



สุขภาพดี  
ต้องดูแลด้วย

# หยุด ป่วย ด้วย ตัวเอง

ด้วยพลังบำบัด  
จากธรรมชาติ  
'คุณ' ก็เป็นหมอ  
ให้ตัวเองได้

บพ.บรรจุบ ชุณหสสวัสดิกุล

ຕົວອຢ່າງ





# ထုတေ ပြော တိတေဘိ

ထုတေ  
ပြော  
တိတေဘိ

uw.บรรจบ ชุบหลวัสดิคุล



กรุงเทพมหานคร • สำนักพิมพ์มติชน • ๒๕๕๔

# หยุดป่วยด้วยตัวเอง ● นพ.บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล

พิมพ์ครั้งแรก : สำนักพิมพ์มิติชน, มีนาคม ๒๕๕๔

ราคา ๑๙๐ บาท

## ข้อมูลทางบรรณาธิการ

บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, นพ.

หยุดป่วยด้วยตัวเอง, กรุงเทพฯ : มิติชน, ๒๕๕๔.

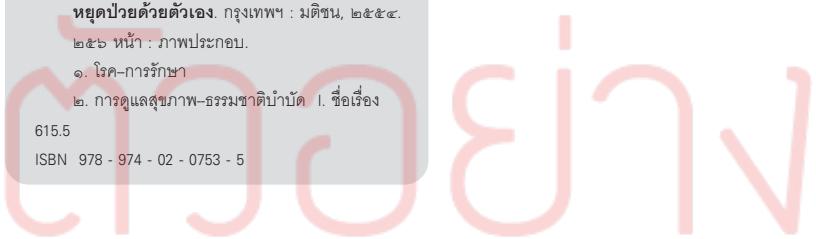
๘๕๖ หน้า : ภาพประกอบ.

๑. โรค-การรักษา

๒. การดูแลสุขภาพ-ธรรมชาติบำบัด I. ชื่อเรื่อง

615.5

ISBN 978 - 974 - 02 - 0753 - 5



- ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุชาติ ศรีสุวรรณ • บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุนปาน
- ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อากาช คงนาท, ประดิษฐ์ นิธินันท์, สุภานุ เจ้จี้เริ่ง, บุญเลิศ คชาภูทเดช, ฤทธิ์กษณ์ ภู่เกิด, ปิยะนัน พุฒิวัฒน์, ไพรัตน์ พงศ์พาณิชย์, นางนุช สิงหเดชะ
- บรรณาธิการสำนักพิมพ์ : ศิริพงษ์ วิทยาริจัน • หัวหน้าห้องของบรรณาธิการ : กิตติวรรณ เทิงวิเศษ
- ผู้ช่วยบรรณาธิการ : เดือนใจ นิลัชัน, สิริพ ยอดทอง • คอมพิวเตอร์กราฟิก : อรุคพล รื่องดวงเงียรดี
- พิสูจน์อักษร : สุเทพ ชาญชาติ • ออกแบบปก : มาลินี มนตรีศาสตร์ • ศิลปกรรม : อริญชัย ลิ้มพานิช
- ภาพประกอบ : สาวิกา สุวภาพกุล • ประชาลี สัมพันธ์ : ดังฤทธิ์ ศรีไทรใจน



สำนักพิมพ์แมติชัน • [www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

บริษัทแมติชัน จำกัด (มหาชน) : ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐

โทรศัพท์ ๐-๘๔๔๐-๐๐๑๒ ต่อ ๑๓๓๔ โทรสาร ๐-๘๔๔๐๕๕๗๗

แฟ้มพิมพ์สี-ขาวดำ : กองพิมพ์สี บริษัทแมติชัน จำกัด (มหาชน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร

กรุงเทพฯ ๑๐๙๐ โทรศัพท์ ๐-๘๔๔๐-๐๐๑๒ ต่อ ๒๒๐๐-๒๒๐๐

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์แมติชันปากเกร็ด ๙๙/๑ หมู่ ๕ ถนนสุขุมวิท ๑๒๙ ตำบลปากเกร็ด อำเภอปากเกร็ด นนทบุรี ๑๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๘๔๔๔๒๒๐๐๓, ๐-๘๔๔๔๒๐๕๕๖

