



คติธรรม

ประธานแก่การจัดสมัชชาสุขภาพแห่งชาติครั้งที่ ๑๐ พ.ศ. ๒๕๖๐



พระพุทธเจ้าตรัสถึงกฎของธรรมชาติ คือนิยาม ๕

- อุตุนิยาม กฏธรรมชาติ ของปรากฏการณ์ของธรรมชาติ เช่น อุณหภูมิต่ำ ดินฟ้าอากาศ ฟ้าร้อง ฟ้าผ่า....
- พีชนิยาม กฏธรรมชาติ ของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย
- จิตนิยาม กฏธรรมชาติ ของจิต การทำงานของจิต เจตสิก
- กรรมนิยาม กฏธรรมชาติ ของการกระทำ action-reaction
- ธรรมนิยาม กฏธรรมชาติ ของธรรม ไตรลักษณ์



ในสมัยปัจจุบัน

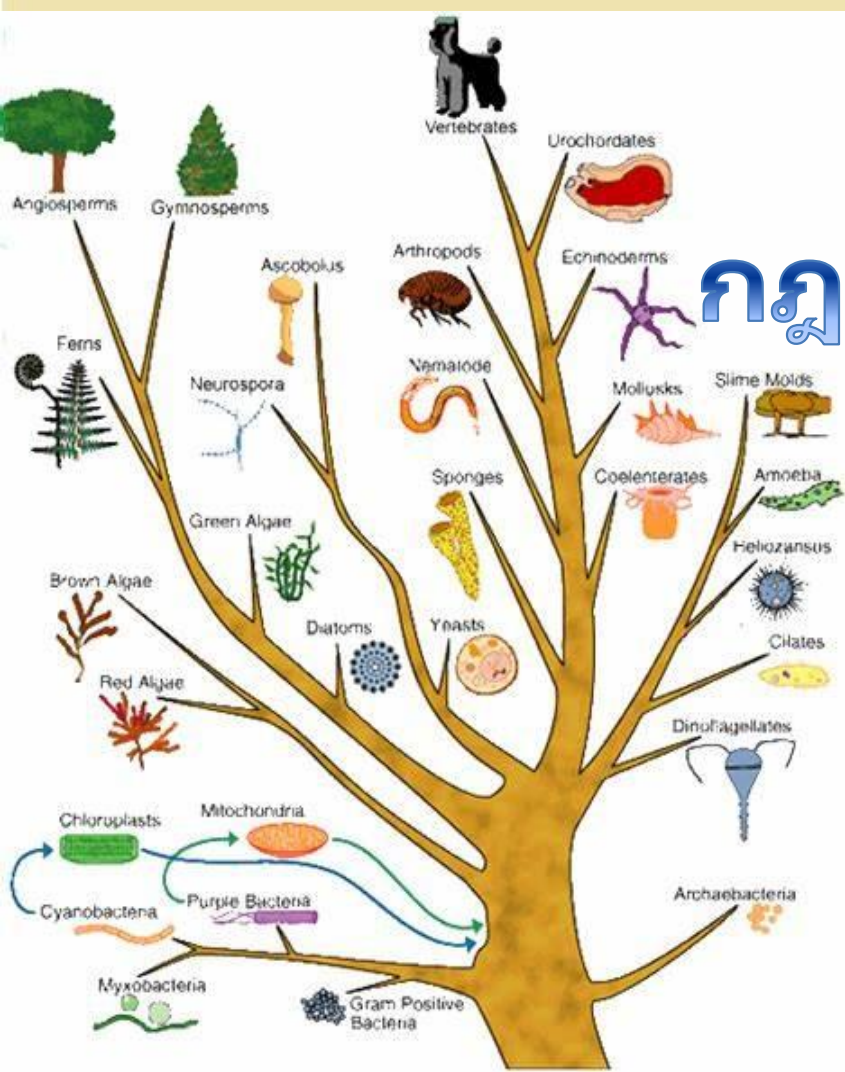
อุตุนิยม

พืชนิยาม

พฤติกรรมมนุษย์

ภาวะโลกร้อน
ภาวะโลกรวน
ภาวะโลกเดือด

โรคเรื้อรังมากมาย
รักษาไม่หาย



พืชนิยาม

กฎธรรมชาติของชีวิต



สุขภาพ สุขภาพะ

กาย แข็งแรง การกินอยู่หลับนอนที่ถูกต้อง
จิตสงบ มีสติ-สมาธิ ควบคุมอารมณ์ได้
สังคม เป็นสุข ไม่เบียดเบียนกัน เอื้อเพื่อ
ปัญญา รู้ เข้าถึงความจริงทั้งทางโลก/ธรรม

NEW NORMAL

ชีวิตวิถีใหม่ และ การปรับตัว
ในภาวะ COVID-19 (โรค CD)

ชีวิตวิถีใหม่ของเราจะเป็นอย่างไร?

