วิธีบำบัด
เพื่อสุขภาพและพลานามัย

รวบรวมโดย
พระอาจารย์ประเสริฐ อิทธิญาโณ
และศิษยานุศิษย์

บทนำ

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้น เพื่อจุดประสงค์ที่จะเผยแพร่ ข้อมูลเกี่ยวกับการบำบัดสุขภาพและพลานามัยที่แข็งแรง ซึ่งข้อมูลดังกล่าว ได้มาจากการรวบรวมของพระอาจารย์ประเสริฐ อิทธิญาโณและศิษยานุศิษย์ ทั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อเผยแพร่เป็นวิทยาทานแก่ผู้สนใจทั่วไป

หากมีข้อสงสัยใด สามารถติดต่อได้ที่

วัดบัวหลวง

638 หมู่ 4 ต.วัดโบสถ์ อ.วัดโบสถ์ จ.พิษณุโลก 65160

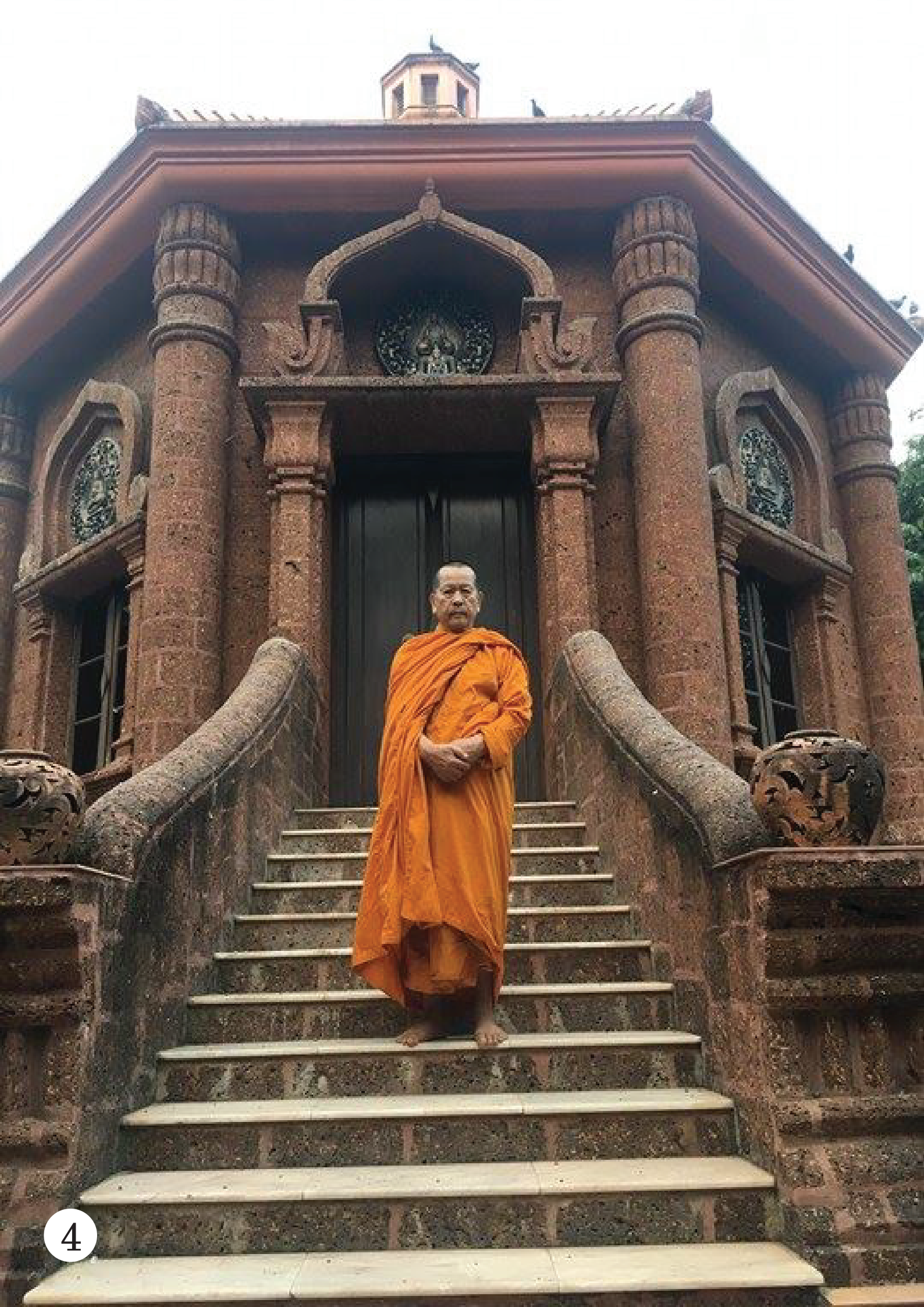
โทร. (66) 055-291-555

วัดพระธาตุบัวหลวงไทย อเมริกา

22936 State Highway 202 Tehachapi, California 93561

โทร. +1 661-822-8932

คณะผู้จัดทำ



วิธีบำบัดเพื่อสุขภาพและพลานามัย ด้วยหลัก 5 อ.

รวบรวมโดย พระอาจารย์ประเสริฐ อิทธิญาโณ และศิษยานุศิษย์

1. **อาหาร**

หมายความว่า ก่อนที่จะทานอาหาร พยายามพิจารณาเสียก่อน ถ้าเราเป็นคนที่อ้วนมาก พยายามหลีกเลี่ยงของมันๆและของทอด แต่ถ้าผอมก็ไม่เป็นไร กินอาหารที่เป็นมันได้นิดหน่อย แต่อย่ากินเค็มจัด

วิธีกินอาหาร

ให้เคี้ยวช้า ๆ อย่ากินอาหารไปกินน้ำไป เพราะตัวย่อยจะไม่ดี ก่อนกินควรกินผลไม้ก่อนซัก 15 นาที (ทุกมื้อได้ยิ่งดี) ผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับก่อนอาหารคือ กล้วยน้ำว้า ส้มโอ แตงโม แอปเปิ้ล 4 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง แต่กล้วยน้ำว้าจะดีที่สุด เพราะมีอาหารครบหมู่ ที่ให้กินผลไม้ก่อนเพราะจุลินทรีย์ที่ทำหน้าที่ย่อยในกระเพาะต้องการน้ำตาล แต่ถ้าเรากินข้าวซึ่งเป็นคาร์โบไฮเดรต ก่อนจะแปลสภาพเป็นน้ำตาลจะใช้เวลานาน ถ้าเรากินข้าวเข้าไป กินเนื้อที่เป็นโปรตีนเข้าไป การย่อยก็จะไม่ดี แล้วเคี้ยวช้า ๆ จะให้ดีต้องกินอาหารเช้าให้แล้วเสร็จก่อน 8.30 น. ที่สำคัญคือ ควรจะขับถ่ายซะก่อน อย่าเอาอาหารใหม่ไปไล่อาหารเก่า