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือแมติชัน) ๑๒ ถนนเทศบาลนฤมาล ประชานิเวศน์ ๑ เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐

โทรศัพท์ ๐-๘๔๔๐-๐๐๑๒ ต่อ ๑๓๓๔๐๕๐๑ โทรสาร ๐-๘๔๔๗๙๑๙๐๑

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co.,Ltd. 12 Tethsabannarueman Rd, Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand



หนังสือเล่มนี้มีพั匣หนังที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

เพื่อไปป้องกันร้อนจากแสงอาทิตย์ ภาวะโลกร้อน และสุขภาพของผู้อ่าน

## สารบัญ

# ຕິດຂອຍຈາກ

คำนำสำนักพิมพ์  
คำนำผู้เขียน

໨  
໧

໭

### ຕອບຖ້ວທີ່ ໩ : ຮັກວົນປຳບັດໂຮຄ

໑. ໄວ້ຫວັດ	ເຕັກ
໒. ຖຸມືແພ້	ເອັບ
໓. ເຕັກຫຼຸມືແພ້	ເອັດ
໔. ທອບທຶດ	ເອງ
໕. ໄຣຄລູປັສ (SLE)	ເອະ
໖. ຂຶ້ມເຄຣາ	ເອລ
໗. ທ້ອງຜູກ	ເອຕ
໘. ໄຣຄກະເພາະ	ເອງ
໙. ແຜລກະເພາະອາຫາວີ	ນຕ
໑໐. ໄຣຄທ້ອງອືດເພື່ອກັບການສ່ວນລ້າງລໍາໄສ	ຜຕ
໑໑. ໄຣຄທ້ອງອືດເພື່ອກັບສມຸນໄພຣ	ຜຕ
໑໒. ໄວມັນເລືອດສູງ	ນຕ
໑໓. ຄວາມດັນເລືອດສູງ	ເຕັດ



๑๔. ไข่มันพอกตับ	๑๒๐
๑๕. เปาหวาน	๑๒๖
๑๖. สูตรกินเนื้อกินผัก นวัตกรรมเด่นกับบริโภค (เปาหวาน)	๑๒๐
๑๗. ตับอักเสบไวรัสซี	๑๒๘
๑๘. ลมวิงเวียน เส้นประสาททรงตัวอักเสบ	๑๓๐
๑๙. ป้องกันมะเร็ง	๑๓๖

## ตอบกี่ ๑ : หลักวิธีบำบัดอาการปวด

๒๐. ปวดศีรษะ สาเหตุและการรักษาทั่วไป	๑๖๘
๒๑. ปวดศีรษะไมเกรน	๑๗๔
๒๒. ปวดต้นคอ	๑๗๙
๒๓. พิชิตปวดหลังด้วยตัวเอง	๑๘๔
๒๔. ปวดข้อ ข้อเข่าเสื่อม	๑๘๙

## ตอบกี่ ๓ : หลักวิธีดูแลสุขภาพและความงาม

๒๕. ก้อนเต้านม	๒๑๑
๒๖. ศุขภาพดวงตา	๒๑๖
๒๗. ล้างพิษรักษาสิว	๒๓๐
๒๘. ผุงหงอก ผุงร่าง	๒๓๗
๒๙. ข้อมผน เสียงมะเร็งจริงหรือหลอก?	๒๔๔

รู้จักผู้เขียน  
ผู้เขียน

## คำทำสำนักพิมพ์

# ตัวอย่าง

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของคนในเมืองหรือแม้กระทั่งชนบทล้วนเปลี่ยนไปจากเดิม ทั้งการทำงานที่เร่งรีบและหักโหม เครียด การนอนผิดเวลา พฤติกรรมของการรับประทานอาหารที่ไม่สุขลักษณะ การรับเอกสารพิษหรือสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย ทั้งจากการสัมผัสโดยตรงและปนเปื้อนอยู่ในอาหารหรือพืชผักที่เรารับประทานเข้าไป เช่น ทุกวันนี้เรารับประทานเนื้อสัตว์ที่เลี้ยงด้วยฮอร์โมนเร่งการเจริญเติบโต อาหารสำเร็จรูปหรืออาหารกระป๋องที่อาจไม่ได้มาตรฐาน สารพิษเหล่านี้จะตกค้างสะสมอยู่ในร่างกาย เป็นบ่อเกิดโรคร้ายมากmany

