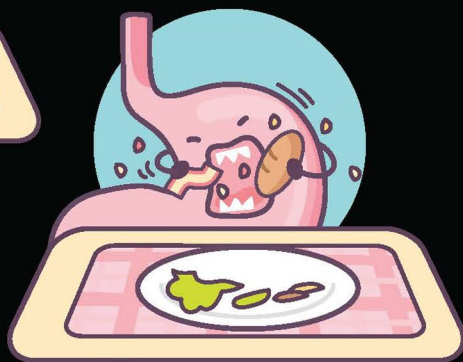
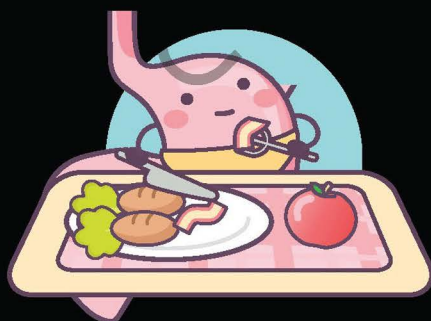


เพราะมนุษย์คือธรรมชาติ
ดังนั้นควรใช้ธรรมชาติมาดูแลชีวิตมนุษย์
แล้วจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงขึ้น



ธรรมชาติ บำบัด กินเป็น ไม่ป่วย



อณุกุล

ธรรมชาติ
บำบัด
กินเป็น
ไม่ป่วย



อณรรุณ

ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่วาย

อณฺณณ

ราคา 195 บาท

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อณฺณณ.

ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่วาย.-- กรุงเทพฯ : MD, 2567.
128 หน้า.

1. การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง. 2. โภชนบำบัด. I. ชื่อเรื่อง.

615.535

ISBN 978-616-609-048-2

ที่ปรึกษากฎหมาย : อนันต์ แยมเกษร น.บ. น.ม. น.ศ.ม.

บรรณาธิการอำนวยการ : วิภาวี เฉลิมชัยวัฒน์

บรรณาธิการบริหาร : อณฺณณ เชื้อไทย

ผู้เขียน : อณฺณณ

บรรณาธิการ : นิศานารถ โชติมาภรณ์

กองบรรณาธิการ : มนตรา อัสตราเลิศศรีมี มาริสา ไกรถาวร
พัทธวิธรา เจริญหทัยรัตน์

พิสูจน์อักษร : ภูมิกศ ปาณะลักษณ์

ออกแบบปก : มะจิง

ศิลปกรรม : มะจิง

จัดพิมพ์โดย



สำนักพิมพ์ MD

ในเครือบริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpraguy.com>

พิมพ์ที่

: บริษัท พี เอ็น เค แอนด์ สกายพรีนตติ้ง จำกัด

5 ซอยมาเจริญ 1 แยก 1 ถนนมาเจริญ

แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ 10160

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท อมรินทร์ บুক เซ็นเตอร์ จำกัด

108 หมู่ที่ 2 ถนนบางกรวย-จตุรนต์

ตำบลมหาสวัสดิ์ อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

โทรศัพท์ 0 2423 9999 โทรสาร 0 2449 9500-6

Homepage : <http://www.nain.in>

รู้จักอยู่ รู้จักกิน
สุขภาพแข็งแรง
ห่างไกลจากโรคภัย

คำนำ
สำนักพิมพ์

ทุกสภาวะร่างกายของมนุษย์โดยเนื้อแท้เป็นธรรมชาติ ซึ่งเกิดจากการรวมตัวของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ นอกจากนี้ยังผสมกลมกลืนด้วยอากาศธาตุ

ความเป็นธรรมชาติย่อมต้องการธรรมชาติเข้าไปดูแล ซ่อมแซม และบำบัด ไม่ได้ต้องการสิ่งสังเคราะห์เข้าไปดูแลบำบัดตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