ถ้าเรากินอาหารช้าเกินเก้าโมงไปแล้ว การย่อยจะไม่ดี เพราะกะเพราะ จะไม่ค่อยได้ทำงาน

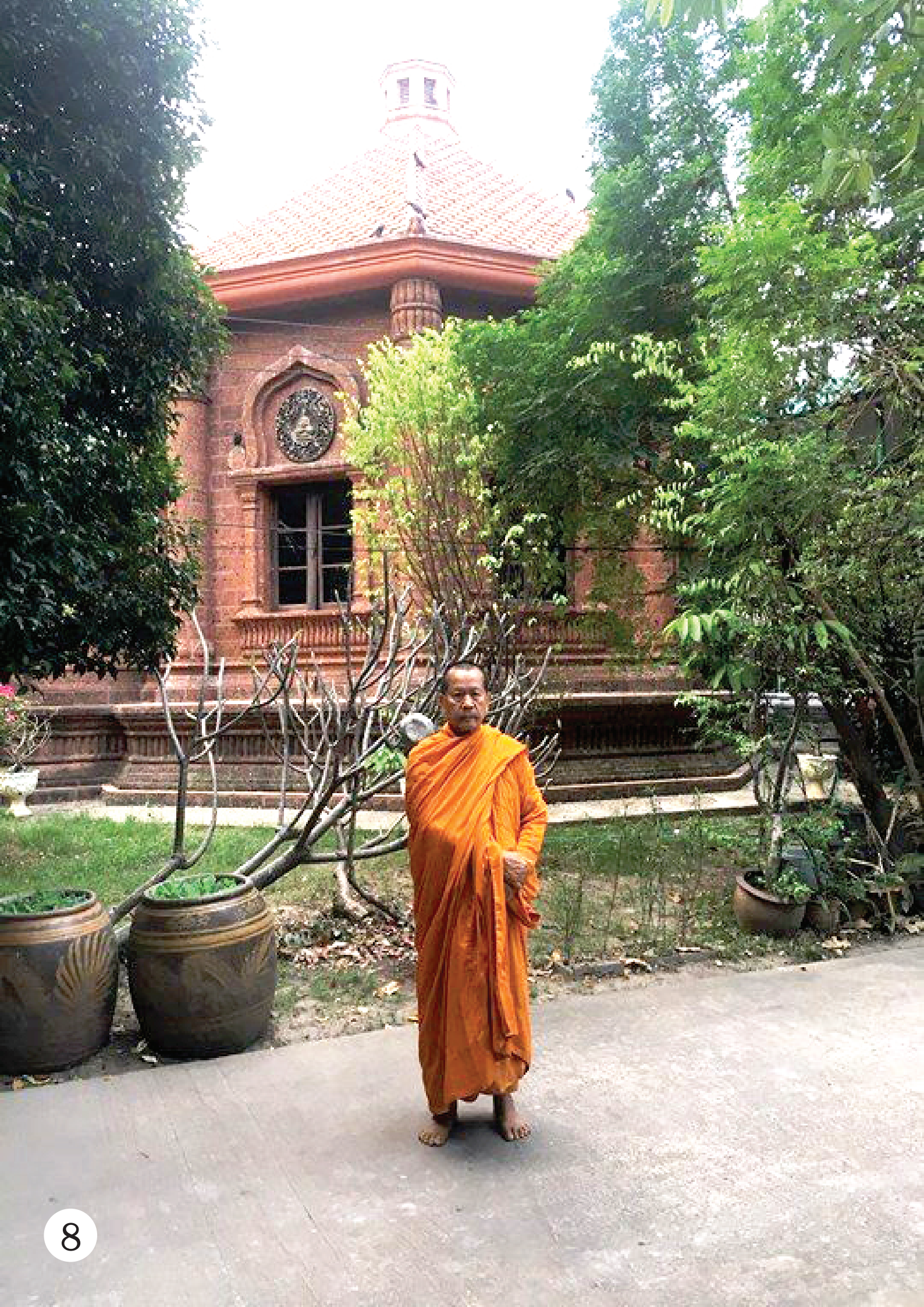
หลังจากกินอาหารเช้าแล้ว 9.00-11.00 ไม่ควรดื่มน้ำทุกชนิด ถ้าดื่มแล้ว อาหารที่กินเข้าไปทุกชนิดมันจะแปรสภาพเป็นไขมัน ทำให้ไขมันไปสู่ตับ เกาะที่ตับมากขึ้น ถ้าเกาะนานเข้าตับก็จะมีปัญหา ทำให้เส้นเลือดฝอยขาด เส้นเลือดฝอยในตับขาดก็จะมีผลข้างเคียงต่อไต ความดัน หัวใจ อีกต่อหนึ่ง

อาหารกลางวัน ให้เน้นทานผลไม้ให้มาก อาหารเย็น ไม่ควรกินพวกคาร์โบไฮเดรตมาก

2. **อุจจาระ**

การขับถ่ายอุจจาระ ควรขับถ่ายก่อนพระอาทิตย์ขึ้นจะดีที่สุด จะได้ไม่มีกลิ่นตัว ถ่ายช้า ๆ อย่าไปเร่งถ่าย และขณะที่ถ่ายอย่าไปอ่านหนังสือพิมพ์ เล่นเกม เล่นโทรศัพท์ ดูทีวี (ไม่ใช้สายตาดูสิ่งเหล่านี้ในห้องน้ำ) ถ้าอ่านหนังสือพิมพ์ เล่นโทรศัพท์ ฯลฯ ในห้องน้ำแล้วจะมีปัญหา Toxic (สารพิษ) จะไม่ออก ตับก็จะดูดไขมัน จากลำไส้และกระเพาะไปไว้ที่ตับ ไตจะหลั่งสเตียรอยด์มาแทนที่ นานเข้าลำไส้หดตัว กระเพาะหดตัว ก็อาจจะเป็นริดสีดวง หรือถ้าตกค้างมาก จะเป็นมะเร็งลำไส้ได้

การถ่ายอุจาระ ถ่ายอย่างน้อยสัก 2 ครั้ง ตอนเช้าหรือบ่าย ๆ จะดี ถ้าถ่ายได้วันละ 2 ครั้ง ถือว่าปกติดี



น้ำปัสสาวะก็เช่นกัน เช็คดูถ้าสีเข้มมากก็ไม่ดี แสดงว่าไตกับตับของเราทำงานไม่ดีพอ ปัสสาวะควรมีสีเหลืองอ่อนๆ ถือว่าระบบไตดี

3. **ออกกำลังกาย**

ทานอาหารแล้ว อย่าไปนอนหรือไปนั่ง เพราะจะทำให้มีน้ำตาลสูง ควรเดินออกกำลังกายช้า ๆ สัก 15 นาที ก็ดี แต่การออกกำลังกายนี้ ถ้ากินอาหารแล้วอย่าวิ่ง ถ้าวิ่งไส้ติ่งที่ยังไม่ได้ผ่าตัดเศษอาหารจะตกลงไปไส้ติ่งได้

ออกกำลังกายจะให้ดี ควรทำช่วงเช้า ๆ ควรจะดื่มน้ำอุ่นสักแก้วหนึ่งแล้วไปเดิน หรือวิ่งช้า ๆก็ได้ ไม่ควรออกกำลังกายช่วงเย็น เพราะช่วงเย็นหลังสามโมงไปแล้ว ใบไม้จะคายคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา จะทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับคาร์บอนไดออกไซด์ไปแทนที่ออกซิเจนในร่างกาย

4. **อากาศ**

ควรออกกำลังกายในช่วงเช้า ๆจะดี เลือกอยู่ในอากาศที่เหมาะสม ที่มีใบไม้หนา ๆ ถ้าตอนเย็นแล้วไม่ควร ควรออกกำลังกายตอนเช้าๆ รับอากาศที่บริสุทธิ์ โดยไปยืนตามที่มีใบไม้เยอะๆ อาจจะยืนแกว่งแขนก็ได้ จะทำให้ได้โอโซนจากต้นไม้ ได้ออร่าเข้ามาทำให้ร่างกายสดชื่นมาก

ส้วม
TOILET

และในห้องนอน ที่นอน ไม่ควรจะตั้งต้นไม้อะไรก็ตาม แม้แต่ต้นไม้ประดับเล็ก ๆ ก็ไม่ควรเพราะมันจะคายก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ตอนกลางคืน