การปรับวิถีการกิน การอยู่ สุขอนามัยบำบัด เป็นรูปแบบการบำบัดรักษาสุขภาพอีกวิธีหนึ่งที่ผู้คนในปัจจุบันต่างหันมาให้ความสนใจเนื่องจากวิธีการรักษา มีหลากหลายรูปแบบ โดยลดการพึ่งพายาปฏิชีวนะซึ่งมีผลข้างเคียงหรือผลร้ายต่อสุขภาพตามมา

ธรรมชาติบำบัด เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ในการดูแล การเยียวยา

และป้องกันตนเองจากโรคร้าย การดูแลสุขภาพที่ถูกวิธี ง่าย ประหยัด ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น ด้วยการเริ่มต้นจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ตัวคือ “การบริโภค” โดยเลือกรับประทานอาหารที่สด สะอาด ปลอดสารพิษ และมีประโยชน์ อีกทั้งปรับวิถีการดำเนินชีวิตและดูแลสุขภาพด้วยวิธีที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้หลากหลายรูปแบบดังที่นำเสนอไว้ในหนังสือเล่มนี้

ดังนั้น หนังสือเล่มนี้จึงเสนอประสบการณ์การรักษา ธรรมชาติ วิธีบำบัดโรค บำบัดอาการปวด และวิธีปฏิบัติเพื่อสุขภาพ ความสุข ความงาม เน้นการบำบัดรักษาโดยวิธีการรับประทานอาหารตามแนวทางธรรมชาติ การปรับและเปลี่ยนพฤติกรรมการกินเป็นสำคัญ เลือกอาหารที่มีประโยชน์ นอกจากนี้ยังแนะนำวิธีทางธรรมชาติบำบัดอื่นๆ ทั้งการออกกำลังกาย การกดจุด และการฝังเข็มที่ช่วยลดอาการเจ็บป่วยได้

และด้วยความชำนาญด้านการแพทย์ทางเลือก ผนวกกับวิธีการเยี่ยนของนายแพทย์บรรจบ ชุมหลวสัสดิกุล จึงทำให้หนังสือเล่มนี้อ่านเข้าใจง่าย ปฏิบัติตามได้ และสามารถรักษาโรคทั่วไปอย่างคุ้มแพ้ ไข้หวัด ห้องผูก จนถึงโรคเบ้าหวาน ตับอักเสบ แม้กระหังโรคมะเร็งได้อย่างเห็นผล

สำนักพิมพ์มติชนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางหรืออีกด้วยเลือกหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมและกระตุนให้คนไทยรักสุขภาพ หันมา กินอยู่อย่างไทย เพื่อยกระดับคนไทยให้มีสุขภาพดีกันถ้วนหน้า

## สำนักพิมพ์มติชน

## คำนำผู้เขียน

# ตัวอย่าง

เดี๋ยวนี้ใคร ๆ ก็หันมาดูรวมชาติ แม้แต่การรักษาสุขภาพ ผู้คนที่เบื่อหมอบีบอย่า ต่างแสวงหาหนทางใหม่ ๆ และหันมาดูรวมชาติบำบัด อย่างไรก็ตาม แนวโน้มที่หันมาดูรวมชาติบำบัดของผู้คนร่วมสังคมที่ฟุงขึ้นสูงมาก ได้ทำให้เกิดความโน้มเอียงใหม่ ๆ ขึ้นมา กล่าวคือ เกิดมีสินค้าและบริการสุขภาพที่เรียกตัวเองว่า “รวมชาติบำบัด” แต่เสนอตัวเองด้วยสนับสนุนราคานี้แสนแพง