- ส่วนตัว
- ครอบครัว
- การงาน



NEW NORMAL

ในสถานการณ์ โรค **NCDs** เบาหวาน ความดัน มะเร็ง ฯลฯ
เราก็ต้องปรับตัว ปรับวิถีชีวิตของเราใหม่

หลักสูตร ๔ อ. (ยาแปดขนาน)

๒.อ อาหาร



๑.อ อารมณ์



๓.อ ออกกำลังกาย



๔.อ เอาพิษออกจากร่างกาย



หมอชีวกโกมารภัจจ์ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า

กราบเรียนว่าพระภิกษุอาพาธมาก

เพราะ อุบาสก อุบาสิกา ที่ศรัทธา

ตกแต่งอาหารอย่างประณีต แต่กลับมีพิษและโทษมาก

บัดนี้ภิกษุทั้งหลายมีร่างกายสังสมโทษไว้มาก มีอาพาธมาก

ขอประทานอนุญาต ที่จงกรมและเรือนไฟ

เพื่อภิกษุทั้งหลายจะมีอาพาธน้อย

บุททกวัตตุดุขันทกสูตร เล่ม ๗ ข้อ ๗๘

ดูก่อนอาบน้ำ กายของเราตาคทหมักหมม
ด้วยสิ่งอันเป็นโทษเราต้องการจะฉันทาย

หมอชีวกโกมารภักจ

ขอให้พระองค์ ทำร่างกายให้มีกำลังก่อนสัก 2-3 วัน แล้ว

“อบก้านดอกบัว ด้วยยาต่างๆถวาย”

ให้พระพุทธเจ้าสูดดม ทีละก้าน ซึ่ง 1 ก้านจะถ่ายถึง 10 ครั้ง

รวม 3 ก้าน ถ่ายถึง 30 ครั้ง

ก่อนถ่ายครั้งที่ 30 ให้สร่างกายด้วยน้ำอุ่น และถ่ายได้ครบ

จิวัระขันธกะ เล่ม ๕ ข้อ ๑๓๕

การขับพิษในสมัยพุทธกาล

๑. ทางจงดกรม เพื่อให้พระ บริหารชั้น์
(ออกกำลังกาย)
๒. เรือนไฟ การอบสมุนไพร อบไอน้ำ
๓. ถ้ายยา

ปุตตสูตร (21/87) เหตุเกิดของเวทนา (ทุกข์ทั้งกาย)

๑. มีดีเป็นสมุฏฐาน

๒. มีเสมหะเป็นสมุฏฐาน

๓. มีลมเป็นสมุฏฐาน

๔. ประชุมกันเกิด



๕. เกิดแต่ฤดูแปรปรวน

๖. เกิดแต่การบริหาร

ไม่สม่ำเสมอ

๗. เกิดการบาดเจ็บ

๘. เกิดแต่ผลของกรรม

ในจุฬกัมมวิภังคสูตร (๑๔/๓๒๓)

สุภมาณพ โต้เถยบุตรได้เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า แล้วกราบทูลถามว่า อะไร เป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ให้คนที่เกิดมาแล้ว มีโรคมามากหรือมีโรคน้อย ?

พระพุทธองค์ได้ตรัสตอบว่า

"ดูก่อนมาณพ ! คนบางคนในโลกนี้ จะเป็นหญิงหรือชายก็ตาม เป็นคนมีปกติชอบเบียดเบียนสัตว์ ด้วยมีด ด้วยก้อนหิน ด้วยท่อนไม้ หรือ ด้วยศาสตราก็ตาม

เมื่อเขาตายจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติวินิบาติ นรก... และเมื่อมาเกิดเป็นมนุษย์ ย่อมเป็นผู้มีโรคมามาก..."

