

ภาคผนวก จ

คู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และ
หลักธรรม อิทธิบาท ๔ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต

คู่มือแนะนำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพตามหลัก ๕อ. และ หลักธรรม อิทธิบาท๔ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิต

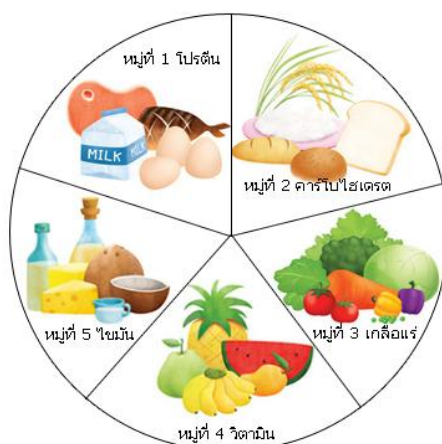


อ ๑. ด้านอาหาร

๑.๑ รับประทานอาหารเช้าทุกวัน ช่วงเวลา ๐๗.๐๐ น.-๐๙.๐๐ น.

๑.๒ รับประทานอาหารตรงต่อเวลา

๑.๓ รับประทานอาหารครบ ๕ หมู่ เพื่อจะสามารถช่วยเสริมร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ให้กลับมาทำงานได้ตามปกติ และสามารถช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตลอดจนควบคุมอวัยวะให้ทำงานได้ตามปกติของแต่ละส่วน อาหารหลัก ๕ หมู่ประกอบด้วย



หมู่ที่ ๑ โปรตีนเป็นกลุ่มเนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว นม

หมู่ที่ ๒ คาร์โบไฮเดรตเป็นกลุ่มแป้งและน้ำตาล เช่น ข้าวต่างๆ อาหารที่ทำจากแป้งต่างๆ เป็นต้น

หมู่ที่ ๓ เกลือแร่

หมู่ที่ ๔ วิตามิน

หมู่ที่ ๕ ไขมัน เช่น ไขมันจากสัตว์และพืช

- ๑.๔ รับประทานอาหารรสอ่อนๆ หลีกเลี่ยงการกินอาหารรสจัด เช่น เปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด เน้นอาหารธรรมชาติ
- ๑.๕ เน้นอาหารที่เป็นอาหารสด ปปรุงเอง เพราะอาหารสดจะมีวิตามิน แร่ธาตุต่างๆและเอ็นไซม์ที่จำเป็นต่อร่างกายสูง ไม่มีผงชูรส และหลีกเลี่ยงอาหารสังเคราะห์ต่างๆ หรืออาหารสำเร็จรูปต่างๆเช่น น้ำตาลที่ฟอกขาว บะหมี่สำเร็จรูป
- ๑.๖ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้ำอัดลม น้ำชา กาแฟ
- ๑.๗ ไม่ดื่มน้ำบ่อยช่วงระหว่างเวลาการรับประทานอาหาร
- ๑.๘ งดหรือหลีกเลี่ยงกลุ่มอาหารแสดงในช่วงระหว่างการรักษาด้วยสมุนไพร
- ๑.๘.๑ งดรับประทานอาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลาทะเล เป็นต้น
 - ๑.๘.๒ งดรับประทานอาหารรสหวานจัดเช่น ขนุน ทุเรียน ทองหยิบ ทองหยอด เป็นต้น
 - ๑.๘.๓ งด รับประทานอาหารประเภท ไข่
 - ๑.๘.๔ งดรับประทานผักบางชนิดเช่น กุยช่าย
 - ๑.๘.๕ งดรับประทานพวกอาหารหรือขนมที่ทำจากส่วนผสมของยีสต์
 - ๑.๘.๖ งดรับประทานอาหารพวกของหมักดอง ข้าวเหนียว