สิ่งเหล่านั้นบ้างก็เสนอตัวเองด้วยระบบขายตรง ซึ่งสินค้าถูกกำหนดราคาแพงกว่าความเป็นจริงเป็นสิบ ๆ เท่า เพราะต้องเพื่อส่วนแบ่งกำไรให้กับอพไลน์ (Upline) เป็นลำดับชั้น บ้างก็เป็นสินค้าทางการแพทย์ ที่เสนอขายความต้องการที่ไม่รู้จบสิ้น ๓ อย่าง คือ

- ๑) การคืนสุขภาพอ่อนเยาว์ (Rejuvenation)
- ๒) ความปราศจากพิษ (Detox)
- ๓) การหายจากโรคที่หมดหวังแล้ว (Heal the Hopeless)

บังก์เสนอการตรวจร่างกายทั้งทางกายเนื้อหรือทางกายทิพย์ ตรวจพลังกายหรือพลังจิตด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ที่มีสีสันและเส้นกราฟสามมิติอันหวานให้เขื่องถึงอีก

สิ่งเหล่านี้เข้าสู่วงการสุขภาพในบ้านเรา เมื่อ昆คลีนยักษ์สีนามิที่ลาโภเข้าใส่ผู้คนที่จับจ่ายใช้สอยเงินทองเพื่อสุขภาพนิดแต่ตั้งตัวไม่ติด ตลาดของร้านชื่อขายเกิดขึ้นตั้งแต่ที่ห้องสัมมนาในโรงเรາมหุ่นปุ่นถึงคลินิกความงาม หรือแม้แต่โรงพยาบาลทางด้านการแพทย์แบบแผนของก็เปิดประตูด้านข้างของตนเองให้กับ ‘ธรรมชาติบำบัดไยก์เทค’ อย่างเปิดเผย ไม่วังเกียจรังษอนเหมือนแต่ก่อนอีกต่อไป

ผลที่เกิดขึ้นก็คือ ภาคลักษณ์ของธรรมชาติบำบัดกำลังเบี่ยงเบนไป เป็นการมุ่งเน้นให้ใช้เงินซื้อหาสุขภาพ โดยไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ป่วย ผลที่ได้จึงปรากฏว่า ได้ผลบ้าง ไม่ได้ผลบ้าง และเป็นการแพทย์ทางเลือกที่มีราคาแพงระยับ บางครั้งแพงเสียยิ่งกว่าการแพทย์แบบแผนในโรงพยาบาลเสียอีก

แนวโน้มเข่นนี้พอกจะคาดการณ์ได้ว่า ในเวลาอีกไม่นาน “ธรรมชาติบำบัด” จะค่อยๆ ลดความน่าเชื่อถือของผู้คนร่วมสังคมไปเป็นลำดับ

แท้ที่จริงแล้ว “ธรรมชาติบำบัด” โดยข้อของมันก็บอกอยู่แล้วว่า เป็นเรื่องราวของธรรมชาติ ที่ใช้วิธีธรรมชาติมารักษาดูแล เนื่อง เป็นการแพทย์ที่พึ่งตนเองหรือช่วยเหลือซึ่งกันและกันในระหว่างเพื่อนร่วมสังคม หรือระหว่างผู้ป่วยกับแพทย์ที่นับถือความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน ควรเป็นการแพทย์ที่ไม่สิ้นเปลืองสถาบันมากนัก

สำคัญเหนือสิ่งอื่นใด ธรรมชาติบำบัดสามารถสอนผู้คนให้เป็น “หมอยืนบ้าน” ได้ในระดับหนึ่ง ถ้าเห็นอีกกว่าแรงแล้วจึงค่อยพึงแพทย์ทางธรรมชาติบำบัดต่อไป