ไม่ควรจะมีภาชนะที่มีสีเข้ม หรือผ้าปูที่นอนสีเข้มๆ ในห้องห้องนอน เพราะมันจะทำลายพลังงานของเรา ไม่ควรเปิดไฟนอนให้มากเกินไป ไฟในห้องนอนควรเป็นสีเขียวจะดีที่สุด หรือสีน้อยๆ อย่าใช้แรงไฟสูง หรือไม่เปิดได้ก็จะยิ่งดี เพราะจะได้ไม่ทำลายพลังงานในตัวเรา

การใช้ผ้า ภาชนะ หรือผ้าสีเข้ม ในห้องนอนอันนี้มันจะกระทบกระเทือนพลังงานเรามากๆ บางทีตื่นนอนแล้วรู้สึกอ่อนเพลีย เหมือนนอนไม่อิ่ม

ในห้องนอนอย่าหันศีรษะไปทางทิศใต้ หรือทิศตะวันตก ถ้าหันไปทางทิศใต้จะเป็นความดันต่ำ โดยหาสาเหตุไม่เจอ ถ้าหันไปทิศตะวันตก อาจจะเป็นริดสีดวงได้ ทิศที่ควรหันไปคือทิศเหนือ หรือทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ได้หมด

ถ้าจะเปิดแอร์หรือพัดลมนอน ควรเปิดทางปลายเท้า อย่าเปิดทางศีรษะ

5. **อารมณ์**

ตื่นนอนใหม่ๆ ให้คิดแต่สิ่งที่ดีๆ เพื่อให้สาร เอ็นโดรฟิน หลั่ง เราจะมีความสุขสดชื่นมาก ถ้าเราไปคิดสิ่งที่ไม่ดี เอ็นโดรฟิน ไม่หลั่ง อะดรีนาลีนจะหลั่งมาแทนที่ จะทำให้ร่างกายเหี่ยวแห้ง ไม่สดชื่น แล้วจิตก็จะเศร้าหมอง ถึงต้องคิดสิ่งที่ดีๆ ซะก่อน เพื่อสร้างภูมิอัตโนมัติขึ้นมา

หลังจากตื่นนอนแล้ว ให้ล้างหน้าก่อน แล้วค่อยแปรงฟัน เพื่อให้สารเอ็นโดรฟินจะได้ยังอยู่ ถ้าเราแปรงฟันก่อนล้างหน้า สารเอ็นโดรฟินจะลงสู่กระเพาะ จะทำให้เราเกิดเป็นภูมิแพ้ เป็นอะไรได้ง่าย ให้ล้างหน้าก่อนแล้วค่อยแปรงฟัน

ก่อนแปรงฟัน ควรกินมะนาวกับน้ำอุ่นสัก 1 แก้ว พอกินแล้วไปล้างหน้า แล้วค่อยแปรงฟันและก็บ้วนปากอีกครั้งหนึ่ง ปฏิบัติตัวแบบนี้จะทำให้มีสุขภาพดี การขับถ่ายจะดีขึ้น

นี่คือวิธีการที่จะทำยังไง ที่จะอยู่กับธรรมชาติได้ เพราะแต่ละวันคนเราก็อยู่กับธรรมชาติ แต่เราจะเอาธรรมชาติมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเราได้อย่างไรนั้น เราก็ต้องปรับตัวให้ไปหาธรรมชาติให้ได้

วัดบัวหลวง
ตำบลวัดโบสถ์ อำเภอวัดโบสถ์ จังหวัดพิษณุโลก
ขอเชิญทุกท่าน ร่วมเป็นเจ้าภาพ สร้าง พุทธอุทยานศรีสองแคว
บริจาคตามกำลังศรัทธา
สนใจติดต่อที่ วัดบัวหลวง โทร. 055-291555
หรือโอนเข้าบัญชี วัดบัวหลวง ธ.ออมสิน สาขา วัดโบสถ์ เลขบัญชี 020082974237

วิธีบำบัดโรคที่เราพบกันบ่อยๆ

1. หัวใจโต หัวใจปิดไม่สนิท กล้ามเนื้อหัวใจเต้นเร็วหรือเต้นช้าผิดปกติ วิธีบำบัดรวมๆเลย คือ

เอาหัวใจหมูมา 2 - 3 หัวใจ ผ่าแบะเอาเลือดและพังผืดออก มีเลือด มีพังพืดเอาออกให้หมด อาจจะล้างด้วยน้ำมะนาวกับเกลือ อีกสักนิดนึง ล้างน้ำเปล่าอีกครั้งหนึ่งเสร็จแล้วก็เอาทองคำเปลวแท้ ปิดด้านในหัวใจละ 3 แผ่น ปิดเสร็จแล้วเอาเชือกผูก ถ้าไม่มีเชือกให้ใช้ไม้จิ้มฟันเสียบให้ติดกันได้ จากนั้นเอามีด หรือซ่อมแทงเป็นรู ๆ ต้มน้ำให้เดือด แล้วเอาไปต้มให้เปื่อย ไม่ใส่เกลือ ดูให้น้ำเยอะหน่อยให้มันท่วม

เสร็จแล้วก็ให้เอามาทาน ทั้งน้ำ ทั้งเนื้อให้หมด

วิธีทานคือ นำน้ำต้มหัวใจมาดื่ม ครั้งละประมาณ 1 ถ้วยกาแฟ วันละ 1 ถ้วย หลังอาหารเช้าหรือเย็นก็ได้ ดื่มน้ำให้หมด (จะกี่วันก็ไม่เป็นไร) อุ่นได้เรื่อยๆ ถ้าน้ำแห้งก็เติมน้ำได้อีกนิดหน่อย ใส่พริกไทยได้นิดหน่อย แต่อย่าใส่เกลือ ส่วนเนื้อจะกินก็เอามาจิ้มน้ำจิ้มได้ อย่าให้เค็ม จิ้มซีอิ๊ว จิ้มน้ำส้มได้ กินให้มากเท่าที่กินได้ เฉพาะเนื้อ แต่น้ำย้ำว่าต้องกินให้หมด หลังจากหมดแล้ว 15 วัน ทำแบบเดิมใหม่อีกครั้ง (จำนวนครั้งที่ทำขึ้นอยู่กับแต่ละคน)

คำบูชาพระบรมสารีริกธาตุ โดยย่อ
อะหัง วันทามิ ธาตุโย
อะหัง วันทามิ สัพพะโส
อะหัง สุขิโต โหมิ
ข้าพเจ้า ขอกราบไหว้ พระบรมสารีริกธาตุ
ข้าพเจ้า ขอกราบไหว้ ด้วยกาย วาจา ใจ
ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขตลอดกาลนานเถิดฯ

ผลไม้ที่ช่วยหัวใจได้ดีที่สุดคือแอปเปิ้ล (เขียว แดงได้หมด) ผลไม้สีดำ เช่น องุ่นดำ เชอรี่ดำ มังคุด อย่าไปกินกล้วยหอมกับมะเขือเทศ เพราะมันจะทำให้มีโพแทสเซียมมากเกินไป และอย่ากินเค็ม อย่ากินมันจัด