๒. ด้านออกกำลังกาย



- ๒.๑ ควรออกกำลังกายทุกวันหรืออย่างน้อย ๓-๔ วัน/ สัปดาห์ ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที เพื่อเพิ่มสมรรถภาพต่างๆให้ร่างกายและควรมีความสม่ำเสมอ
- ๒.๒ การออกกำลังกายควรต่อเนื่องและออกกำลังกายให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ยืดหดได้ออกออกแรงทั้งตัวและทำให้ร่างกายของคนเราได้เคลื่อนไหวในหลายๆลักษณะ
- ๒.๓ ควรเริ่มออกแรงเบาๆ ก่อน (Warm up) เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกกำลังกายอย่างหักโหม หรือออกแรงหนักโดยทันทีทันใด จะทำให้เหนื่อยง่ายและเป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อหัวใจอีกด้วย
- ๒.๔ การออกกำลังกายควรออกแบบค่อยๆเป็นค่อยไป ค่อยๆเพิ่มปริมาณและเวลา ในแต่ละครั้งให้ออกกำลังกายจน รู้สึกเหนื่อยพอประมาณและรู้สึกสบายตัว แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยหรือไม่ค่อยสบาย ควรลดการออกกำลังกายเพื่อพักร่างกายให้เป็นปกติก่อน

- ๒.๕ เลือกชนิดของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน และเพลิดเพลินมีความสุขในการออกกำลังกายและ เป็นกิจกรรมที่เลือกนั้นขอให้ เป็นประเภทที่ตนเองสามารถเล่นได้สะดวกและสามารถเล่นได้สะดวกและสามารถเล่นได้อย่างสม่ำเสมอๆ ก็จะช่วยเป็นการเพิ่มสุขนิสัยในการออกกำลังกายที่ดีไปด้วย
- ๒.๖ การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายทางกายเช่น ช่วยเรื่องระบบหัวใจ การไหลเวียนของเลือด ระบบภูมิคุ้มกันต่างๆ ระบบการเผาผลาญในร่างกาย ระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก เป็นต้น
- ๒.๗ การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายทางใจ เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลให้ร่างกายส่งผลให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารแห่งความสุข คือ เอ็นโดर्फิน ทำให้ลดอาการความเครียด วิดกกังวล เพิ่มความสนุกสนาน เพลิดเพลินมีความสุข
- ๒.๘ การออกกำลังกายช่วยเพิ่มความแข็งแรงสมบูรณ์ทางสังคม มีความมั่นใจในตัวเอง อันจะช่วยเสริมทำให้บุคลิกภาพดีขึ้น
- ๒.๙ การออกกำลังกายในช่วงแรกต้องอาศัยความรักความชอบในการออกกำลังกาย อดทนและความเพียรพยายามในช่วงแรก ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายและสร้างให้เป็นสุขนิสัยที่ดี

อ ๓. ด้านอากาศ/การหายใจ



อากาศ ก็คือลมหรือสิ่งที่เราหายใจเข้าออกเป็นประจำไม่ใช่อาหารอันเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์ขาดไม่ได้เลย ขาดอากาศหายใจเมื่อไร ก็ตายเมื่อนั้น

ประโยชน์ของอากาศบริสุทธิ์

สมองจะทำงานได้ดีหากได้รับอากาศบริสุทธิ์ จากการวิจัยพบว่าเด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้หากได้รับอากาศบริสุทธิ์จะ ช่วยให้พัฒนาการดีขึ้น ส่วน ผู้ที่รู้สึกเหนื่อยล้าและไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงานหรือการเรียน อาจเป็นเพราะได้รับอากาศบริสุทธิ์ไม่เพียงพอก็ได้ แนวทางการจัดการเกี่ยวกับอากาศ การหายใจ เพื่อให้มีผลดีต่อสุขภาพ

- ๓.๑ ที่อยู่อาศัย ที่หลบนอน ควรจัดให้มีอากาศสำหรับหายใจโดยให้มีที่โล่งบ้าง ต้องมีอากาศถ่ายเทสะดวก เป็นที่อยู่ที่มีอากาศดี มีแสงแดดส่องผ่านเข้าไปได้ จะส่งผลช่วยให้จิตใจสว่างมีความสุข ปลอดโปร่ง

๓.๒ พยายามอยู่ใกล้ชิดกับธรรมชาติให้มากที่สุด เช่น อยู่ห่างไกลจากเสียงอึกทึก ถ้าอยู่ในเมือง ควรจะช่วยกันส่งเสริมและสร้างสวนสาธารณะเพื่อให้ตนเองและคนในครอบครัวได้มีโอกาสพักผ่อนใกล้ชิดธรรมชาติ เพราะโดยคนส่วนใหญ่จะอยู่กับเครื่องปรับอากาศและพัดลม ส่งผลให้สุขภาพทางกายไม่ดี ขาดความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