เหตุเกิดของโรคในปัจจุบัน

เกิดจากอารมณ์ที่แปรปรวน

และจาก การกิน การอยู่ การหลับนอน ที่ไม่ถูกต้อง
ตั้งแต่วันนี้

เราจึงมาศึกษาความจริงของพฤติกรรมเหล่านี้

ว่าเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับร่างกายอย่างไร

จึงทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ มากมาย

หลักสูตร

๔ อ. ยาแปดขนาน



LOGO

อัตรานาฮี อัตรานานาโถ

หมอที่ดีที่สุดคือตัวเรา

เครื่องมือแพทย์ที่ดีที่สุด
คือ ร่างกายของเรา

5



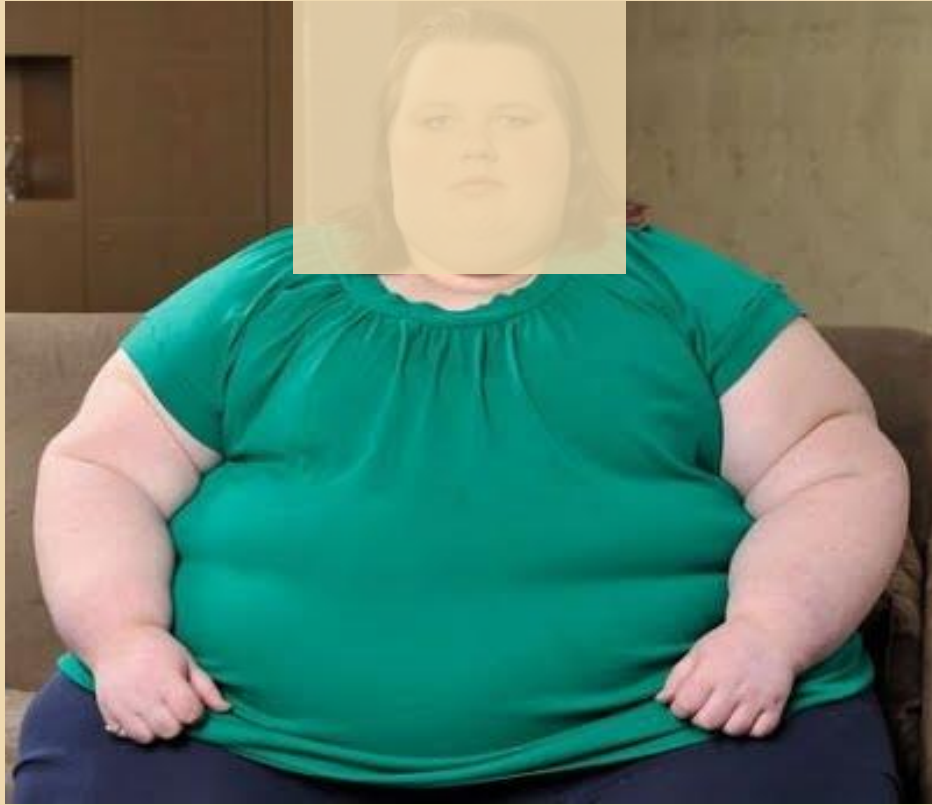
วิทยาศาสตร์สุขภาพ

ความรู้พื้นฐานเรื่องสุขภาพ



กาย
ใจ





of Being

OVERWEIGHT OR OBESE



TYPE 2

เส้นเลือดสมองตีบ



หยุดหายใจระหว่างหลับ

APNEA

เบาหวาน ชนิดที่ 2



โรคหัวใจ

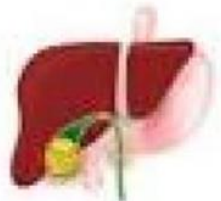
DISEASE AND STROKE



ข้ออักเสบ ข้อเสื่อม

ความดันโลหิตสูง

PRESSURE



ไขมันในเลือดสูง น้ัวในถุงน้ำดี

ไขมันพอกตับ

ภูมิต้านทานต่ำลง

Top Home Remedies

HEALTHY LIVER DISEASE

น้ำเข้าร่างกาย
ดื่มน้ำ ๑๕๐๐-๒๐๐๐ ซีซี
น้ำในอาหาร ๗๐๐ ซีซี

น้ำในร่างกายของเรา 60-65 %
น้ำในสมอง 80-85%



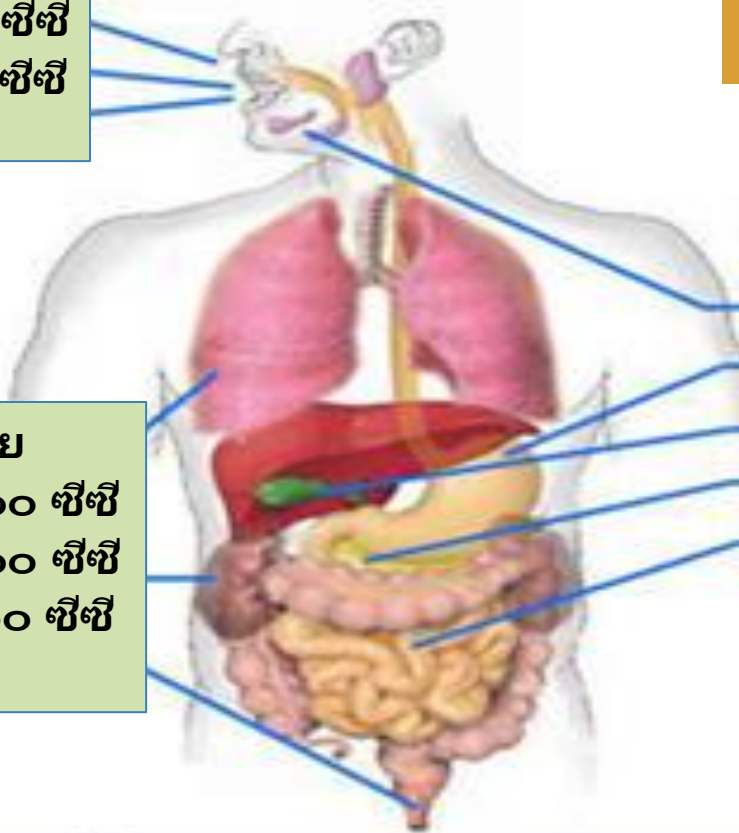
ธาตุน้ำหลังออกมา

น้ำลาย	๑๕๐๐ ซีซี.
น้ำย่อย	๒๕๐๐ ซีซี.
น้ำดี	๗๐๐ ซีซี.
น้ำย่อยจากตับอ่อน	๗๐๐ ซีซี.



น้ำออกจากร่างกาย
ทางปอด ผิวหนัง ๘๐๐ ซีซี
ออกทางไต ๑๐๐๐-๒๐๐๐ ซีซี
อุจจาระ ๒๐๐ ซีซี