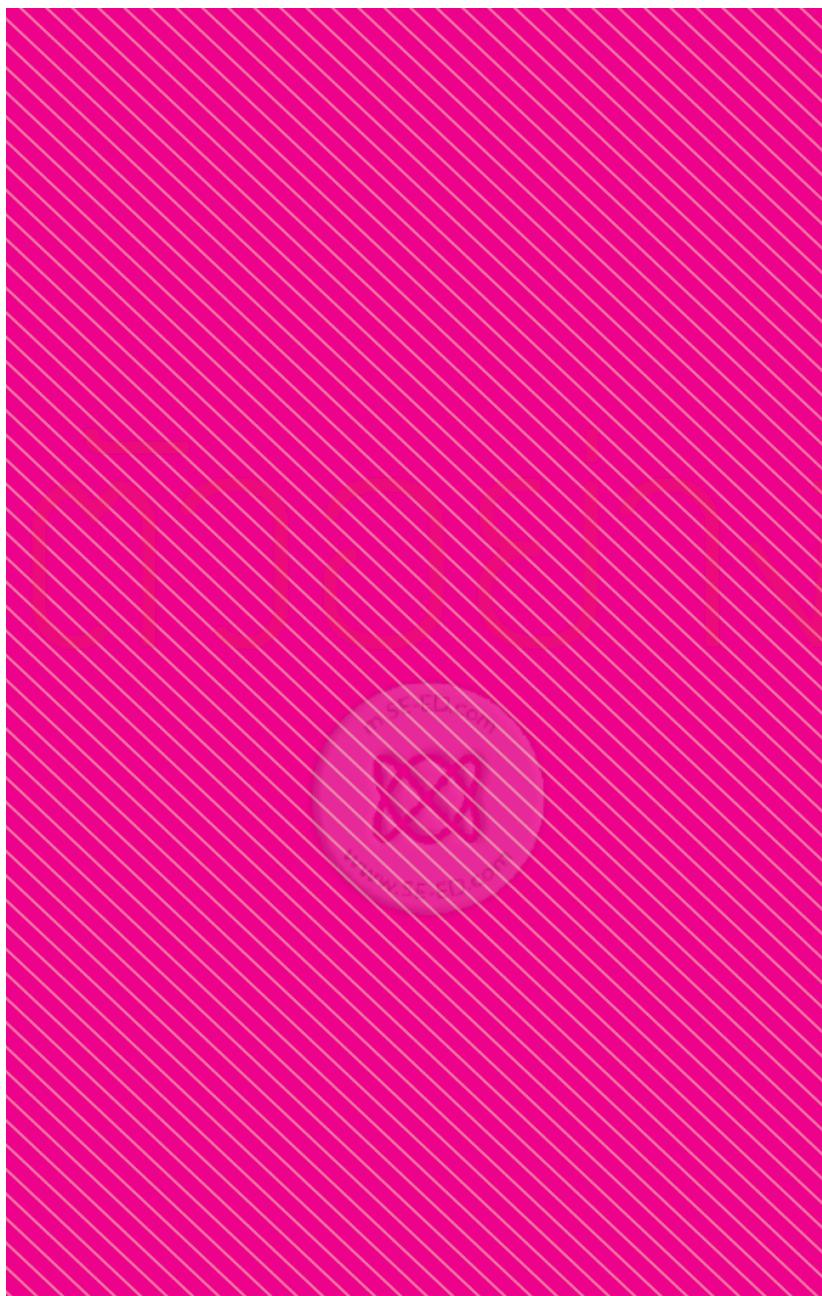
ด้วยเหตุผลข้างต้นทั้งหมดนี้...ทำให้ผู้เขียนซึ่งจบการแพทย์แบบ  
แผนมาจากการเรียนแพทย์ แต่หันมารักษาผู้คนด้วยความชำนาญมากับดี  
กว่า ๓๐ ปี ได้ตั้งใจที่จะเขียน ตำราคละประสบการณ์ เรื่อง หยุดป่วย  
ด้วยตัวเอง เล่นน้ำขึ้นมา เพื่อให้ผู้อ่านได้ใช้เป็นคู่มือดูแลซึ่งกันและกัน  
ในบ้านได้อย่างแท้จริง