2. โรคตับ

อย่าไปคิดมาก คนคิดมากจะมีปัญหาเกี่ยวกับตับ อาจจะเป็นมะเร็งตับได้ ถ้าเป็นโรคตับกินผลไม้หวานได้นิดหน่อย แนะนำว่าตอนเช้าหลังจากตื่นนอน ให้ดื่มน้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำมะนาว 2 ช้อนโต๊ะ และอย่าใช้สายตามากอย่างเช่นคนเล่นเกมเยอะๆทำคอมพิวเตอร์เยอะๆ ถ้า 3 ชั่วโมงติดต่อกัน จะทำให้ตับมีปัญหา และสายตาเสื่อมไวกว่าปกติ ควรหยุดควรเล่นบ้าง เช่น เล่นชั่วโมงครึ่งแล้วหยุดซักครึ่งชั่วโมง แล้วค่อยมาทำใหม่ อย่าติดต่อกันทันที เพราะเราจะเกร็งกล้ามเนื้อตาตลอดเวลา จะทำให้เรตินาของตาทำงานไม่ดีเท่าที่ควร

สูตรที่ 1 โรคตับธรรมดา

ให้กินต้นลูกใต้ใบต้ม ใช้น้ำ 1.5 ลิตร(ให้พอท่วม) ต้นใหญ่ก็ 2 ต้น ต้นเล็กก็เยอะๆหน่อย กินต่างน้ำ

สูตรที่ 2 โรคตับที่มีไวรัสมาเกี่ยวข้อง (สูตรนี้กับโรคเบาหวาน ตับแข็ง ไวรัสบี ก็ใช้ได้) ให้กินลูกใต้ใบต้ม 1.5 ลิตร (ให้พอท่วม) ต้นใหญ่ก็ 2 ต้น ต้นเล็กก็เยอะๆหน่อย กินต่างน้ำ และต้องใส่สารส้มด้วย 1 ช้อนโต๊ะ (สารส้มบดๆ แล้วใส่ได้เลย ไม่ต้องสะตุ) (ถ้าลูกใต้ใบเป็นเม็ด เป็นแคปซูล ก็กินได้ แต่ต้องกินเช้า 3 แคปซูล ก่อนนอน 3 แคปซูล แต่ถ้ากินสด ๆ จะดีกว่าตัวแคปซูล)

3. ไต

สูตรที่ 1 กรณีเป็นถึงขึ้นต้องล้างไต

ใช้สับปะรดทั้งเปลือกล้างให้สะอาด (เอาใบตรงตาออกให้หมด ตัดหัว ตัดท้าย) สับๆ ใส่สารส้ม 1 ช้อนโต๊ะ (สารส้มตำๆ ให้ละเอียด ให้มันละลายเองตอนต้ม) ใส่น้ำ 2 ลิตร ต้มให้เปื่อยแล้วก็กรองเอาน้ำมากิน (ตอนกรองบีบน้ำที่อยู่ในเนื้อสับปะรดด้วย) กินหลังอาหาร เช้า - เย็น แต่ควรควบคุมอาหารคุมน้ำตาลตามที่หมอแนะนำด้วย ใน 1 วันกินเท่าไรเราก็อย่ากินเกิน พยายามกินตามที่หมอแนะ อย่ากินเค็ม อย่ากินมัน

สูตรที่ 2 กรณีไม่ถึงขึ้นล้างไต ไม่ต้องใส่สารส้ม สูตรนี้กินเพื่อเป็นการบำรุงไตไปในตัวได้ด้วย

เพิ่มเติม อาหารที่ช่วยบำรุงไตอื่นๆ เช่น รากบัว แก่นตะวัน (เป็นหัวปอกกินสดๆ) บัวหิมะ(กินสดๆ)

4. ปอด และโรคเกี่ยวกับปอดทุกชนิด

สูตรที่ 1 ใช้ตับหมูผัดกับมะเขือเทศกินเป็นอาหาร

สูตรที่ 2 ใบมะรุม 1 กำมือ ต้มน้ำกิน ใส่น้ำ 1.5 ลิตร

สูตรที่ 3 ทำเป็นซุปใบมะรุม น้ำ 1.5 ลิตร โดยใส่ใบมะรุม 1 กำมือ เห็ดหูหนูขาวดอกใหญ่ 2-3 ดอก มะเขือเทศ แครอท หอมหัวใหญ่ (ปริมาณตามชอบ)

สูตรที่ 4 ทำแบบสลัด นำใบมะรุม บล็อคเคอรี่มาลวก ใส่หอมแดงดิบ น้ำมะนาว อันนี้ก็จะช่วยปอดได้ (ถ้ามะรุมเม็ดก็กินไม่เกิน 2 เม็ดต่อวัน เจ็บคออะไรก็ใช้ได้)

เพิ่มเติม

ผลไม้ที่ช่วยปอด คือ ส้มโอ ให้กินเนื้อหุ้มขาวๆด้วย ขมนิดๆ จะช่วยปอดได้อย่างดี

5. ม้าม ม้ามชื้น

สูตรที่ 1 ใช้สับปะรดทั้งลูกต้ม (สับๆ ตัดหัวตัดท้าย เอาใบที่ติดตาออกให้หมด) ต้มกินทั้งเนื้อทั้งเปลือก ใส่น้ำ 1.5 ลิตร

สูตรที่ 2 ใบโหระพา กับ ใบสะระแหน่ อย่างละ 2-3 ใบเคี้ยวๆ ให้ละเอียดแล้วค่อยกลืนลงไปกินหลังอาหาร เช้า กลางวัน เย็น

AMAZING
WATBOT

พระศรีสองแคว

6. **นิ่ว**

คนที่เป็นนิ่ว ให้ใช้หอยเบี้ยดองในน้ำมะนาวใส่ในถังข้าวเปลือก ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

1.ใช้หอยเบี้ยตัวขนาดปลายข้อนิ้วชี้ 10 ตัว

2. แช่ในน้ำอุ่นและเกลือพอประมาณสิบนาที

3. เตรียมมะนาวประมาณสิบห้าลูก บีบน้ำเตรียมไว้

4. เตรียมขวดเหล้าแบน ล้างให้สะอาด

6. นำหอยที่แช่ล้างให้สะอาด ใส่เข้าไปในขวด

7. รินน้ำมะนาวจนเต็มขวด ปิดฝา

8. เตรียมข้าวเปลือกไว้ประมาณสองกิโล

9. หาถังขนาดย่อม วางขวดที่บรรจุ หอยและน้ำมะนาว และเท ข้าวเปลือกให้มิดขวด ทิ้งไว้ 7 วัน

10. นำขวดออกมา เขย่า และ รินน้ำออก กรองใส่ภาชนะสะอาด ดื่ม เช้า เย็น หลังอาหาร ครั้งละหนึ่งช้อนโต๊ะ

* อาจเติม น้ำตาลทรายแดงประมาณหนึ่งช้อนโต๊ะ ผสมให้เข้ากัน เก็บไว้ในตู้เย็น

วัดบ้านหลวง(ม.)