ระบบไหลเวียนโลหิต
ระบบไหลเวียนน้ำเหลือง

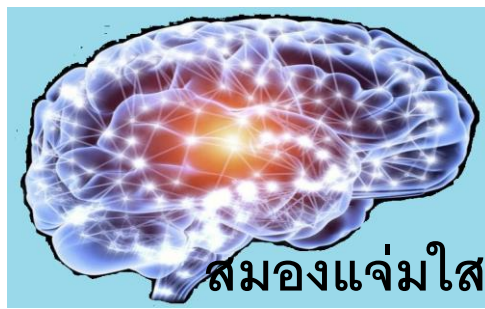


น้ำช่วยปรับสมดุล ร้อน-เย็นของร่างกาย และช่วยในการขับพิษ





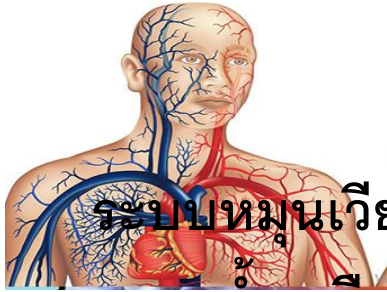
ดวงตาสดใส



สมองแจ่มใส



ผิวหนังชุ่มชื้น



ระบบหมุนเวียนเลือด
และน้ำเหลือง จะดี



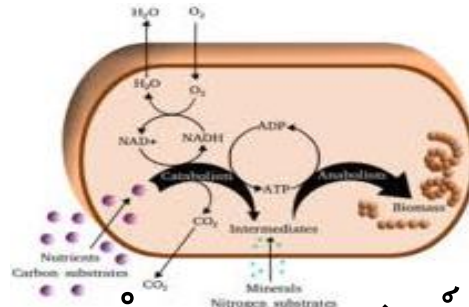
ดื่มน้ำวันละ ๒ลิตรครึ่ง



ข้อต่อมีน้ำหล่อลื่นดี



ช่วยการขับพิษ

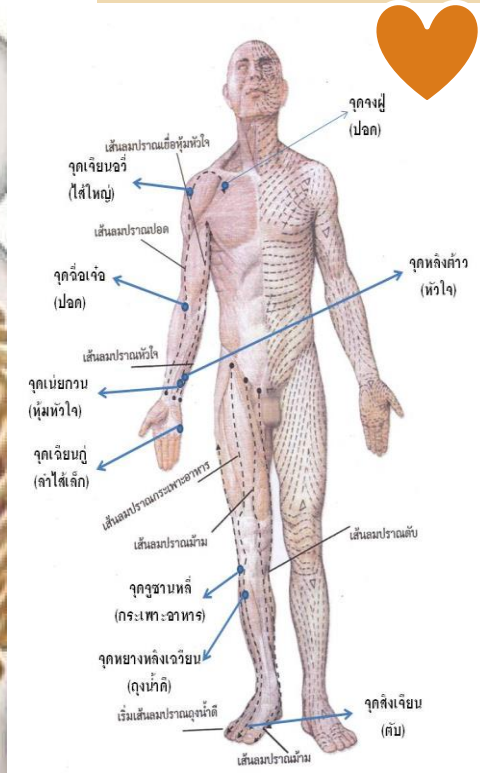
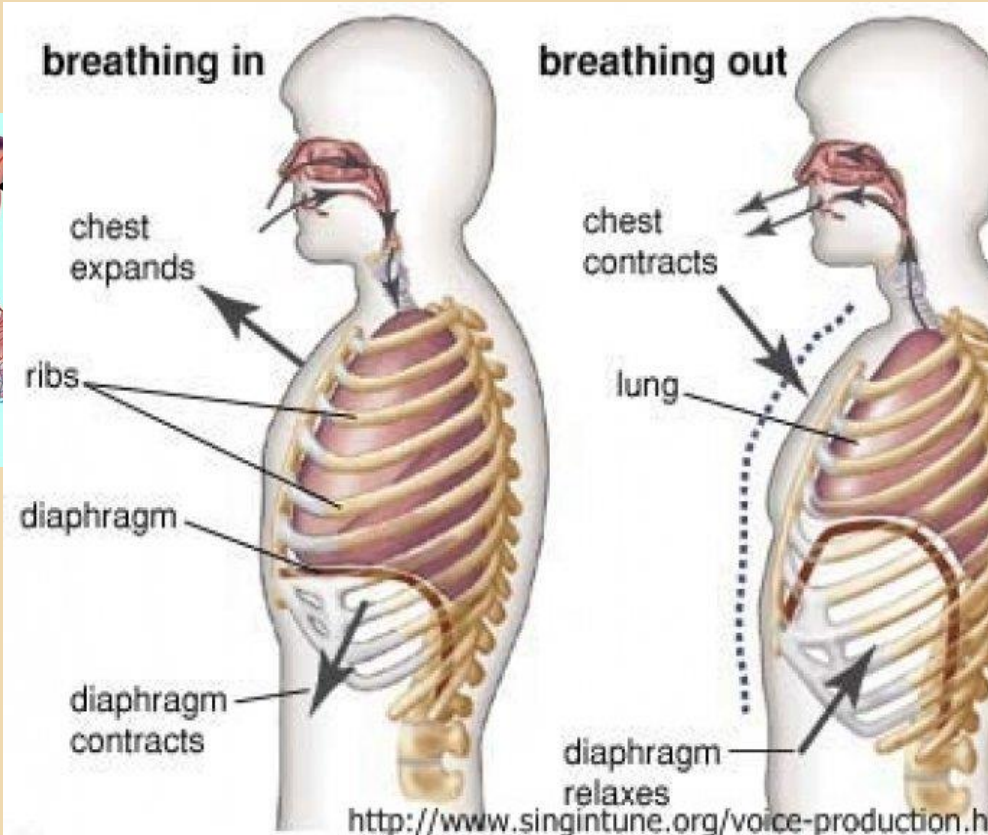
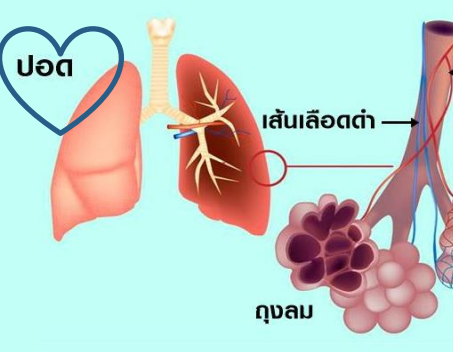
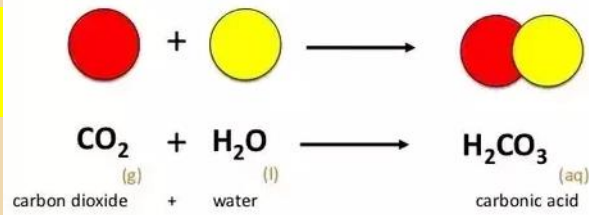