๓.๓ ไม่ทำลายต้นไม้โดยไม่จำเป็น รณรงค์ช่วยกันปลูกต้นไม้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้เพื่อช่วยให้อากาศโปร่งบริสุทธิ์ ทั้งบริเวณรอบบ้านและที่สาธารณะ

๓.๔ การหายใจลึกๆ จะสามารถช่วยป้องกันโรคต่างๆ ได้ เช่น วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ปอดอักเสบ ฯลฯ เพราะอากาศบริสุทธิ์นั้นจะช่วยล้างสิ่งสกปรกที่มีอยู่ในปอดให้ออกมา อากาศเสีย อาจมีผลทำให้มีอาการปวดศีรษะ หงุดหงิด วิตกกังวล และเหนื่อยง่าย

ประโยชน์ของการสูดลมหายใจลึกๆ

- ช่วยในการย่อยอาหาร และการไหลเวียนของเลือด
- ช่วยป้องกันการติดเชื้อในปอด
- ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง และแผลในกระเพาะอาหาร
- ช่วยลดอัตราการเต้นของหัวใจ
- ลดอาการปวดตามข้อ
- ช่วยให้มีอารมณ์ดีขึ้น
- ช่วยให้มีสมาธิกระฉับกระเฉง ว่องไว

วิธีการหายใจเต็มปอดอย่างง่ายๆจะทำให้ได้รับอากาศบริสุทธิ์ได้มากขึ้นให้ได้รับออกซิเจนมากขึ้น
โดยการ ยกแขนสองข้างขึ้นเหนือศีรษะ สูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้าๆ สูดเข้าไปในช่องท้องให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ หลังจากนั้นค่อยๆ ปลดลมหายใจออกทางปากช้าๆจนรู้สึกว่อากาศออกจากท้องจนหมด ทำขั้นตอนเหล่านี้ประมาณ ๕-๑๐ ครั้ง ทุกๆ วันจะได้รับประโยชน์จากอากาศบริสุทธิ์ได้อย่างเต็มที่ ทำให้การไหลเวียนของเลือดไหลดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพดี

๓.๕ การฝึกหายใจช้า ๆ ลึก ๆ

โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณท้องจะช่วยให้ร่างกายได้อากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพิ่มปริมาณออกซิเจนในเลือดและยังช่วยเพิ่มความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อหน้าท้องและลำไส้ด้วยการฝึกการหายใจอย่างถูกวิธี จะทำให้หัวใจเต้นช้าลง สมองแจ่มใสเพราะได้ออกซิเจนมากขึ้นและการหายใจออกอย่างช้า ๆ จะทำให้รู้สึกว่าได้ปลดปล่อยความเครียดออกไปจากตัวจนหมดสิ้น

วิธีการฝึกมีขั้นตอนดังนี้

๓.๕.๑ นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง เอามือประสานไว้บริเวณท้อง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อม ๆ กับนับเลข ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ ๑...๒...๓...๔... ให้มีรู้สึกว่ท้องพองออก

๓.๕.๒ กลับหายใจเอาไว้อ้าครุ่น นับ ๑ ถึง ๔ เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกับเมื่อหายใจเข้า

ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ ๑ ถึง ๘ อย่างช้า ๆ ๑...๒...๓...๔...๕...๖...๗...๘... พยายามไล่ลมหายใจออกมาให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลง

ทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลับไว้ แล้วหายใจออก โดยช่วงที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงหายใจเข้า

๓.๖ วิธีที่จะช่วยให้ท่านได้รับออกซิเจนมากขึ้นแบบมีความเพลิดเพลินคือการร้องเพลง จะช่วยเรื่องของกำลังปอดได้

๓.๗ ฝึกการหายใจในชีวิตประจำวันให้เป็นแบบถูกต้องคือการหายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

