

# ที่มาของแพทย์วิถีธรรม

“หมอเขียว” ใจเพชร กล้าจน เป็นผู้บูรณาการองค์ความรู้หลักแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีสาเหตุมาจากสถานการณ์ปัญหาสุขภาพของประเทศไทย ๓ ประการหลัก ได้แก่

๑. ปริมาณผู้ป่วย ชนิดของความเจ็บป่วย และความรุนแรงของการเจ็บป่วยโดยรวมเพิ่มมากขึ้น

๒. ค่าใช้จ่ายในการแก้ไขปัญหาค่าความเจ็บป่วยเพิ่มมากขึ้น

๓. ยิ่งนับวันประชาชนก็ยิ่งมีศักยภาพที่น้อยลงในการดูแลแก้ไขปัญหสุขภาพด้วยตนเอง ( ฟังตนเองไม่ได้หรือฟังตนเองได้น้อย )

หลักแพทย์วิถีธรรมตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง เป็นการดูแลสุขภาพแบบพึ่งตนที่นำเอาจุดดีของวิทยาศาสตร์สุขภาพ แผนปัจจุบัน แผนไทย แผนทางเลือก และแผนพื้นบ้าน รวมถึงหลัก ๘ อ. เพื่อสุขภาพที่ดีของสถาบันบุญนิยม มาบริหารจัดการ องค์ความรู้ ประยุกต์ผสมผสาน บูรณาการด้วยพุทธธรรม และปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยให้เหมาะสมและสามารถแก้ไขหรือลดปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุ ณ สภาพสังคม สิ่งแวดล้อมในปัจจุบัน นำไปสู่การปฏิบัติที่ ประหยัด ปลอดภัย เรียบง่าย ได้ผลเร็ว แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ ฟังตนเองได้ใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก และมีความยั่งยืน



อ่อนนุช

**ตัวชี้วัดการมีสุขภาพที่ดีฉบับย่อของหมอเขียว**  
**คือ สบาย เบากาย มีกำลัง เป็นอยู่ผาสุก**

# เป้าหมายของการจัดอบรม

๑. เรียนรู้กลไก การเกิด และการหายของโรคต่างๆ โรคเหล่านี้มีไม่มากนัก อย่างไรก็ตาม บรรเทา หรือหายได้ด้วยการปรับสมดุลของร่างกายและจิตใจ
๒. เรียนรู้วิธีปฏิบัติเพื่อป้องกันโรค ควบคุมโรค ส่งเสริม และฟื้นฟูสุขภาพ ด้วยเทคนิค ๙ ข้อ สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่างๆ เช่น มะเร็ง เนื้องอก เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันสูง โรคหัวใจ หอบหืด ไตเสื่อม ภูมิแพ้ ปวดตามข้อ ปวดเมื่อย บวม แดง ร้อนตามร่างกาย และผู้ป่วยที่มีภูมิต้านทานน้อย เป็นต้น
๓. เรียนรู้เทคนิคการรับประทานอาหาร ตามลำดับการย่อยง่าย คุ่มครองเซลล์ และมารู้จักอาหารปรับสมดุล
๔. มารู้จัก ผัก ผลไม้ สมุนไพร และกลุ่มอาหารฤทธิ์ร้อน-ฤทธิ์เย็น
๕. เรียนรู้การทำน้ำสมุนไพร และการปรุงอาหารเพื่อปรับสมดุลร้อน-เย็น
๖. เรียนรู้กายบริหาร โยคะ กอดจุดลมปราณ ตามอวัยวะต่างๆ เพื่อช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพ
๗. เรียนรู้การระบายพิษออกจากร่างกาย ด้วยวิธีต่างๆตามหลักแพทย์วิถีธรรม
๘. เรียนรู้วิธีตีบโลก (โรค) ร้อน ด้วยวิถีแห่งพรหม
๙. เพื่อให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลและบำบัดสุขภาพตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งยา หรือลดการใช้ยา