7. กระเพาะปัสสาวะ

อย่ากลั้นปัสสาวะมาก ถ้ากลั้นจะติดเชื้อแบคทีเรีย บางที ปัสสาวะเป็นเลือด พยายามอย่ากลั้น ดื่มน้ำให้เยอะๆ อย่ากินเค็มจัด ถ้าเป็นมากๆ ก็ใช้ ขิงกับขมิ้นชัน ทุบๆแล้วกิน

ถ้าปัสสาวะไม่ออกเริ่มเป็นตะกอนนิ่ว ใช้แตงร้าน กับสารส้ม นำแตงร้านลูกใหญ่ๆสักนิดนึง น้ำสักนิด สับๆ ใส่สารส้ม 1 ช้อนโต๊ะ ต้มให้สุกแล้ว เอาน้ำมากินหลังอาหาร เช้า – เย็น สักครึ่งถ้วยกาแฟ ถ้าเหลือก็เก็บไว้กินมื้อต่อไปได้ (การกินแล้วแต่บางคน บางคนกิน 2 ลูกก็หาย)

8. กระดูกพรุน

สูตรที่ 1 กินกระชายปั่นกับโหระพา (กระชาย 15 เส้น โหระพา 1 กำมือ น้ำ 1.5 ลิตร) ปั่นเสร็จให้เอาน้ำมะนาวใส่สักหน่อย คนๆ ให้มันตกตะกอนแล้วเอาน้ำมากิน

กินหลังอาหาร เช้า-เย็น กินประมาณ 1 แก้วเล็กๆ แล้วดื่มน้ำเยอะๆ

(ตะกอนที่ได้ สามารถนำมาผสมกับแป้งตรางู หรือ ดินสอพอง พอกหน้า ทำให้หน้านุ่มได้เป็นอย่างดี)

สูตรที่ 2 ใช้งาดำคั่วบด ทานครั้งละ 1-3 ช้อนโต๊ะ จะใช้คลุกข้าวรับประทานก็ได้ รับประทานเวลาไหนก็ได้

9. ความดันโลหิต

ความดันโลหิตต่ำ

ให้กินถั่วเขียว นำมาต้มหรือทำอะไรกินก็ได้ ใบย่านางมะเขือเทศ กินสดๆ จะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดได้ดี

ความดันโลหิตสูง ให้ลดเค็ม กินน้ำให้เยอะ ๆ

สูตรที่ 1 กินหัวไชเท้าดิบ วิธีการคือ ใช้หัวไชเท้าแช่ด้วยน้ำส้มสายชู 20 นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด ปอกเปลือก ขูดหรือซอยเยอะๆ ให้ได้ปริมาณ 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานหลังอาหารเย็นกินไปเรื่อยๆ (สามารถทำปริมาณมาก ๆ) เก็บไว้ในตู้เย็นเพื่อรับประทานได้ ที่สำคัญคือต้องลดเค็ม

สูตรที่ 2 ดื่มน้ำผึ้งแท้ ใช้น้ำผึ้ง 1 - 2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำโซดาวันละ 1 ครั้ง ก่อนนอน และต้องลดเค็มลง

10. วิธีลดคอเลสเตอรอล (ลดความดันส่วนหนึ่ง)

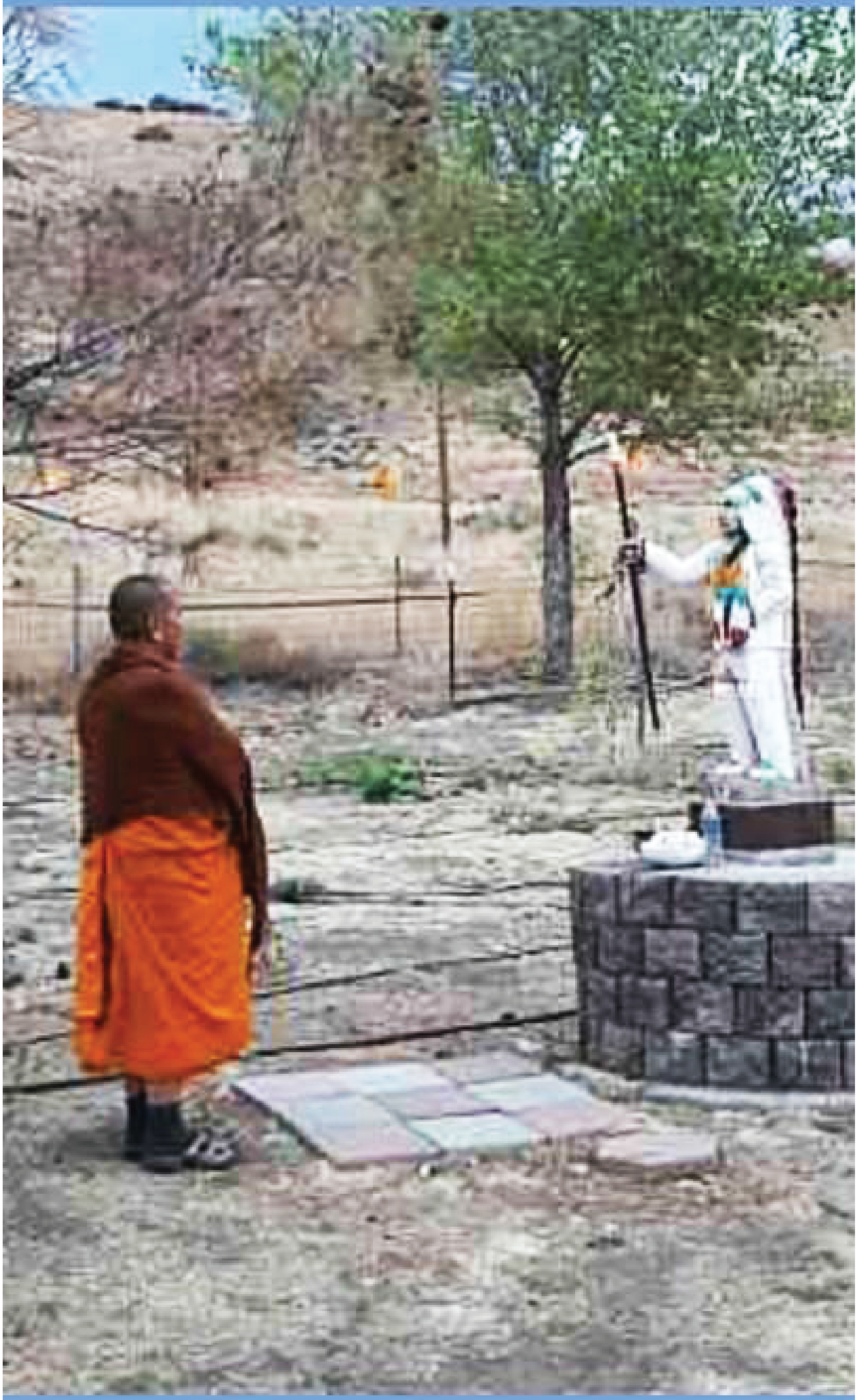
ช่วยลดคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์

สูตรที่ 1 ใช้แอปเปิลเขียว(เอาเม็ดออก) กับมะกรูด (ทั้งลูก เลือกลูกเหลืองๆ หน่อย) ปั่นด้วยน้ำธรรมดา

หรือ น้ำโซดาก็ได้ ในอัตรา 3 : 1 แอปเปิ้ล 3 ลูก มะนาว 1 ลูก (ถ้าโซดาก็ใช้ 3 ขวด) เฉลี่ยแล้ว 1 ขวด กิน 3 วัน ก่อนนอน (3คืน) ปั่นแล้วแช่เย็นไว้ได้

สูตรที่ 2 ไข่ดองแอปเปิ้ลไซเดอร์วีนีการ์ (Apple Cider Vinegar หรือ ACV) กินยากหน่อย กินใหม่ๆ ซัก 1 ชั่วโมง อาจจะท้องเสียเลย ข้อแนะนำคือ หากกินควรพักอยู่บ้าน ไม่ควรออกเดินทาง กิน1- 2 ลูก อาจจะเป็น แต่หลังลูก 3 ขึ้นไป อาจจะไม่เป็นแล้ว (มันขับออกนั่นเอง)