บพ.บรรจุบ ชุณหลวสสิติกุล

มกราคม ๒๕๕๔

# ตัวอย่าง





ହ୍ୟୁଲିପ୍‌  
ପ୍ରାଇ  
ଟ୍‌ରୋକ୍



ຕອບກີ່ ๑

# ຫລາກວິທີບຳບັດໂຮຄ



## ໄຟ້ຫວັດ

# ຕ້ອງຈິງ

ທຸກວັນນີ້ທົ່ວໂລກກຳລັງຮະບາດໜັກດ້ວຍເຂົ້ອໄວຮສ່ານິດແປລາຈໍາ ໃໝ່ໆ ດັກໃຄຣຕາມ່າງວໃຫ້ດົກຈະວູເຊື່ອງຈາກອ່ານື້ອເລືອດອານືດໃໝ່ ໄໝ່ ລ່າສຸດທ່ຽບດາວ່ານີ້ໄປໃນປະເທດໄທ ນັຍ່ວ່າເປັນໜິດໜີ້ສິ້ງມີອາກາຮຸນແຮງກ່າວໜິດເອແລະບົ່ງເປັນເຈົ້າດີ່ນປັກຄອງເມື່ອງໄທຢາມາຫັນນານ ພິດໃໝ່ນີ້ແຫ່ນທີ່ຈະຮອໃຫ້ເວົາເປັນໄຟ້ ອະນຸມ ຈາກນັ້ນຕົວເຢັນແລ້ວເລືອດອອກເປັນຈຸດ ທ່ານພະປຸງກີຣີຢາໄວເກີນຂອງເສັນເລືອດຝອຍທີ່ວ່າຮ່າງກາຍຈຸດເກີດອາກາຮີ້ອັກ ແຕ່ໜິດໜີ້ມີເຕັກຮອໃຫ້ຫາຍໄວ້ຕົວເຢັນ ແຕ່ຈະໜີ້ອັກໄດ້ເລີຍກາຍໃນ ໂ-໓ ວັນທີມີໄຟ້ ຂະນະເດີຍກັນກີ້ອາຈົກທຳໃຫ້ເກີດຕັບອັກເສັບໄດ້ທຸກເວລາ

ພ້ອມ ຈັນນີ້ເອັນ ເມື່ອງໄທຍົກກຳລັງຮະບາດດ້ວຍເຂົ້ອໄຟ້ຫວັດໜິດ ຮຸນແຮງ ປະເທດໄຟ້ສູງບໍລິດ ຕລອດ ۷ ວັນເຕີມ ໃຫ້ສນັກການຕິດເຂົ້ອໄວຮສ່ານິດຕຳມາເລີຍທີ່ເດີຍ

ສ່ວນທີ່ຍ່ອງກັງ ໄຄຣຕາມ່າງເຊື່ອງ “ໄວຮສໄຟ້ຫວັດນາກ” ທີ່ຄ່າວິວິດຂາວ່ຍ່ອງກັງໄປນາກ ແລະພອທຳທ່າສົງບລົງໜ່ອຍແຕ່ດົກເກີດໄຟ້ຫວັດຮະບາດຂຶ້ນອີກຄັ້ງທີ່ນີ້ນັ້ນ ແລ້ວໄຟ້ຫວັດນາກແທຣກໜັກແພວ່ງຮ່າຍຂຶ້ນອີກ

คำรบหนึ่ง ต่อมา ก็คือ “ไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ ๒๐๐๙” ที่ระบาด แพร่กระจายอย่างรวดเร็วไปทั่วโลกจนมีจำนวนผู้ป่วยด้วยโรคนี้จำนวนมาก

นัยว่าทั้งหมดนี้เกิดจากภาวะโลกร้อนขึ้นด้วยกระแสแปรปรวนของธรรมชาติที่เรียกว่า “เอลนิโน”

แต่ถ้ามองอีกด้านหนึ่ง นี่เป็นปรากฏการณ์สำคัญที่สำคัญที่สุดแล้ว ปัญหาความอ่อนด้อยทางภูมิต้านทานของประชากรโลกในขณะนี้ มันถึงได้อำนาจให้เกิดการระบาดหนักของเชื้อไวรัสนิดใหม่ๆ ไวรัสเหล่านี้ยังแยกที่จะคิดค้นวัคซีนมาป้องกันได้ และถึงต่อไปจะคิดค้นขึ้นได้ก็มีราคาแพงมาก ไม่อาจสนองกับความต้องการระดับกว้างทั่วโลกได้

