรดซัลฟูริกเข้มข้น ทำให้กรดซัลฟูริกเข้มข้นเปลี่ยนสีไปตามปริมาณของออกซิเจนที่อยู่ในรูปของโอโซน ทำการฟอกสีกรดซัลฟูริกซึ่งตามปกติจะมีสีเหลืองเข้มข้น ให้เปลี่ยนเป็นสีเขียวอ่อนๆตามลำดับของปริมาณโอโซนที่มีอยู่ในอากาศที่ไปเก็บ พบว่ามีปริมาณโอโซน 0.01 (ppm part per million) ตามปกติแล้วโอโซนมี 2 ระดับ คือ ในระดับธรรมชาติต้องมีปริมาณ 0.01 – 0.05 ppm เพื่อเปลี่ยนสภาพให้เป็นออกซิเจน เหมาะสมในการหายใจของมนุษย์ แต่ในปัจจุบันพบว่าเกิดการมีมลพิษจาก

ยนต์ โรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ ทำให้ปริมาณออกซิเจนไปกับธาตุอื่น เช่น กำมะถัน ไนโตรเจน พรอท สารตะกั่ว ให้อยู่ในรูปออกซิไดร์อันเป็นเหตุของโรคมุมิแพ้ของประชากรไทย

เอนไซม์มีความเกี่ยวพันกันกับโอโซนอย่างไร

เอนไซม์ (enzyme) คือ โปรตีนที่ตัดหลังจากเซลล์มีฤทธิ์กระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางเคมีอื่นๆ โดยตัวมันเองไม่เปลี่ยนแปลง ชื่อ "เอนไซม์" ถูกเสนอโดยนักสรีรวิทยาชาวเยอรมัน ในปี 1867 มาจากกลุ่มคำศัพท์ "enzyme" หมายถึงในภาวะที่ทำให้เกิดฟองก๊าซด้วยเชื้อหมัก กระนั้นเอนไซม์ยังจำแนกได้มากกว่า 700 ชนิดและการหมักเอนไซม์มีกระบวนการทางเคมีจากทฤษฎีของการเปลี่ยนแปลงและน้ำตาลจากผลไม้เป็นกรดน้ำส้ม สูตรทางเคมีคือ CH_3COOH เมื่อละลายน้ำแล้ว น้ำส้มสายชูจะสลายตัวเป็น



ซึ่ง O_3 คือ โอโซน มีคุณสมบัติในการฆ่าเชื้อโรคและทำให้อากาศมีปริมาณออกซิเจนเพิ่มขึ้น ช่วยลดมลพิษของบรรยากาศ

กลุ่มเคมีของเอนไซม์ช่วยย่อยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน มีชื่อว่า "อะเซทิล โค เอ" (Acetyl Co-A) ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้สารอินทรีย์ถูกย่อยเปลี่ยนเป็นกรดน้ำส้มสายชูและเพิ่มโอโซนในชั้นบรรยากาศมากขึ้น

คำว่า "เอนไซม์" ของชมรมบ้านสุขภาพได้ให้คำจำกัดความว่า

"เอนไซม์" คือ สารโปรตีนและวิตามินรวมถึงธาตุอาหารรองเป็นองค์ประกอบ ดังผลวิเคราะห์ของชมรมบ้านสุขภาพ พบว่า เอนไซม์เป็นตัวกระตุ้นให้กระบวนการเคมีในพืช สัตว์และคนเป็นไปอย่างมีสมดุลย์ ดังนี้ คือ

1. ช่วยให้เกิดการสังเคราะห์แสงได้ดีในพืช ซึ่งสร้างความเจริญเติบโตในพืชตามคุณลักษณะทางพันธุกรรมของพืชนั้นๆ

2. ในสัตว์ช่วยกระตุ้นกระบวนการย่อยอาหารและดูดซึมอาหาร เป็นไปอย่างสมดุลย์ คือ ในกระบวนการย่อยอาหารนั้นเกิดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายของสัตว์ และมีปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์และออกซิเจนอย่างสมดุลย์จนทำให้การดูดซึมของอาหารเป็นไปได้อย่างดี ส่งผลถึงการเจริญเติบโตตามพันธุกรรมของสัตว์นั้นๆ ได้เป็นอย่างดี

3. ในคนช่วยกระตุ้นให้การย่อยและการดูดซึมอาหารเป็นไปอย่างสมดุล จึงช่วยลดก๊าซใน
ช่องท้อง ทำให้นอนหลับสบายและส่งเสริมให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายได้เป็นอย่างดี



โปรแกรมการฝึกอบรมการพึ่งตนเอง ชมรมบ้านสุขภาพ จังหวัดระยอง

ระหว่างวันที่ เดือน พ.ศ. 25.....