สูตรนี้คือ นำไข่ไก่ไซส์เล็กที่สุดประมาณ 8-12 ฟอง มาดองกับแอปเปิ้ลไซเดอร์วีนีการ์ ในขวดแก้วปิดฝาไว้ไม่ต้องสนิทมาก ให้แอปเปิ้ลไซเดอร์วีนีการ์ ท่วมไข่ ดองทิ้งไว้ 5 วัน ในช่วงวันที่ 1-2 อาจจะมีฟองให้ตักฟองออก (อาจเติมแอปเปิ้ลไซเดอร์วีนีการ์ได้) ดองทิ้งไว้ 5 วันขึ้น เริ่มนำไข่มากินได้ (ทยอยๆกิน ใข่ก็ดองไว้ขวดแก้วได้) วิธีการกินก็นำไข่มาล้างน้ำ ถูเปลือกให้หลุดออกเบาๆ จะเหลือแค่เยื่อหุ้มไข่แดงและไข่ขาว นำไม้จิ้มฟันจิ้มๆ เพื่อเราจะเอาไข่แดงและไข่ขาวด้านใน (เอาเยื่อขาวๆที่หุ้มทิ้ง) ค่อยๆ เทไข่ใส่แก้ว นำพริกไทหรือน้ำผึ้งมาผสมได้นิดหน่อย รับประทานหลังอาหารเช้า ประมาณ 10-15 นาที วันละ1ฟอง ห้ามทำให้สุก เพราะน้ำส้มจะเสื่อมสภาพ หลังรับประทานให้ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำ



ธรรมดามากๆ เพื่อระบาย ห้ามรับประทานน้ำเย็นในทันที เพราะอาจจะทำให้คลื่นไส้ หลังรับประทานไม่ควรนอนในทันที ควรเดินไปๆมาๆสักครู่เพื่อให้ออกฤทธิ์ เมื่ออาการดีขึ้นสามารถกินได้เรื่อยๆ แต่อาจจะลดปริมาณลง เหลือสัปดาห์ละ 2-3 ฟอง

สูตรที่ 3 ที่ช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ ไขมัน และช่วยขยายหลอดเลือด คือ ขิง มะนาว แอปเปิ้ลไซเดอร์วีนีการ์ ใช้น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์วีนีการ์ 1 แก้ว น้ำมะนาว 1 แก้ว ขิง 1 แก้ว กระเทียมโทน 1 แก้ว (ในอัตราส่วนเท่าๆกัน) แล้วเอาไปปั่น ปั่นเสร็จแล้วให้เอาไปต้ม ต้มพอเดือดแล้วเอาลงให้พออุ่นๆ จากนั้นเอาน้ำผึ้งใส่ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วนำมากิน 1 ถ้วยกาแฟ สูตรนี้ก็ใช้ได้ ป้องกันมะเร็งด้วย สูตรที่ 1 มะกรูด แอปเปิล จะลดไตรกลีเซอไรด์อย่างเดียว แต่ไม่ขยายหลอดเลือด

ขยายกับไม่ขยายต่างกันคือ พอเรากินเค็มมากๆ มันจะตกตะกอนในหลอดเลือด ทำให้เลือดข้น หัวใจทำงานมากทำให้เป็นหัวใจโตได้แต่กินสูตรนี้ตะกอนมันไม่ตก มันจะหมุนเวียนออกไปที่สำคัญคือต้องงดเค็ม

อัมพฤต เส้นเลือดฝอยขาด สมองตีบ ก็ช่วยได้ ตัวเสริมอีกอันคือ ใช้เห็ดหลินจือ เห็ดหูหนูดำ ขิง พุทราแห้ง ต้มแล้วกินน้ำ

(ใช้เห็ดหูหนูดำสด 3 ดอก ถ้าแห้งก็ 5-6 ดอก) ส่วนเห็ดหลนจือใช้ 6 เส้นที่หั่นแล้ว ใช้ขิง 1 แก้ว ใช้พุทราแห้ง 1 กำมือ น้ำ 2 ลิตร ต้มรวมกันให้เดือด ใช้ไฟอ่อนๆ กินเหมือนเรากินน้ำชา กินเฉพาะน้ำอย่างเดียว จะกินต่างน้ำ หรือกินเช้า เย็น 1 ถ้วยกาแฟ

11. คนเป็นงูสวัด

ใช้เสลดพังพอนตัวเมีย+ข่า ตำผสมกับเหล้า แล้วทา และเอาเสล็ดพังพอนตัวเมียต้มน้ำกินไล่ ถ้าหาเสล็ดพังพอนไม่ได้ ให้ใช้ข่ากับใบพลู (ใบพลู 3-4 ใบ ข่าหัวใหญ่ๆสักครึ่งหัวก็พอ) ตำๆ แล้วแช่เหล้าไว้ ทาๆ มันจะค่อยๆยุบ แต่ว่ามีโอกาสจะเกิดขึ้นมาใหม่ แต่ถ้าเรากินเสลดพังพอนตัวเมียต้ม มันจะช่วยล้างออกจะไม่กลับมาเป็น แต่ถ้างูสวัดเกิดขึ้นถึงครั้งที่ 3 อาจจะเป็นมะเร็งตับระยะที่ 1 เพราะฉะนั้นต้องหาเสลดพังพอนตัวเมียกินให้ได้ ใช้น้ำต้ม 2 ลิตร กินต่างน้ำ

12. ไมเกรน

ไมเกรน เกิดจากลำไส้มีไขมันสูง นานๆเข้า ท่อน้ำดีข้น แล้วจะทำให้เป็นไมเกรน นานเข้าๆจะเป็นนิ่วที่ท่อน้ำดี ให้กินดีบัว และ พริกไทย

วิธีการคือ ใช้พริกไทย 7 เม็ด ปวดข้างไหนเคี้ยวข้างนั้น เคี้ยวก่อนล้างหน้าแปรงฟัน แล้วอย่าดื่มน้ำ ให้ใช้น้ำลายเป็นตัวช่วยเคี้ยวทีละเม็ดให้ละเอียด ทำ 7 วันก็น่าจะใช้ได้

แต่ถ้าปวดทั้งหัว ให้เคี้ยวมือข้างที่ถนัดก่อน เช่นถนัดมือขวา เคี้ยวข้างขวา 7 วัน แล้วไปเคี้ยวข้างซ้ายอีก 7 วัน แล้วให้กินดีบัวก่อนนอน ล้างน้ำให้ดี เอาไปคั่วให้เหลืองๆ ใส่ขวดไว้ กินซัก 1ช้อนชา เคี้ยวๆ กินน้ำอุ่นตาม (ถ้าไม่คั่วจะมีหนอนตัวเล็กๆเข้ามากินทำเสีย)

(หรือใช้ดีบัวเป็นผงก็ได้ 1 ช้อนชาเช่นกัน) ทำประมาณ 3 - 4 สัปดาห์จะเห็นผล

13. เด็กผู้หญิงเวลามีประจำเดือนแล้วปวดท้อง

มีหลักปฏิบัติตัวดังนี้

1. อย่ากินน้ำเย็น หรือไอศกรีมขณะมีประจำเดือน
2. ใช้น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนชาเต็มๆ เกลือ 1 ช้อนชา น้ำอุ่น 1 แก้ว ผสมกัน กินตอนเช้ากับก่อนนอน ในวันที่มีประจำเดือนและระหว่างที่มีเมนส์ แต่ถ้ามันเตือนจะมา กินก่อนสัก 2-3 วัน ก่อนนอนมื้อเดียว ถ้ามาแล้วกินเช้ากับก่อนนอน มา 5 วันกิน 5 วัน กินเท่าวันที่มา ปฏิบัติแบบนี้ ประมาณ 4 - 5 เดือนต่อไปจะ