กระบวนการทำงานของเซลล์สมบูรณ์



ช่วยในการลดน้ำหนัก

ปรับสมดุล กรด-ด่าง



ปัจจัยที่เกี่ยวกับการมีโรคน้อยและอายุยืน

พระพุทธเจ้าตรัสข้อความสำคัญที่เกี่ยวกับ

สาเหตุของการมีโรคน้อย ที่เกี่ยวกับธาตุไฟว่า

“.....เป็นผู้มีอาพาธน้อย มีทุกข์น้อยประกอบด้วยเตโชธาตุ

อันมีวิบากเสมอกัน ไม่เย็นนัก ไม่ร้อนนัก

เป็นอย่างกลางๆ ควรแก่ ความเพียรฯ.....”

(พระไตรปิฎก เล่ม 11 ข้อที่ 293)



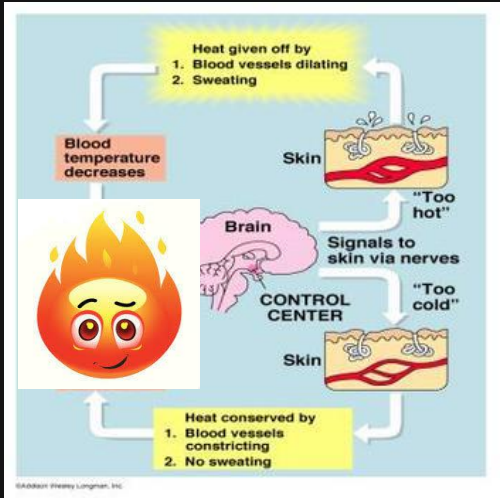


เป็นไข้

หยิน-หยาง สมดุลร้อนเย็น

ของเสียที่ออกทางเหงื่อ

ของเสียมากถึง 30% ถูกหลั่งออกมาทางเหงื่อ ต่อมเหงื่อมีมากกว่า 2.6 ล้านรู

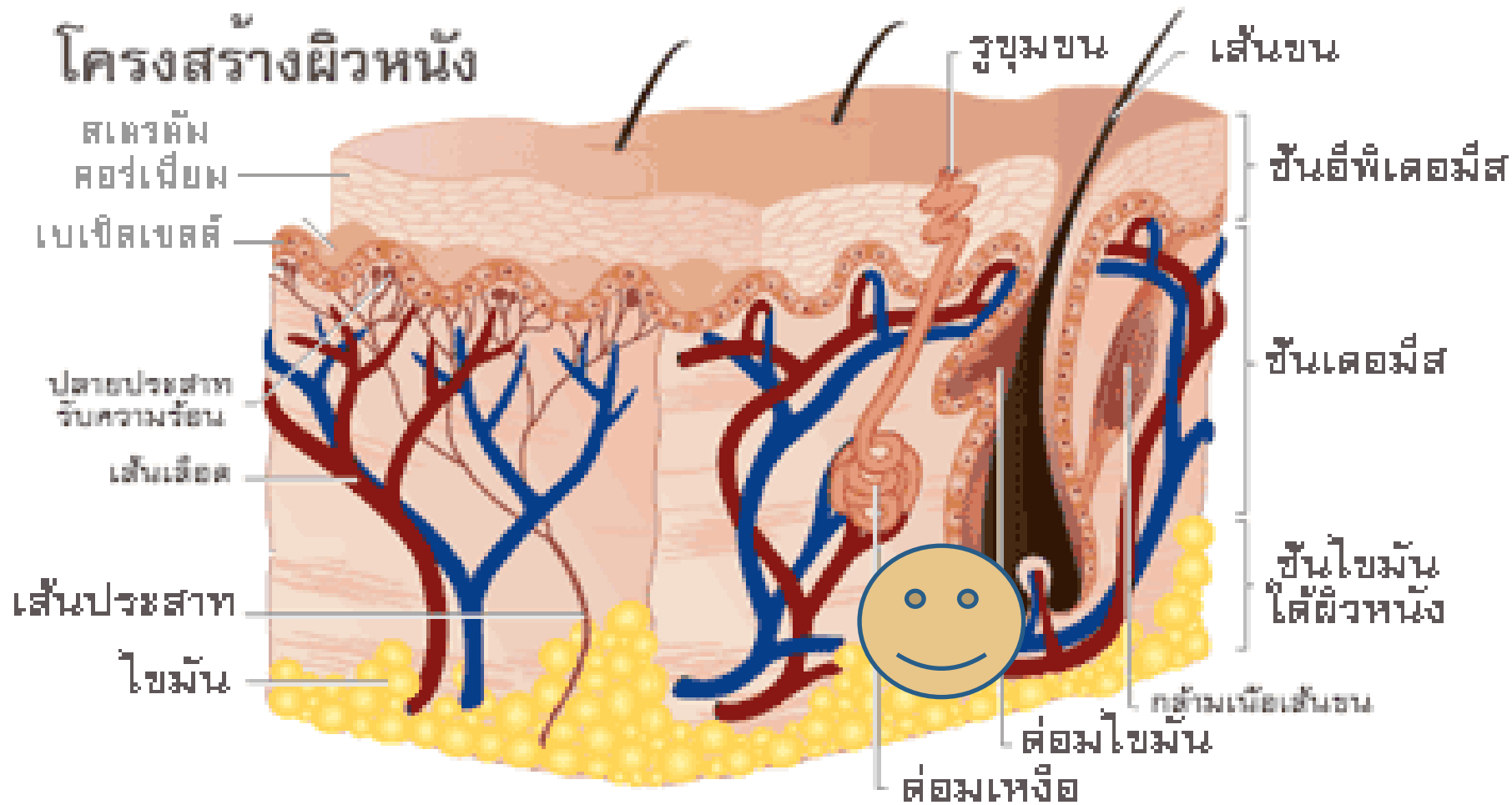


- โซเดียม (0.9 กรัม / ลิตร)
- โพแทสเซียม (0.2 กรัม / ลิตร)
- แคลเซียม (0.015 g / l)
- แมกนีเซียม (0.0013 g / l)

- เกลือแร่
- ฮอร์โมน
- สารเคมีต่างๆ
- การเผาผลาญอาหาร
- การทำงานของเซลล์

- สังกะสี (0.4 มก. / ลิตร)
- ทองแดง (0.3-0.8 มก. / ล.)
- เหล็ก (1 มก. / ล.)
- โครเมียม (0.1 มก. / ล.)
- นิกเกิล (0.05 มก. / ล.)
- ตะกั่ว (0.05 มก. / ล.)

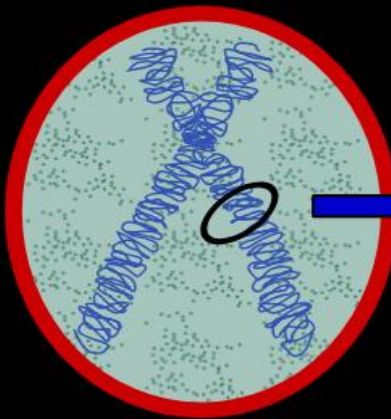
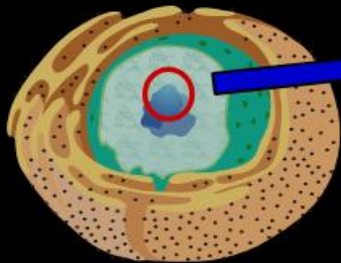
โครงสร้างผิวหนัง