หมอดีที่สุดในโลก คือตัวคุณเอง

# การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหาร จากเดิมให้ลดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์
๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น ( มุ้ง ผ้าห่ม เสื้อ กางเกง ขนมน้ำ มีให้ยืมใช้ )
๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ ( ห้ามสวมเสื้อผ้ารัดรูป คอเล็ก ขาสั้น แขนกุด ) และนำเสื่อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับสวมขณะทำ กัวชา
๔. ควรมาถึงค่ายก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรถูกเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น และอบรมจนครบตามกำหนด เพื่อผลต่อสุขภาพของท่านเอง
๕. เตรียมเงินมาพอสมควร เพื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์มีไว้บริการ
๖. เอกสารที่ต้องนำมา บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้ เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย

\*\*หมายเหตุ : อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารปรับสมดุล รสชาติค่อนข้างจืด ไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ทางศูนย์ฯ ไม่คิดค่าใช้จ่ายในการอบรม



ทำความผาสุกที่ตน สอนคนที่ศรัทธา

# ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก
  ๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร ( ถ้าไม่ได้เตรียมมา )
  ๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้น
  ๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย
  ๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน
  ๖. โปรตแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรง หรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยว หรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ
  ๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด
  ๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ
  ๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดให้
  ๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า
  ๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาภายในศูนย์ฯ
  ๑๒. ทั้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก)
  ๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้หมั่นน้ำใจ เกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน
  ๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี)
- กรณีที่ต้องการตรวจพิเศษ** ได้แก่ ไชมนั้นในเลือด ค่าการทำงานของตับไต หรือไทรอยด์ ทางโรงพยาบาลอำนาจเจริญได้จัดบริการไว้ โดยคิดค่าบริการตามรายการที่ตรวจ ออกใบเสร็จรับเงินตามระเบียบราชการ
๑๕. กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย

# ตารางกิจกรรมเข้าค่ายสุขภาพหลักสูตรอบรม ๗-๑๐วัน

เวลา	กิจกรรม
๐๓.๔๕ น.	ตื่นนอน ปลุกด้วยเสียงธรรมะ เสียงเพลง
๐๔.๓๐-๐๕.๓๐ น.	สวดมนต์ นั่งสมาธิ ฟังธรรม
๐๕.๓๐-๐๖.๐๐ น.	เดินเร็ว / เริ่มบำเพ็ญบุญฐานครัว และฐานคลอโรฟิลล์
๐๖.๐๐-๐๗.๑๕ น.	ฝึกโยคะ กตจุฑลมปราณ
๐๗.๑๕-๐๘.๐๐ น.	รับประทานอาหารปรับสมดุล
๐๘.๐๐-๑๐.๐๐ น.	ดูแลตนเอง หรือบำเพ็ญบุญตามฐานงานต่างๆ
๑๐.๐๐ -๑๑.๓๐ น.	การบรรยายแพทย์วิถีธรรม หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๑๑.๓๐-๑๓.๐๐ น.	รับประทานอาหารปรับสมดุล ตามลำดับการย่อย น้ำสมุนไพร → ผลไม้ → ผักสด(รับประทานกับส้มตำหรือผัก) → ข้าวและกับข้าว → ถั่วต้มและน้ำแกงจืด
๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น.	การบรรยายแพทย์วิถีธรรม หรือการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๑๔.๐๐-๑๕.๐๐ น.	รับประทานอาหารปรับสมดุล
๑๕.๐๐-๒๐.๐๐ น.	กิจกรรมดูแลตนเอง / แลกเปลี่ยนเรียนรู้ / ดูแลสุขภาพ
๒๐.๐๐-๒๑.๐๐ น.	เตรียมตัวเข้านอน
๒๑.๐๐ น.	ปิดไฟ งดการใช้เสียง แล้วเข้านอน

## หมายเหตุ

๑. วันแรกของการอบรม : เริ่มปฐมนิเทศ ๐๘.๐๐ น.
๒. วันที่ ๒ และวันรองสุดท้ายของค่าย มีการตรวจสุขภาพ
๓. วันสุดท้ายของการอบรม : แลกเปลี่ยนประสบการณ์การดูแลสุขภาพ  
ตอบແຫລກก่อนແຫລค้าย รับประทานอาหาร กลับบ้าน ๑๓.๐๐ น.
๔. ตารางกิจกรรมอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ณ เวลานั้นๆ