ไม่ปวดแล้วแต่ห้ามกินน้ำเย็น ถ้ากินน้ำเย็นจะทำให้เป็นช็อกโกแลตซีสต์ ที่รังไข่

14. ภูมิแพ้

สูตรที่ 1 ใช้หัวหอม 1 หัว ขิง 1 แว่น ตำๆ เอาน้ำมะรุมที่ต้มแล้ว นำมาใส่ จากนั้น ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา น้ำมะนาวสักนิด ให้กินก่อนล้างหน้า

(และล้างหน้าก่อนแปรงฟันจะช่วยลดภูมิแพ้ได้อย่างดี)

สูตรที่ 2 ใช้งาดำคั่วบด ทานครั้งละ 1-3 ช้อนโต๊ะ จะใช้คลุกข้าวรับประทานก็ได้ รับประทานเวลาไหนก็ได้

15. ซีสต์ที่หน้าอก

ให้ใช้หวีพลาสติกถี่ๆ หรือหวีที่ทำจากเขาสัตว์ หวีลงๆขณะอาบน้ำ (ฟอกสบู่ อย่าพึ่งล้างสบู่ออก หวีในขณะที่มีฟองอยู่) แล้ว ใช้น้ำปัสสาวะชุบสำลีปิดบริเวณที่เป็น ระวังอย่าให้ถูกเสื้อผ้า เพราะจะทำให้มีกลิ่นเหม็น ให้งดพวกของทะเล (กุ้ง หอย ปู ฯลฯ) กินได้เฉพาะปลา และงดพวกหน่อไม้ด้วย

16. มะเร็งทุกชนิด (สูตรนี้ใช้ได้กับเบาหวาน และมาลาเรียด้วย)

งดของหวาน ยกเว้นความหวานจากผลไม้ กินได้นิดหน่อย ให้ใช้น้ำปัสสาวะผสมกับสารส้มกิน แต่สารส้มต้องนำไปสะตุก่อน

(วิธีสะตุสารส้ม คือ เอาสารส้มมาแล้วไปตั้งไฟ ไม่ต้องใส่น้ำ พอละลายก็คนๆ ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเอามาตำให้ละเอียด)

เอาน้ำปัสสาวะ 1 แก้วกาแฟ สารส้ม 3ส่วน4 ช้อนชา คนๆกินเช้า – เย็น (น้ำปัสสาวะ อย่าทิ้งไว้นานเกิน 5 นาที)

ดื่มน้ำเยอะๆ เพื่อให้มีน้ำปัสสาวะออกมาเยอะๆ

(อยากให้ปัสสาวะไวๆ ให้กินน้ำโซดา 1 แก้ว โซดา 1 ขวด เท่ากับ 2 แก้ว)

โปรตีน ถ้าเป็นมะเร็งลำไส้ไม่ควรทานมาก โดยเฉพาะน้ำเต้าหู้ มีโปรตีนและคอเรตเตอรอลสูง ถ้าอยากรับประทานถั่ว ควรจะทานถั่วพวกอัลมอนด์ ถั่วแดง ถั่วดำ จะดีกว่า จะนำมาต้ม หรือทำอะไรกินก็ได้

17. คนมีปัญหาเกี่ยวกับสายตา

ตาแดง ใช้แตงร้านฝานเป็นแว่น แช่เย็น แล้วปิดที่ตาแล้วเอาน้ำแข็งเย็นๆ หรือน้ำแข็งที่ละลายแล้วราดหน้าแข้ง โดยราดจากหัวเข่าลงไป (หรือน้ำแข็งชุบผ้า ลากลงไปได้) ทำประมาณ 5 นาที

ตามัว ใช้เม็ดทับทิมบีบหยอดตา ข้างละ 3 เม็ด หยอดทีละเม็ด ครบ 3 เม็ด กะพริบๆ ตา แล้วทิ้งไว้ 5 นาที แล้วเอาทิชชู่ซับ แล้วหยอดอีกข้างหนึ่ง เว้นไว้ 3 วัน ในวันที่ 4 เริ่มหยอดใหม่

(ล้างมือให้สะอาด) และนวดตรงโคนนิ้วชี้ นวดวนตามเข็มนาฬิกา เป็นข้างไหน ก็นวดข้างนั้น แขนติด ไหล่ติด ก็สามารถใช้ได้เช่นกัน

นอกจากนี้หากต้องการบำรุงสายตา

สูตรที่ 1 ใช้น้ำผึ้ง มะนาว น้ำอุ่น ในตอนเช้า

สูตรที่ 2 ใช้งาดำคั่วบด ทานครั้งละ 1-3 ช้อนโต๊ะ จะใช้คลุกข้าวรับประทานก็ได้ รับประทานเวลาไหนก็ได้

18. ปวดฟันบ่อยๆ

สูตรที่ 1 อมน้ำปัสสาวะ (อมสักพักแล้วบ้วนออกไม่ต้องกลืน)

สูตรที่ 2 เอายางกล้วยชุบสำลีอุดปิดบริเวณที่ปวดไว้

(เอามีดแทงตรงเปลือกให้ยางไหลออกเอาสำลีชุบ)

19. โรคสะเก็ดเงิน

ใช้น้ำมันมะรุม เมนทอล การบูร พิมเสน ผสมกันแล้วทา หรือถ้าหาต้นแพงพวยขาวสักต้นหนึ่ง เปลือกของต้นมะขามป้อม สารส้มสัก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำ 1.5 ลิตร ต้มกิน เช้า-เย็น หลังอาหาร อันนี้ก็ช่วยได้อย่างดี

20. กรดไหลย้อน

ขมิ้นชันกับขิง ตำๆให้ละเอียด แช่น้ำอุ่น กินทั้งหมด ก่อนอาหาร เช้า – เย็น

(ขมิ้นชัน 2 ข้อนิ้วก้อยเรา ขิง 1 แว่น ตำๆ น้ำร้อนใส่จิบเป็นชา แล้วกินทั้งกากทั้งน้ำ)

21. คนไอเรื้อรังมากๆ

กินโหระพา 2-3 ยอด กับ ใบสารแหน่ 2-3 ยอด เคี้ยวให้ละเอียดที่สุด เคี้ยวให้นานเท่าที่จะเคี้ยวได้ แล้วค่อยๆกลืน ไอเรื้อรังนี้เกิดจากความชื้นของม้าม ทำให้ระคายคอ สังเกตว่าคอจะเป็นเม็ดเล็กๆ เหมือนหัวสิว

22. ท้องผูก

สูตรที่ 1 ใช้ขมิ้นชันสด 2 ข้อนิ้วก้อย กับ ขิง 1 แว่น กินหลังอาหารเย็น กินไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหาย

สูตรที่ 2 แตงร้าน 1 ลูก สารส้ม 1 ช้อนโต๊ะ น้ำ 1.5 ลิตรต้ม กรองเฉพาะน้ำ ดื่ม 1 ถ้วยกาแฟเล็กๆ เช้า กลางวัน เย็น

23. โรคด่างขาว

ใช้ปูนแดงกับใบแก้ว (ใบของดอกแก้ว)

ตำให้ละเอียดแล้วทา (กลากเกลื้อนก็ใช้ได้เช่นกัน)

24. โรคเบาหวาน

สูตรที่ 1 ใบเฉาเหว่ย กินดิบๆ ครั้งละ 3 ใบ เช้า - เย็น หรือ ต้มกินต่างน้ำใช้น้ำ 1.5 ลิตร