หนทางต่อสู้กับการแพร่ระบาดของไวรัสเหล่านี้ จึงอยู่ที่การเสริมสร้างภูมิต้านทานของแต่ละคนเพื่อป้องกันไม่ให้ป่วย และถ้าป่วย ก็จะหายได้เร็วที่สุด

นี่คือวิถีทางของธรรมชาติบำบัด

## การป้องกัน

ต่อไปนี้คือมาตรการบางประการเพื่อป้องกันรักษาตัวเองจากโรคหวัด

๑. ให้เดินน้ำส้มคั้นสดๆ วันละ ๑-๒ แก้วเป็นประจำ ในน้ำส้มคั้นจะมีวิตามินซีและเพื่อนพ้องของมันที่เรียกว่า ซีคอมเพล็กซ์ เข่น แอนโกรชัยแอน ซึ่งจะஸลายตัวจ่ายมากเพียงลูกแสงหรืออากาศ ดังนั้น น้ำส้มจึงควรคั้นและดื่มเดียวันนี้จะได้ประโยชน์สูงสุด สารซีคอมเพล็กซ์นี้ช่วยป้องกันหวัดได้เป็นอย่างดี

สำหรับการคั้นน้ำส้ม ควรปอกเปลือกกล้วยแล้วจึงคั้น จะได้เลี้ยงสารพิษตกค้างที่อยู่กับเปลือกกล้วย

๒. สร้างความอบอุ่นแก่ร่างกาย เมื่อถูกฝนหรือลมหนาวน้ำอุ่นจัดๆ ใส่เสื้อหนาวๆ และดีมีน้ำอุ่นจัดหรือดื่มน้ำสมูนไพร เช่น ชาขิง ชาอบเชย และกานพคุ โดยไม่ใส่น้ำตาล...จะช่วยได้มาก
๓. เมื่อถูกฝนหรืออากาศชื้นจัด ให้สูดนำมันระเหยยุคลิปตั้ง โดยปฏิบัติตัวนี้

บำบัดเดอดใหม่ๆ ใส่ด้วยมีหู วางไว้บนโต๊ะ หยดน้ำมันยุค ลิปตั้งลงไป ๑-๓ หยด บังตรงกับกวยแล้วเอ้าพำบนหูหนาๆ คลุมศีรษะ แล้วสุดเอาไว้รองเท้ายของน้ำมันยุคลิปตั้งเป็นสัก ๕-๑๐ นาที หรือจะใช้เวล็อบสมูนไพรโดยผสมพากะลายโจร หรือยุคลิปตั้งลงไปตับด้วยกันก็ได้

## การรักษา

๑. ถ้าเริ่มมีอาการระคายคough ให้จิบน้ำส้มคันหรือน้ำมะนาวผสมน้ำผึ้งและเกลือเล็กน้อย หรือกินฟ้าทะลายโจรชนิดลูกกลอนครั้งละ ๔-๕ เม็ด วันละ ๔ ครั้ง ขณะเดียวกันอาจอมฟ้าทะลายโจรให้ได้รสขมอยู่ในปาก จะช่วยลดการแพร่กระจายของเชื้อหวัดได้

๒. เมื่อเริ่มมีน้ำมูก ให้กินวิตามินซีชีวภาพ ซึ่งประกอบด้วยแอกซ์คอร์บิกแอซิต, ไบโอล่าโวนอยด์, รูติน, เยสเปอร์ดีน อยู่ในเม็ดเดียว กัน วิตามินซีชีวภาพมีน้ำตาลเม็ดละ ๑,๐๐๐ มิลลิกรัม ให้กินทันที ๒ เม็ด จากนั้นทุก ๑ ชั่วโมงให้กินครั้งละ ๑ เม็ด กินไปเรื่อยๆ จนกระทั้งท้องเสียหรือน้ำมูกแห้ง

อาการท้องเสียเมื่อกินวิตามินซีชีวภาพมีสูง แสดงว่าร่างกายได้รับปริมาณวิตามินซีจนพอเพียงแล้ว และที่กินเข้าไปอีกไม่มีภัยคุกคาม จึง