สถานที่ฝึกอบรม ณ บ้านสุขภาพ ตำบลบ้านฉาง อำเภอบ้านฉาง จังหวัดระยอง

กิจกรรมการฝึกอบรมในวันที่ 1

วันที่ เดือน พ.ศ. 25.....

- | | |
|---------------------|---|
| 05:00 น. - 06:00 น. | สวดมนต์ทำวัตรเช้า – นั่งสมาธิ |
| 06:00 น. - 07:00 น. | รับประทานซูปผัก นมธัญพืช น้ำสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูระบบช่องท้อง |
| 07:00 น. - 08:00 น. | ฟังบรรยายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย
โยคะ 9 ท่า |
| 08:00 น. - 08:30 น. | รับประทานอาหารเช้า |
| 08:30 น. - 10:00 น. | ปฐมนิเทศ |
| 10:00 น. - 12:00 น. | ชมวิดิทัศน์เรื่อง ความมหัศจรรย์ของร่างกายมนุษย์ |
| 12:00 น. - 13:00 น. | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 13:00 น. - 14:00 น. | พักผ่อน |
| 14:00 น. - 15:30 น. | ฟังบรรยายเรื่อง ความเป็นกรดเป็นด่างในอาหาร
ฟังบรรยายเรื่อง ความจำเป็นในการบริโภคอาหารให้เหมาะสมกับ
ภูมิภาคต่างๆ |
| 15:30 น. - 16:40 น. | ฝึกทำซูปผัก นมธัญพืช น้ำผักปั่น |
| 16:40 น. - 18:00 น. | ฟังบรรยายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย |
| 18:00 น. - 19:30 น. | รับประทานอาหารเย็น |
| 19:30 น. - 21:00 น. | สวดมนต์ทำวัตรเย็น
ฝึกสมาธิกับการรักษาโรค
เข้านอน |

กิจกรรมการฝึกอบรมในวันที่ 2

วันที่ เดือน พ.ศ. 25.....

- | | |
|---------------------|---|
| 05:00 น. - 06:00 น. | สวดมนต์ทำวัตรเช้า – นั่งสมาธิ |
| 06:00 น. - 07:00 น. | รับประทานซูปผัก นมธัญพืช น้ำสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูระบบช่องท้อง |
| 07:00 น. - 08:00 น. | ฟังบรรยายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย
โยคะ 9 ท่า |
| 08:00 น. - 08:30 น. | รับประทานอาหารเช้า |
| 08:30 น. - 10:00 น. | ชมวิดิทัศน์เรื่อง เซลล์และชนิดของฮอร์โมน |

10:00 น. – 11:00 น.	ฟังการบรรยายเรื่อง โอโซน และการเกิดโรค
11:00 น. – 12:00 น.	คลื่นกับการเกิดโรคและวิธีป้องกัน
12:00 น. – 13:00 น.	รับประทานอาหารได้
14:00 น. – 15:00 น.	ฟังเพิ่ม 6 Chanal (4 Gate, St 25, Du 20)
15:00 น. – 16:00 น.	ประโยชน์ของการนอนอย่างถูกต้อง (การหมุนเวียนพลังงานในร่างกาย)
16:00 น. – 17:00 น.	ฟังเพิ่ม 4 Chanal
17:00 น. – 18:00 น.	ฟังทรายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย
18:00 น. – 19:30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19:30 น. – 21:00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ฝึกสมาธิกับการรักษาโรค เข้านอน

กิจกรรมการฝึกอบรมวันที่ 3

วันที่ เดือน.....พ.ศ.25.....