สูตรที่ 2 ใบมะยม (กรณีหาดีบัวแห้งไม่ได้) ใช้ใบมะยมครั้งละ 8 ก้าน และใบฝรั่งครั้งละ 5 - 7 ใบ หากมีลูกฝรั่งให้หั่นใส่ไปด้วย โดยไม่ต้องเอาเม็ดออก ต้มใบมะยมทั้งก้านกับฝรั่งและน้ำประมาณ 2 ลิตร ใช้ดื่มต่างน้ำ

25. โรคซิสต์ เนื้องอก เซลล์มะเร็ง (เพิ่มเติม)

เห็ดหูหนูขาว เห็ดหูหนูดำ และเห็ดอะไรก็ได้อีก 1 ชนิด ปั่นรวมกันใส่น้ำต้มและทำเป็นซุบ ทานไปเรื่อยๆ สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้ง

26. โรคซิสต์ เนื้องอก เซลล์มะเร็ง (เพิ่มเติม)

นำต้นหนอนตายหยาก ปริมาณ 1 กำมือล้างน้ำให้สะอาด ทุบให้ช้ำแล้วใส่น้ำประมาณ 2 ลิตร ต้มให้เปื่อย ใช้ดื่มต่างน้ำ (อาจทำให้ปัสสาวะบ่อย)

27. โรคไวรัสบี (เพิ่มเติม)

ใช้มะระขี้นก 2 ลูก ต่อน้ำ 1 แก้ว ปั่นเป็นเครื่องดื่มสด ดื่มครั้งละ 1 แก้ว เช้า – เย็น

28 ตัวจี๊ด

นำมะระขี้นก จำนวน 5 ลูก หากให้ได้ผลดีให้ใช้ใบ ต้น ราก เม็ด (ยกมาทั้งต้น) ประมาณ 5ต้น นำมาต้มน้ำดื่มวันละ 2 ลิตร เช้า - เย็น หากมีลูกกระเจี๊ยบดิบให้รับประทานร่วมด้วยครั้งละ

29. โรคมะเร็งเม็ดเลือด

ใช้ลูกใต้ใบทั้งต้น จำนวน 6 ต้น ใส่สารส้ม (บดแล้ว) 1 ช้อนโต๊ะ เติมน้ำ 1.5 ลิตร ต้มให้ตัวยาออก ดื่มครั้งละ 1 แก้วกาแฟ เช้า - เย็น ก่อนอาหาร

30. โรคไขมันในลำไส้ กระเพาะไม่ย่อย ถุงน้ำดีไม่ทำงาน

ใช้กระชาย ครึ่งกิโลกรัม ใบโหระพา 1 กำมือ ปั่นรวมกัน ใส่น้ำ1.5 ลิตร กรองเอาแต่น้ำ กรองแล้วใส่น้ำผึ้งเล็กน้อย น้ำมะนาว 1-2 ช้อนโต๊ะ ดื่ม ประมาณ 1 แก้วกาแฟ หลังอาหารเย็น

31. โรคริดสีดวงทวาร

กล้วยหอม 1 ใบ ไม่ต้องปอกเปลือก นำไปต้มน้ำจนสุก รับประทานกล้วยที่ต้มแล้วทั้งเปลือกก่อนนอนเพราะเปลือกมีกำมะถันรักษาโรค แล้วดื่มน้ำอุ่นตาม

32. ต่อมลูกหมาก

ใช้ทับทิม 1 ผล ปั่นกับน้ำโซดา 1 ขวด กรองแล้วดื่มน้ำนั้น ก่อนนอน (ทำ 1 ครั้ง(โซดา 1 ขวด) กินได้ 3 ครั้ง แช่เย็นไว้ได้ แนะนำปั่นทีละเยอะๆก็ได้ ตามสัดส่วน

33. ถูกสารพิษ ภูมิแพ้ เมาค้าง

สูตรที่ 1 นำใบรางจืดประมาณ 10 ใบ ต่อน้ำ 1 ลิตร ต้มดื่มต่างน้ำ

สูตรที่ 2 ดีบัว กินก่อนนอน ล้างน้ำให้ดี เอาไปคั่วให้เหลืองๆ ใส่ขวดไว้ กินสัก1ช้อนชา เคี้ยวๆ กินน้ำอุ่นตาม (ถ้าไม่คั่วจะมีหนอนตัวเล็กๆเข้ามากินทำเสีย)

34. เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเพื่อสุขภาพที่ดี

รับประทานโซดา น้ำผึ้ง มะนาว หลังอาหารเที่ยง 1-2 ชั่วโมง ก่อนบ่ายสาม

สับปะรด นอกจากช่วยบำบัดไตแล้ว ยังช่วยในเรื่องการนอนกรน โดยกินหลังอาหารเย็น

ถ้ากลัวมียาฆ่าแมลงในผักหรือสมุนไพรก็ล้างให้ดี วิธีคือ แช่เกลือไว้สักพัก แล้วก็มาล้างอีกที ไม่ควรล้างผักกับด่างทับทิม หรือน้ำยาล้างผักที่มีส่วนผสมของด่างทับทิม ถ้าให้ดีควรล้างกับน้ำซาวข้าว เพราะน้ำซาวข้าวจะช่วยดูด สารพิษออก

นอนไม่หลับ

ใช้ใบมะรุมกับดอกขี้เหล็กต้มน้ำกิน ถ้าหาไม่ได้ ก็ให้ใช้ Dark Chocolate (ช็อตโกแลตดำ) กินน้ำตามก่อนนอน กินกล้วยหอมได้ ยกเว้นคนที่เป็นโรคหัวใจ ห้ามกิน ถ้าไม่เป็นกินได้ แต่น้ำตาลจะสูง

คนที่เกิดอุบัติเหตุ ตกที่สูง ตกมอเตอร์ไซต์ ถูกรถยนต์ชนท้าย พอขยับตัวต้องรีบตัดสินใจกิน น้ำตาลทรายแดง 2 ช้อนโต๊ะ น้ำอุ่น 1 แก้ว และเหล้าขาว 2 ช้อนโต๊ะผสมกัน (เหล้าขาวที่ดีที่สุดคือ วอดก้า เหล้าขาวทั่วไปอาจมีอันตรายหากใช้สารอันตรายในการผสม) กินก่อนนอน 1 อาทิตย์

ทดสอบน้ำผึ้ง

วิธีที่ 1 ตักน้ำผึ้งมา เทใส่แก้วน้ำ ถ้ามันดิ่งลงไปก้นแก้วเลย ไม่กระจาย แสดงว่าน้ำผึ้งนั้นแท้

วิธีที่ 2 ใส่จาน เขย่าๆ แกว่งๆ ถ้ากระจายตัวเหมือนรังผึ้ง แสดงว่าน้ำผึ้งแท้

AMAZING
WATBOT
www.amazingwatbot.16mb.com
www.facebook.com/Amazing.Watbot

วิธีที่ 3 ถ้าเขาใส่ขวด ถ้าก้นขวด มีสีใส เป็นเนื้อเดียว แสดงว่าผสม แต่ถ้าตกตะกอนและแบ่งเป็นชั้นแสดงว่า เป็นน้ำผึ้งแท้

วัดเบ้วหลวง
พาธุดงคนครีลองแค
สนใจติดต่อ วัดเบ้วหลวง โทร. 055-291555

หากท่านต้องการไฟล์เพื่อพิมพ์แจกเป็นวิทยาทาน สามารถดาวน์โหลดได้ดังนี้

1. ไฟล์ขนาด A4

http://sirivi.com/doc/healtha4.pdf

2. ไฟล์ที่มีความละเอียดสูงสำหรับโรงพิมพ์

http://sirivi.com/doc/healthforprint.ai

สอบถามรายละเอียดเรื่องไฟล์ได้ที่

E-mail : addccx@hotmail.com