ระยะลำได้ทำให้เกิดอาการท้องเสีย แต่อาการท้องเสียจากวิตามินซีไม่อันตราย เพียงแค่หยุดยา ก็จะหยุดล่ายไปเอง จากนั้นวันรุ่งขึ้นก็ให้กินวิตามินซีชีวภาพครั้งละ ๑ เม็ด ๔ เวลา จนกว่าหวัดจะหาย

แล้วจะพบว่า อาการหวัดหายเร็วกว่าการกินยาต้านอิสระมีน หรือกินยาปฏิชีวนะกันสะเปะสะปะ เพราะการกินวิตามินซี มีผลทำให้เม็ดเลือดขาวของเราทำงานได้เก่งขึ้น เป็นการเตรียมทหารเอาไว้สู้กับไวรัสโรคหวัดโดยเฉพาะ

๓. ให้อาหาร โดยตามสัญชาตญาณของตัวเราในยาม เป็นไข้ ขณะนั้นร่างกายต้องการส่วนพลังงานที่ต้องใช้ไปมากมายใน การกิน การย่อย ส่วนพลังงานไว้เพื่อเอาไปช่วยแคมส่วนที่สีหรอ ดังนั้น คนที่เป็นไข้จะมีอาการเบื่ออาหารอยู่แล้วโดยอัตโนมัติ พังสัญ ชาตญาณของตัวเองและถือโอกาสอดอาหารเสียเลย โดยอาจจะไม่ ต้องกินข้าวกินปลาให้เหม็นเบื่อตัวเอง แต่ดื่มน้ำส้มคั้นคลอดทั้งวัน ก็ได้ ดื่มไปวันละ ๘-๑๐ แก้วก็ยังไหว หรือเบี้ยวจิงๆ ก็ดื่มแต่น้ำเปล่า ทั้งวันเพียงเพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ แต่ถ้าดื่มน้ำส้มร่างกายก็จะได้ รับวิตามินซีมากขึ้น

เมื่อครั้งที่พี่ชายของผู้เขียนไม่สบาย คุณแม่บอกผู้ว่า “ไปเยี่ยม พี่บัญชาเขานอนอยู่สิ เทืนนอนชุมเป็นไข้หวัดมาสองวันแล้ว” พี่บัญชา เป็นพี่ชายแท้ๆ ของผู้เขียน อยู่บ้านติดๆ กัน “พี่ชายเชอเขามีเมื่อม กินอะไรเลย สงสัยใช้วิธีล้างพิษ อดอาหารในเวลาเจ็บป่วยอย่างที่เชอ สอนไครครต่อคราวนานนั้นแหละ”

จริงอย่างที่คุณแม่ผ่านว่าไว พี่ชายผ่านถือโอกาสอดตามสัญชาต ญาณความเจ็บป่วยของตนเอง ปรากฏว่าไข้หายภายใน ๓ วัน

ต่อมาพี่สาวของผู้เขียนเป็นไข้หวัดบ้างเหมือนกัน เ Kro มีอาการ ปวดประสาทด้วย จึงต้องใช้ทั้งยาแก้ปวด ยาลดไข้ แก้ปวดประสาท ยา ลดเสมหะ เรียกว่ารักษาภัยเดิมรูปแบบการแพทย์ตะวันตก กินยาเข้า

**ผลจากการอุดก็คือ** ร่างกายจะถือโอกาสซ่อนสร้างตัวเอง  
เร่งสเต็บของภูมิต้านทานที่มีอยู่มุ่งไปต่อสู้กับเชื้อร็อกจะทำให้  
หายคืนจากไข้หวัดได้โดยไว การอดอย่างนี้ทางธรรมชาติบำบัดก็  
ถือเป็นการล้างพิษนั่นเอง เป็นการกระตุ้นภูมิต้านทาน แล้วเชื้อร็อก  
ก็จะถูกกำจัดไปเอง

ไปเท่าไหร่ก็ยังไม่ทุเลา ปรากฏว่ากว่าจะหายได้ใช้เวลาไป ๑ สัปดาห์  
เต็มๆ

เหล่านี้เป็นอุทาหรณ์ประการหนึ่งจากคนใกล้ตัว คุณครัวบับ  
จะเลือกเอาแบบไหน เมื่อคุณป่วยด้วยไข้หวัด