อ ๔. ด้านอารมณ์



อารมณ์หรือความรู้สึกความเป็นไปแห่งจิตใจในขณะหรือช่วงเวลาหนึ่ง ๆ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพมาก ถ้าอารมณ์ ชื่นมัว ก็ทำให้สุขภาพทรุดโทรม ถ้าอารมณ์ดีแจ่มใส ก็ทำให้สุขภาพสมบูรณ์ดี ดังนั้นควรฝึกจิตใจให้มีอารมณ์สดใส อารมณ์นิ่ง อารมณ์ดี เยือกเย็น สุขุม

แนวทางการดูแลอารมณ์อย่างง่าย ๆ มีดังนี้

๔.๑ การไหว้พระสวดมนต์ภาวนาเป็นประจำ จะช่วยให้จิตใจผ่องใส สุข สงบ

๔.๒ การนอนพักผ่อนให้เต็มที่ เพราะเราทำงานอย่างหนักดังนั้นจึงจำเป็นต้องพักผ่อนอย่างเพียงพอ ความเหนื่อยล้าเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้หลายๆ คนต้องไปพบแพทย์ ทุกคนอยากมีร่างกายที่แข็งแรง สิ่งสำคัญอีกอย่างที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี นั่นคือการ “พักผ่อน” หรือ R (Rest) ซึ่งนับเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร “เริ่มต้นชีวิตใหม่” (NEWSTART)

โทษของการนอนหลับไม่เพียงพอ

- ทำให้ประสิทธิภาพการจดจำลดลง
- เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุมากขึ้น
- มักทำให้เกิดอาการซึมเศร้าและหงุดหงิดง่าย
- ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงาน ต่ำลง
- ทำให้เจ็บป่วยง่าย

ปริมาณการนอนหลับที่ขั้วโมง

เวลาการนอนให้เหมาะสมและเป็นเวลา ซึ่งความต้องการในการนอนหลับของคนเราขึ้นอยู่กับช่วงอายุ หรือวัย ยิ่งอายุน้อยยิ่งต้องการนอนมากและความต้องการนอนหลับสำหรับผู้ใหญ่โดยทั่วไปแล้วประมาณ ๗-๘ ชั่วโมงต่อวัน นอกจากนี้ช่วงเวลาเข้านอนก็เป็นสิ่งสำคัญ เพราะฮอร์โมนและสารต่างๆ

ที่จำเป็นในการก่อให้เกิดสุขภาพร่างกายและผิวพรรณที่ดีจะผลิตเป็นเวลาตามที่ร่างกายกำหนด เวลาที่แนะนำให้ควรเข้านอนไม่ควรจะเกิน ๔ ทุ่มของแต่ละคืน จากการศึกษาพบว่าคนส่วนมากที่นอนหลับพักผ่อนประมาณ ๗-๘ ชั่วโมง มีอัตราเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่นอนหลับไม่ถึง ๗ ชั่วโมงหรือนอนเกิน ๘ ชั่วโมง และการนอนหลับเกิน ๙ ชั่วโมงในแต่ละคืนอาจทำให้เกิดอาการซึมเศร้าได้

๔.๓ การฝึกยอมรับความจริงในสิ่งที่เกิดขึ้น มองตามความเป็นจริง และไม่คาดหวังที่เป็นไปไม่ได้

มีความสุขกับชีวิต ณ ปัจจุบัน

๔.๔ การฝึกการให้กับผู้อื่นเช่น ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือสังคมตามกำลังความสามารถของตนเอง

๔.๕ การทำกิจกรรมงานอดิเรกที่ชอบเช่น การปลูกต้นไม้ การวาดรูป เข้ากิจกรรมร้องเพลงหรือลีลาศ ทำอาหาร เป็นต้น จะสามารถช่วยเรื่องสุขภาพจิตใจ ร่างกาย และสังคม

๔.๖ การฝึกจิตใจไม่ให้กังวลเรื่องตัวเองมากเกินไปเช่น เรื่องความเจ็บป่วยของตัวเอง เรื่องค่านินทา หรือคำพูดต่างๆที่ส่งผลให้เรามีความทุกข์ใจ และไม่เปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น เป็นต้น