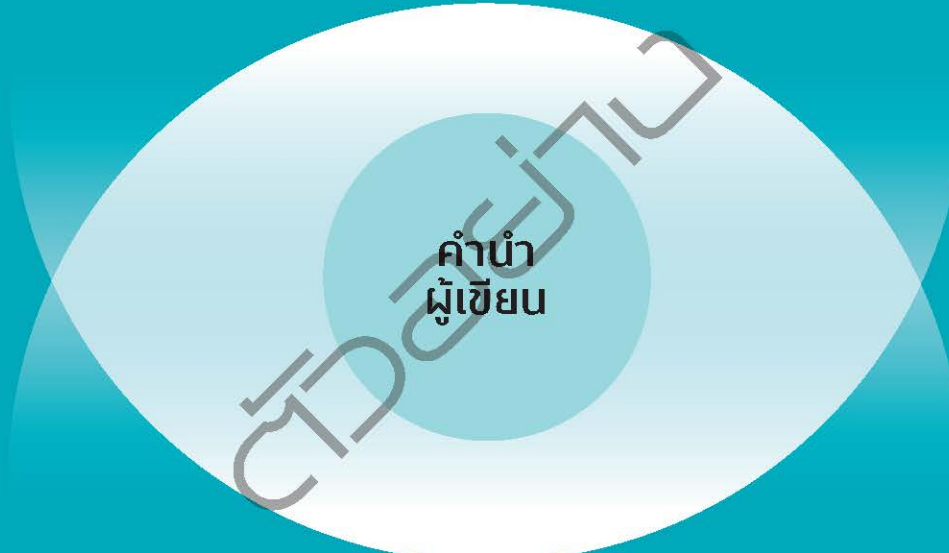
การรักษาดูแลสุขภาพร่างกาย ถ้าเราเอาสิ่งที่ไม่ใช่ธรรมชาติเข้าไปมากๆ อาจจะทำให้ร่างกายทรุดโทรมและยากที่จะบำบัด เพราะนั่นคือสิ่งที่แปลกปลอม ซึ่งธรรมชาติแห่งธาตุจะต่อต้านและปฏิเสธ

หนังสือเล่มนี้ **ธรรมชาติบำบัด** กินเป็นไม่ป่วย จะทำให้คุณมีความเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพ โดยอาศัยธรรมชาติเป็นหลักได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

ความรู้แบบนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในสังคมไทย และถ้าใครรู้แล้วนำไปบอกต่อหรือเผยแพร่ต่อ ไม่ว่าจะด้วยการบริจาคความรู้หรือหนังสือ และบอกวิธีการต่างๆ จะเป็นการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ในทางอ้อมย่อมได้กุศลยิ่งนัก

ขอประโยชน์ทั้งหลายนี้จงปรากฏแก่ท่านผู้อ่านให้มีสุขภาพดีตลอดไป

บรรณาธิการ

A large, stylized graphic of a human eye is centered on the page. The eye is composed of several concentric circles. The outermost circle is a light blue. Inside it is a larger circle with a white-to-light-blue gradient. The center of the eye is a solid light blue circle. The text 'คำนำ' and 'ผู้เขียน' is positioned in the center of the eye, over the white-to-light-blue gradient area. A diagonal watermark with the Thai text 'ผู้เขียน' is overlaid across the entire eye graphic.

คำนำ
ผู้เขียน

คนเราทุกวันนี้พอเกิดมาแล้วร่างกายก็อ่อนแอลงทันที เพราะตั้งแต่ที่เราอยู่ในครรภ์ หากเราได้รับการบำรุงที่ไม่ดีพอก็จะทำให้เราอ่อนแอลง ตั้งแต่ในด้านของยีน ฮอริโมน และอื่นๆ ไม่เว้นแม้แต่ในเลือด

โรคที่คนรุ่นใหม่เป็นมากที่สุดในช่วงวัยเด็ก คือ ภูมิแพ้ สารพัดจะแพ้ นี่คือจุดเริ่มต้นของโรคในชีวิตที่สามารถขยายผลไปเป็นโรคอื่นๆ ได้ หากเรารู้จักเรียนรู้ หรือศึกษาเรื่องธรรมชาติมาตั้งแต่ต้น ธรรมชาติจะบำบัดเราให้หายจากโรคภัยต่างๆ ได้โดยง่าย แบบชนิดที่เรียกว่าแข็งแรงถึงในกระแสเลือดและดีเอ็นเอ

หนังสือ **ธรรมชาติบำบัด กินเป็นไม่ป่วย** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมเรื่องสมุนไพรและเรื่องเกี่ยวกับธาตุต่างๆ เอาไว้มากมายให้ได้ศึกษาเรียนรู้ ตลอดทั้งเรื่องของกรกินอาหารแบบธรรมชาติ ที่เน้นพืชผักให้ตรงกับธาตุภายในร่างกายของเราเองด้วย บางคนอาจอยากทราบว่า แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าเราเป็นธาตุอะไร หนังสือเล่มนี้ได้บอกจนครบหมดง่ายต่อการปฏิบัติตาม เพื่อให้ผู้อ่านมีสุขภาพที่แข็งแรง

อนันต์

สารบัญ



บทนำ	11
1 เพราะความไม่เข้าใจถึงกลไกของชีวิต...จึงป่วย	17
2 สูตรยาสมุนไพรที่ควรรู้จัก	25
3 รู้จักธาตุ รู้จักเจ้าเรือน	41
4 อาหารประจำธาตุ	49
5 สมุนไพร...เพื่อการบำบัด	57
6 มารู้จักสมุนไพรที่ควรมีประจำบ้านกัน	73
7 กินอาหารไทยเป็นยา ดีกว่ากินยาเป็นอาหาร	93
ท้ายบท	125

ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง
โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ
ทุกอย่างล้วนมาจากพฤติกรรมของ
ตัวเราเองทั้งสิ้นที่ทำให้เกิดขึ้น
ไม่เกี่ยวข้องอะไรกับกรรมเวรเลย

บทนำ

อาการเจ็บป่วยของผู้คนไม่ได้เป็นเพราะเคราะห์กรรมอย่างที่เราหลายคนเข้าใจ การเจ็บป่วยเหล่านั้น หากกล่าวกันแบบให้สัมผัสหรือจับต้องได้ คงกล่าวได้ว่ามักเกิดจากพฤติกรรมผิด ๆ ของมนุษย์มากกว่า

คนที่ไม่เข้าใจเรื่องกรรมอย่างถ่องแท้ย่อมมองว่าอะไรก็เป็นเพราะกรรม ทั้งที่บนโลกใบนี้พระพุทธเจ้าตรัสเอาไว้ชัดเจนว่า มีหลายเหตุหลายปัจจัยที่ทำให้มนุษย์ต้องมีอันเป็นไป

อตุณิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะอากาศและธรรมชาติ

พีชนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นกับเราเพราะเซลล์ การสืบพันธุ์ และพืช

กรรมนิยาม สิ่งที่เกิดจากผลของการกระทำ

จิตนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นเพราะจิต

ธรรมนิยาม สิ่งที่เกิดขึ้นและเป็นไปเพราะธรรมะ

จะเห็นได้ว่าใน 5 นิยามนี้ หากนิยามใดนิยามหนึ่งเกิดขึ้นกับมนุษย์ก็สามารถทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อชีวิตได้ ทั้งนี้ **กรรม** เป็น

เพียงแค่นิยามเดียวเท่านั้น แต่เวลาอะไรเกิดขึ้นเราก็มักจะจับโยนไปให้
แต่กรรมๆๆ เพียงอย่างเดียว

ผมเคยถามเพื่อนคนหนึ่ง
ที่ญาติเขาเสียชีวิตด้วยสึนามิว่า
ทำไมถึงตายเพราะสึนามิ
เขาบอกว่าเป็นเพราะกรรม...

จึงได้อธิบายให้เขาฟังว่า...มันไม่ใช่

สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพราะอุตุนิยาม เพราะความแปรเปลี่ยนของ
ธรรมชาติต่างหาก เพราะเราขาดความรู้เรื่องการเกิดสึนามิ เพราะเรา
ไม่มีการระวังภัยที่ดี เนื่องจากประเทศไทยเราไม่เคยเกิดเหตุการณ์
ลักษณะนี้มาก่อน

เพราะหากไปเชื่อเรื่องกรรม
ต้องถามว่า แล้วคนที่ตายไป
ได้ทำบาปทำกรรมอะไรกับน้ำไว้หรือ
น้ำเป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิต
เราจะไปสร้างกรรมกับมันได้อย่างไรกัน

เหมือนคนที่ไปเล่นน้ำตกแล้วน้ำป่าพัดพาไปเกาะกิ่งไม้ตาย หาก
มองกันไปในทางเรื่องของกรรมก็ต้องถามว่าเขาไปทำกรรมอะไรไว้กับ
น้ำตกหรือ

เรื่องของคนที่เจ็บป่วย เอาเป็นว่าเริ่มจากคนที่ป่วยเป็นไข้หวัดธรรมดา ๆ ก่อน แพทย์เองยังลงความเห็นไว้ว่า ไข้หวัดไม่ได้หายไปไหน แต่เมื่อไรที่เราอ่อนแอ มันก็จะปรากฏออกมา ที่ว่าเราอ่อนแอ นั้น เพราะอะไรเราจึงอ่อนแอ ก็เพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ผิด ๆ ของเรานั้นเอง นอนไม่เพียงพอ กินน้อย ทำงานมากเกินไป

ด้วยเหตุนี้ไข้หวัดจึงปรากฏตัวขึ้นมา

แม้แต่การเจ็บป่วยเป็นโรคที่ร้ายแรงทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นโรค มะเร็ง โรคตับ โรคไต โรคหัวใจ ทุกอย่างล้วนมาจากพฤติกรรมของตัวเราเองทั้งสิ้นที่ทำให้เกิดขึ้น ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรกับกรรมเวรเลย

แม้แต่โรคบางโรคที่นักจิตสัมผัสเรียกกันว่า **โรคเวรโรคกรรม** หลายคนคงจะเคยได้ยินกันมาบ้าง ความจริงโรคลักษณะนี้ก็ไม่มีความเหมือนกัน แต่ที่เขาวาง ๆ กัน คือ

เป็นโรคที่หาสาเหตุไม่ได้
แต่กลับมีอาการ

ไปหาแพทย์ก็ไม่พบสาเหตุ ตรวจอย่างไรก็ไม่พบ เลยบอกว่าเป็นโรคเวรโรคกรรม เนื่องจากหาคำตอบให้ผู้ที่ป่วยเป็นโรคไม่ได้จึงชัดไปให้กรรมต่อไป

ความจริงโรคลักษณะนี้ผมก็เคยพบผู้ที่ป่วยบ่อยครั้ง เดี่ยวปวดหัว เดี่ยวตัวร้อน เดี่ยวปวดตัว เมื่อวินิจฉัยแล้วก็น่าจะมาจากโรคที่เกิดจากจิตนิยามมากกว่า

ความวิตกกังวลใจ พาให้เป็นโรคไป

อาการเหล่านี้พอเป็นเรื่อย ๆ ก็จะทำให้เครียด เมื่อเครียดมากเข้าก็เสี่ยงต่อการเป็นบ้าและวิกลจริตไปในที่สุด

ดังนั้นอาการของโรคทุกโรคล้วนเกิดขึ้นอย่างมีสาเหตุ มากกว่าที่จะอะไร ๆ ก็จะไปโทษแต่กรรม เหมือนกับเวลาที่เราสูญเสียใครบางคนไปเนื่องด้วยอุบัติเหตุ เรามักจะนิยมคิดและพูดกันว่า “มันเป็นกรรม”

แต่ความเป็นจริงมันไม่ใช่...

อุบัติเหตุไม่ได้เกิดจากเคราะห์กรรม แต่เกิดเพราะการกระทำที่ประมาท

ดังนั้นหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นเพื่อให้ใครก็ตามที่ได้อ่านและอ่านแล้วยอมได้รับประโยชน์ ไม่ว่าคุณจะป่วยแล้วหรือยังไม่ป่วยก็ตาม

เพราะแนวทางการเขียนของผมจะเขียนตั้งแต่แรกเริ่มเลยว่า

ต้นเหตุที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยของโรคต่าง ๆ นั้นเกิดจากอะไร

เมื่อป่วยแล้วจะรักษาอย่างไร

ผู้ที่ยังไม่ป่วยก็สามารถอ่านได้ ส่วนผู้ที่ป่วยแล้วได้อ่านก็ยิ่งดี

ผู้ที่ไม่ป่วยได้อ่านก็จะดูแลสุขภาพของตัวเองมากขึ้น ส่วนผู้ที่ป่วยแล้วได้อ่านก็จะได้ทราบสาเหตุว่า ที่โรคนั้นโรคนั้นเกิดขึ้นนั้นมาจากสาเหตุใด แล้วกลับไปถามตัวเองดูว่ามีพฤติกรรมอย่างใดที่กล่าวมาจริงหรือไม่ อย่างไร และเมื่อเข้าใจแล้วก็ต้องกลับไปดูแลสุขภาพตัวเองเพิ่มมากขึ้น

หนังสือเล่มนี้มีความแตกต่างจากหนังสือที่แนะนำการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติเล่มอื่น ๆ เพราะบอกครบทั้งสูตรยาและอาหารที่ควรกินตามธาตุ ซึ่งเป็นการรักษาด้วยตัวเอง ตลอดทั้งดูแลเรื่องของอาหารการกินด้วย

ที่สำคัญ อ่านแล้วคุณสามารถนำไปปฏิบัติเองได้จริง...

ไม่ใช่แค่รู้หรือแค่อ่านเท่านั้น...

พฤติกรรมที่ต้องปฏิบัติตามธรรมชาติ
คือ กินอาหารให้ตรงเวลาครบ 3 มื้อ
ทำงานเหนื่อยต้องพัก ง่วงต้องได้นอน
ปวดอุจจาระหรือปัสสาวะก็ต้องถ่าย



หากเราฝืนธรรมชาติ
บางครั้งหิวไม่ได้กิน ช่วงไม่ได้นอน
เหนื่อยไม่ได้พัก ปวดไม่ได้ถ่าย
จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคทุกโรคขึ้น
มาเปลี่ยนแนวทางการดูแลสุขภาพตัวเอง
ด้วยสมุนไพรปรับธาตุ
จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่ดีขึ้นได้



ISBN 978-616-609-048-2



ราคา 195 บาท