05:00 น. - 06:00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า – นั่งสมาธิ
06:00 น. – 07:00 น.	รับประทานอาหารเชา นมธัญพืช น้ำสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูระบบช่องท้อง
07:00 น. – 08:00 น.	ฟังทรายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย โยคะ 9 ท่า
08:00 น. – 08:30 น.	รับประทานอาหารเช้า
08:30 น. – 10:00 น.	ฟังการบรรยายเรื่อง ปรัชญาการแห่งการเกิดโรคแห่งความเสื่อม
10:00 น. – 11:00 น.	ขบวนการเคมีของการเปลี่ยนแปลงน้ำตาลเป็นซูโครส
11:00 น. – 12:00 น.	ฝึกปฏิบัติ ทดสอบหาค่าความเป็นกรดเป็นด่างในพืชผักผลไม้
12:00 น. – 13:00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13:00 น. – 14:00 น.	ฟังเพิ่ม 4 Chanal
14:00 น. – 15:00 น.	ชมวิดิทัศน์เรื่อง พรีไบโอติกส์ 4 Chanal
15:00 น. – 17:00 น.	ปฏิบัติการทำแอนไซม์จากการขยะหมัก
17:00 น. – 18:00 น.	ฟังทรายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย
18:00 น. – 19:30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19:30 น. – 21:00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ฝึกสมาธิกับการรักษาโรค เข้านอน

กิจกรรมการฝึกอบรมวันที่ 4

วันที่ เดือน.....พ.ศ.25.....

05:00 น. - 06:00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า – นั่งสมาธิ
06:00 น. - 07:00 น.	รับประทานชุปผัก นมธัญพืช น้ำสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูระบบช่องท้อง
07:00 น. - 08:00 น.	ฝังทรายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย โยคะ 9 ท่า
08:00 น. - 09:00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09:00 น. - 12:00 น.	ศึกษานอกสถานที่เรื่อง การเกษตรเพื่อสุขภาพและอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม -ชมการใช้เอ็นไซม์เพื่อนำบำบัดน้ำเสีย -ชมการใช้เอ็นไซม์ในการเพาะเห็ดนางฟ้าปลอดสารพิษ -ชมการใช้เอ็นไซม์ในสวนเกษตรปลอดสารพิษ
12:00 น. - 13:00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13:00 น. - 14:00 น.	แลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการไปทัศนศึกษานอกสถานที่ เรื่อง การเกษตรเพื่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
14:00 น. - 17:00 น.	ฝึกทำอาหารสุขภาพ
17:00 น. - 18:00 น.	ฝังทรายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย
18:00 น. - 19:30 น.	รับประทานอาหารเย็น
19:30 น. - 21:00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น ฝึกสมาธิกับการรักษาโรค เข้านอน

กิจกรรมการฝึกอบรมวันที่ 5

05:00 น. - 06:00 น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า – นั่งสมาธิ
06:00 น. - 07:00 น.	รับประทานชุปผัก นมธัญพืช น้ำสมุนไพรเพื่อฟื้นฟูระบบช่องท้อง
07:00 น. - 08:00 น.	ฝังทรายชายทะเลเพื่อจัดสนามแม่เหล็กในร่างกาย โยคะ 9 ท่า
08:00 น. - 09:00 น.	รับประทานอาหารเช้า
09:00 น. - 12:00 น.	ฝึกทำอาหารแปรรูป
12:00 น. - 13:00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13:00 น. - 15:00 น.	สาธิตการการแปรรูปผลไม้เพื่อทำแอนไซม์จากการหมักหัวน้ำ ผลไม้เข้มข้น
15:00 น. - 16:00 น.	ประเมินผลการฝึกอบรมและปิดการอบรม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นางสาวนฤมล ภูคำ
วัน เดือน ปีเกิด	11 มีนาคม 2511
ประวัติการศึกษา	
2522	ระดับประถมศึกษา โรงเรียนสวนหม่อน อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2528	ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนสุรนารีวิทยา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
2532	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (ศษ.บ.) การประถมศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ประวัติการทำงาน	
2533	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านน้ำพุ อำเภอศีร์ษะเกษ จังหวัดสุโขทัย
2535	อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านตูม อำเภอบ้านดุง จังหวัดอุดรธานี
2536	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านนาแบก อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี
2537	อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนบ้านโนนเห็นวังชัย อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี
2538-ปัจจุบัน	อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนบ้านดงเมือง (ดงเมืองวิทยา) อำเภอกุมภวาปี จังหวัดอุดรธานี