๕. ด้านอูจาระ/ การขับถ่าย



การขับถ่ายเป็นระบบกำจัดของเสียร่างกายและช่วยควบคุมปริมาณของน้ำในร่างกายให้สมบูรณ์ ประกอบด้วย ไต ตับและลำไส้ เป็นต้น การปฏิบัติตนในการขับถ่ายของเสียให้เป็นปกติหรือกิจวัตรประจำวันเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์ เพราะการทำงานของระบบขับถ่ายนั้น การขับถ่ายในช่วงเช้า ระหว่าง ๕ โมงถึง ๗ โมงถือเป็นช่วงเวลาทำงานปกติของลำไส้ใหญ่ ถ้าไม่ขับถ่ายในช่วงเวลาดังกล่าวแล้วปล่อยเวลาให้ล่วงเลยไปจนสาย หรือขับถ่ายไม่เป็นเวลา ซึ่งหลัง ๗ โมงเช้าจะเป็นเวลาของกระเพาะอาหาร อูจาระจากลำไส้ใหญ่ก็จะถูกบีบขึ้นมาผ่านลำไส้เล็กและถูกดูดซึมอีกครั้งผ่านกระแสน้ำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างของร่างกาย ซึ่งในอูจาระเก่านั้น มีก๊าซพิษอยู่ แล้วถ้าหากยังไม่ยอมทานอาหารเข้าอีก ร่างกายไม่ได้รับสารอาหารอะไรเลยนอกจากก๊าซพิษจากอูจาระเก่า ผลที่ได้คือ ง่วงนอน เพราะร่างกายได้รับการหล่อเลี้ยงด้วยเลือดที่ไม่สะอาด มีกลิ่นตัวกลิ่นปาก ที่ได้มาจากเลือดที่ไม่สะอาดไปเลี้ยงปอด เมื่อปล่อยไว้นานๆ สมองได้ไม่รับสารอาหารที่มีประโยชน์ มีความเสี่ยงที่จะเป็นสมองเสื่อม เมื่อแก่ตัว ปวดเข่า เป็นริดสีดวงทวารได้

การปัสสาวะ ถือเป็นการขับถ่ายของเสียประการหนึ่ง ที่ร่างกายเราขับเอาน้ำเสียในร่างกายออกมาหากไม่ขับถ่ายออกมาหรือกลั้นปัสสาวะไว้นานๆ จะทำให้เกิดเป็นโรคนี้ในไตหรือทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบและไตอักเสบได้ แนวทางการการดูแลเรื่องการขับถ่าย

๕.๑ รับประทานอาหารที่มีเส้นใยมาก ๆ ทุกวัน ได้แก่ ผักสด ผลไม้สด ข้าวซ้อมมือ รำข้าว ๑-๒

ช้อนโต๊ะ ชงน้ำกินระหว่างมื้อ ลูกพรุน ลูกเกด น้ำมันมะกอก มะละกอ ถั่วลิสง

แอปเปิ้ล สตอเบอร์รี่ ส้ม แครอท มะเขือเทศ ผักใบเขียว เป็นต้น

๕.๒ ดื่มน้ำสะอาดประมาณ ๔-๘ แก้ว/วัน และในช่วงเช้าหลังตื่นนอนควรดื่มน้ำอุ่นๆ เพื่อช่วย

กระตุ้นลำไส้ อาจเพิ่มปริมาณแก้วเพิ่มจำนวนมากขึ้นถ้าเสียเหงื่อมากกว่าปกติ เช่น อากาศร้อน หรือออกกำลังกาย ถ้าท้องผูกมากต้องดื่มน้ำ ๑ แก้ว ทุกชั่วโมง

๕.๓ เข้าห้องน้ำทันทีเมื่อรู้สึกอยากถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ จะเป็นการหัดลำไส้ให้มีพฤติกรรม

อัตโนมัติ ถ้ามีนิสัยขี้เกียจไม่ไปเข้าห้องน้ำทันที จะนำไปสู่ภาวะท้องผูกในที่สุด

๕.๔ การฝึกหัดนั่งส้วม เป็นการฝึกหัดการทำงานของลำไส้ และการขับถ่ายอย่างต่อเนื่อง เช่น หัดนั่ง