มะเร็ง เกิดได้อย่างไร



ดีเอ็นเอ
เปลี่ยนแปลง



ร่างกาย
แข็งแรง

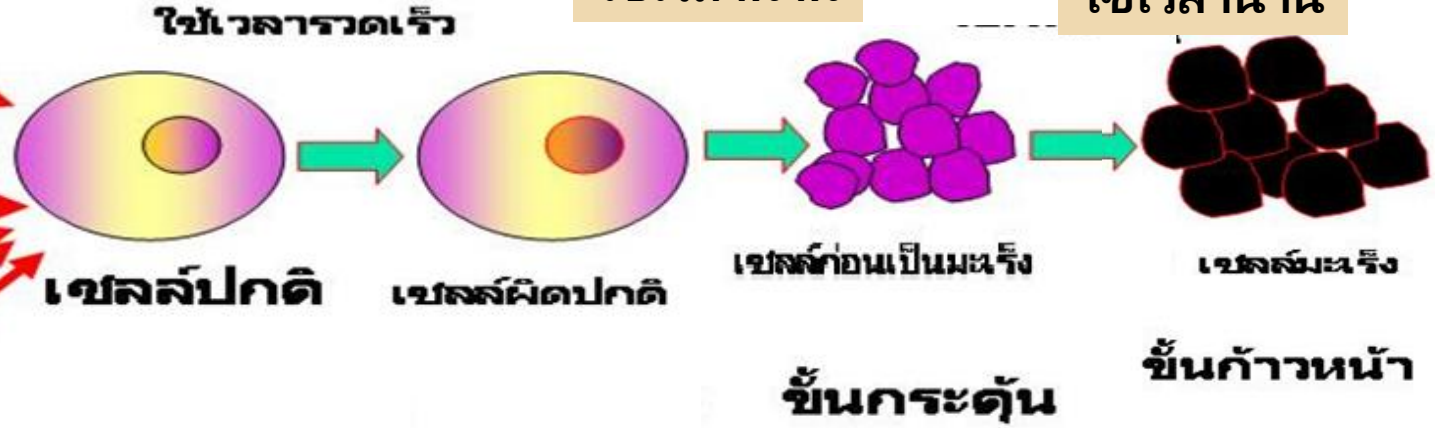


กลไกการเกิดมะเร็ง: เป็นแบบหลายขั้นตอน

ปัจจัยเสี่ยง

- ดินเชื้อ
- อาหาร
- สารก่อมะเร็ง
- บุหรี่
- สารรังสี

อื่นๆ

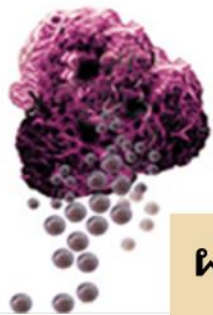


ร่างกาย
แข็งแรง

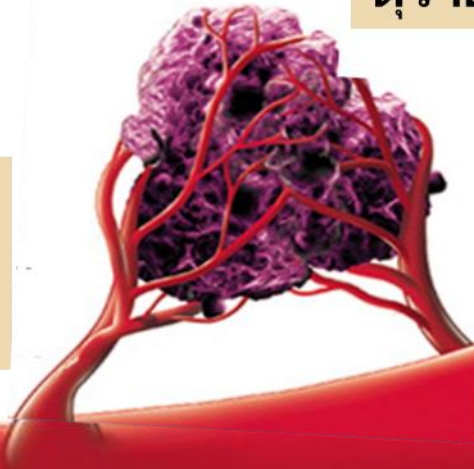
เป็นการเปลี่ยนแปลงหลายขั้นตอนและใช้เวลายาวนาน



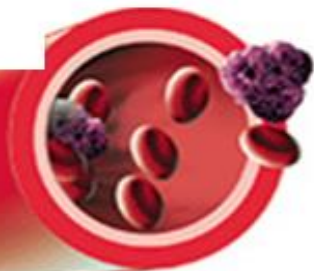
Harmless tumor



ผลิตสาร
สร้าง
เส้นเลือด



เป็นมะเร็งที่
ดุร้ายน่ากลัว



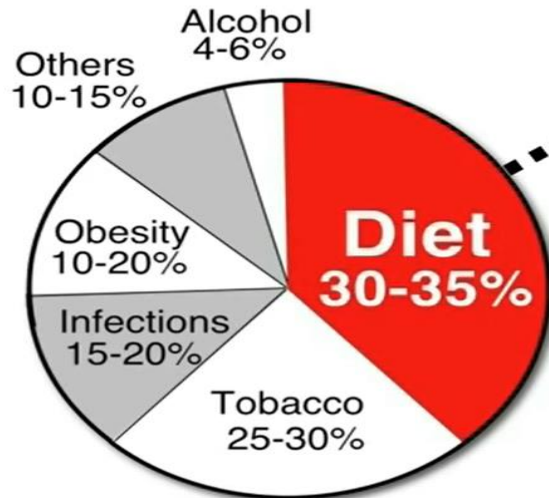
Cancer

สาเหตุของโรคมะเร็ง

5-10%
Genes

เกิดจากกรรมพันธุ์

Environment
90-95%



อาหาร
บุหรี
การติดเชือ
โรคอ้วน
แอลกอฮอล์
โรคอื่นๆ
กรรมพันธุ์ แค่ 5-10%

ต้นเหตุของเซลล์เสื่อม
ทำให้ร่างกายอ่อนแอ
เกิดโรคต่างๆ



♥️ อนุมูลอิสระ

พิษ

สารพิษ
AGE



เกิดการอักเสบเรื้อรัง





แสง ยูวี

สารพิษมากเกินไป



ความเครียด

- ออกกำลังกายไม่เพียงพอ
- พักผ่อนไม่เพียงพอ
- ท้องผูก
- ร่างกายขาดน้ำ
- การทำงานของเซลล์
เกิดสารพิษ



เนื้อปรุงแต่ง

อาหารขยะ



สารเร่ง
เนื้อแดง



ขนมกรุบกรอบ



คลื่นรังสีต่างๆ



FREE



ยาฆ่าแมลง



มลพิษทางอากาศ



ฟอร์มาลิน โลหะหนัก

สารตกค้าง
จากยา





ผลไม้ต้านอนุมูลอิสระ



ผักต้านอนุมูลอิสระ

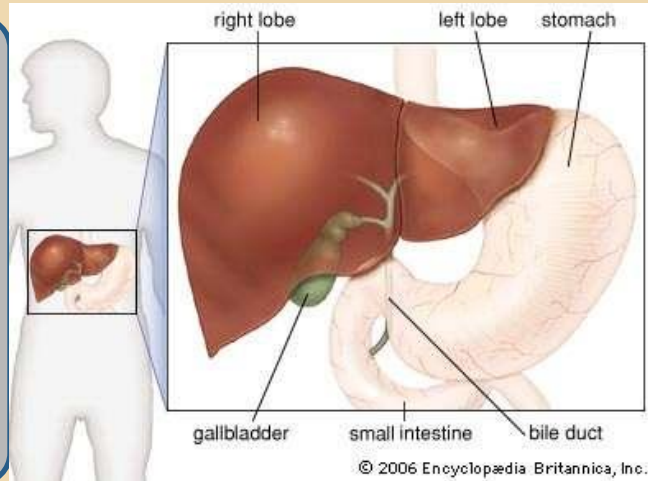


อาหารช่วยลด การอักเสบ

1. พริกป่น
2. ขมิ้นชัน
3. ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่
4. น้ำมันมะกอก
5. มะเขือเทศ
6. ถั่วเปลือกแข็ง
7. วาซาบิ
8. แครอท
9. ชาเขียวไร้คาเฟอีน
10. โอลิเกรน
11. ผักใบเขียว
12. อบเชย
13. โยเกิร์ตและนมไขมันต่ำ
14. กระเทียมและหอม
15. กานพลู

กลไกการทำลายพิษและขับพิษ ตามปกติ ของร่างกาย

พิษ
ใน
ร่าง
กาย



ลำไส้ใหญ่ อูจาระ 

ทางไต ปัสสาวะ

ทางปอด ลมหายใจ

ทางผิวหนัง เหงื่อ

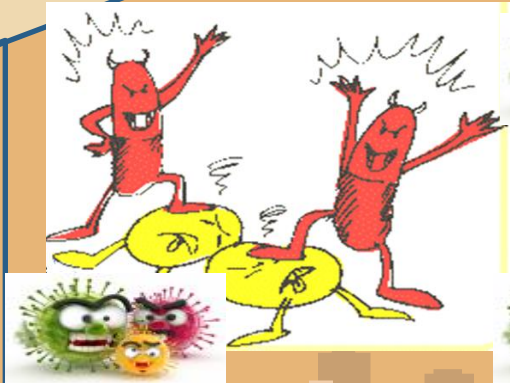
พิษมากขึ้น เซลล์เสื่อม
สะสมมากขึ้น
เกิดโรคต่างๆ

เรากินแต่ยา
ไม่กำจัดต้นเหตุ
๔ อ.

พิษมากทำร้ายเซลล์
ตามอวัยวะต่างๆ
เกิดอาการ ต่างๆ

พิษถูกขับ
ออกหมด
เซลล์ปกติ
แข็งแรงดี
ไม่มีอาการ

D
N
A
มะ
เร็ง



พิษจากภายนอกร่างกาย

พิษจากในร่างกาย



หลักการ ดูแลสุขภาพตนเอง

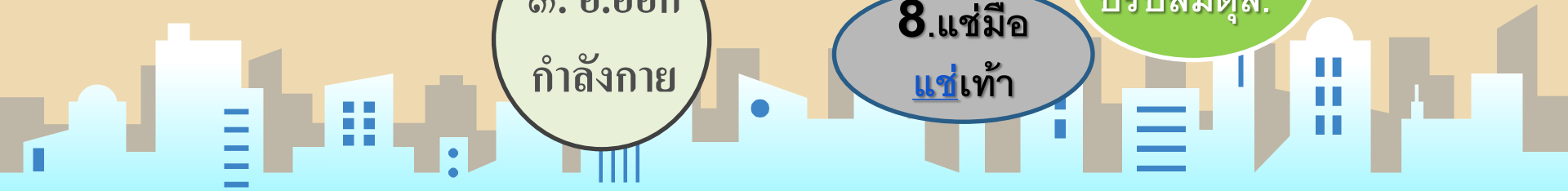
๑.ให้พิษ
เข้าร่างกาย
ให้น้อยที่สุด
(๑.1)

๒.จิตใจดี(๑.2)
พักผ่อนให้พอ
ออกกำลังกาย
ให้พอ(๑.3)

๓.เมื่อมีอาการก็
ช่วยขับพิษออก
(๑.4)

๔ อ.ยา8ขนาน

เพื่อปรับสมดุลของร่างกาย

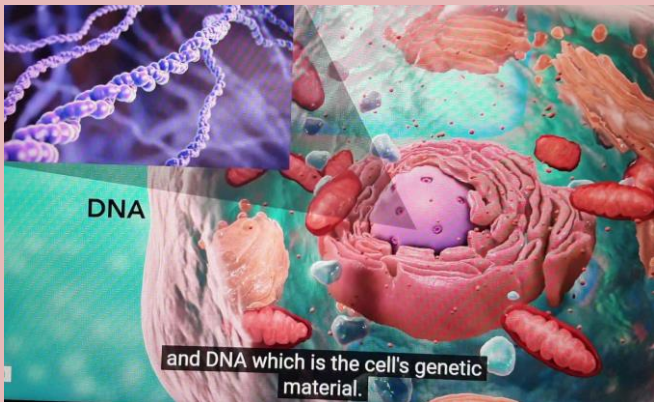




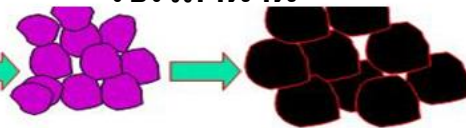
อึดทนทาน อึดทนโนนาโถ
สุขภาพดี ไม่มีขาย
อยากได้ต้องทำเอง

สรุปโรค NCDs

เริ่มที่



ใช้เวลานาน



เซลล์ก่อนเป็นมะเร็ง เซลล์มะเร็ง

ขั้นกระตุ้น ขั้นก้าวหน้า

ผิดปกติที่ยีน

ผิดปกติผนังเซลล์

เบาหวาน

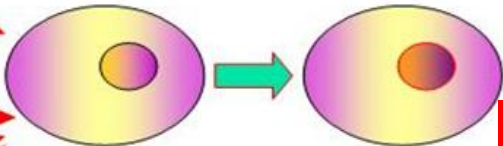
ปัจจัยเสี่ยง

- ดัดเชื้
- **อาหาร**
- สารก่อมะเร็ง
- บุหรี่
- สารรังสี

อื่นๆ

สารอนุมูลอิสระ
สาร AGEs
การอักเสบเรื้อรัง

ใช้เวลารวดเร็ว



เซลล์ปกติ เซลล์ผิดปกติ

เรียกว่าสารพิษ

ผิดปกติที่เส้นเลือด
ผนังอักเสบ

สมอง
หัวใจ
ตา
ไต
ฯลฯ

ระบบขนส่งเสีย
ขนของดี - ของเสีย
เซลล์ก็ทำงานไม่ดี
สิ่งแวดล้อมก็เสีย