ถ่ายอุจจาระในเวลาเดิมทุกวัน เช่น เวลาเช้าหลังตื่นนอน หรือหลังอาหารเย็น การขับถ่ายอุจจาระวันละครั้งหรือ๒ ครั้ง หรือในบางบุคคลอาจนานกว่านี้ก็ต้องพิจารณาเป็นเฉพาะแต่ละรายบุคคลที่เป็นพิเศษ แต่ที่สำคัญ คือควรขับถ่ายสม่ำเสมอตามเวลาของแต่ละบุคคล

๕.๕ การดื่มน้ำสมุนไพรช่วยการขับถ่ายเช่น น้ำลูกพรุน น้ำส้มคั้นสด น้ำตรีผลา เป็นต้น

๕.๖ หลีกเลี่ยงการกินยาบางอย่าง เช่น ยาเคลือบกระเพาะ ยานอนหลับ ยาแก้ปวด เป็นต้น เป็นเหตุทำให้การขับถ่ายตามปกติถูกขัดจังหวะ

๕.๗ ตัวอย่างการกินผลไม้ หรือ สมุนไพรง่าย ๆ ที่มีในครัวช่วยเรื่องการขับถ่าย

๕.๗.๑ ตัวอย่างการกินกล้วยน้ำว้าสุกจะช่วยเรื่องการขับถ่าย

วิธีรับประทานกล้วยสุก

กล้วยสุกที่จะแก้ท้องผูกได้ ต้องไม่ใช่กล้วยสุกเพิ่งสุกใหม่ ๆ ต้องสุกนานแล้ว กินไม่ฝาด ยิ่งสุกอมยิ่งดี เพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบายดีที่สุดควรกินตั้งแต่ ๑-๒ ลูก แล้วแต่ว่าท้องผูกมากหรือน้อย บางคนกินเพียงวันละ ๑ ลูก ก็เห็นผลบางคนต้องกินถึงวันละ ๒ ลูก จึงจะเห็นผล ที่สำคัญคือต้องกินต่อเนื่องเป็นประจำทุกวันอย่าลืมน้ำอุ่นเล็กน้อย เพราะบางครั้งจะต้องกินติดต่อกันถึง ๑๐ วันจึงจะเห็นผล ส่วนวิธีกินนั้นมีหลายวิธี ทั้งนี้แล้วแต่ความสะดวกและความเหมาะสมของแต่ละคน

วิธีที่๑ คือตื่นนอนตอนเช้าตรู่ก็กินเลยเพียงครั้งเดียว

วิธีที่๒ กินก่อนนอนเพียงครั้งเดียว

วิธีที่๓ แบ่งกินก่อนหรือหลังอาหาร วันละ ๒ ครั้ง เช้า – เย็น

วิธีที่๔ แบ่งกินก่อนหรือหลังอาหาร วันละ ๓ ครั้ง เช้า – กลางวัน – เย็น

แต่ก็ไม่ควรกินแต่กล้วยอย่างเดียว ถ้าหามะละกอได้ก็ควรกิน ร่วมกับมะละกอ และควรหัดกินผัก

ผลไม้ และน้ำให้มากขึ้น เวลากินกล้วยควรเคี้ยวให้ละเอียดที่สุด เพราะกล้วยเป็นผลไม้ที่มีแป้งมากคือมีถึง ๒๐-๒๕ เปอร์เซ็นต์ ของเนื้อกล้วย ในขณะที่กระเพาะอาหารของเรามีน้ำย่อยแป้งน้อย เมื่อกิน

กล้วยโดยไม่เคี้ยวให้ละเอียดน้ำย่อยของกระเพาะที่ไม่พอที่จะย่อยกล้วยให้หมดโดยเร็ว กล้วยจึงอัดในกระเพาะการ ดังนั้นการเคี้ยวกล้วยให้ละเอียดในปากที่มีน้ำย่อยที่มีเอนไซม์อะไมเลสหรือไทลาลินอยู่มาก จะสามารถช่วยการย่อยแบ่งได้ดี ช่วยย่อยแบ่งในกล้วยก่อนที่จะลงกระเพาะ ช่วยแบ่งเบาภาระของกระเพาะได้มาก

บางท่านไม่นึกอยากกินกล้วยน้ำว่าเพราะไม่อร่อยตอนแรก ๆ อาจจะเป็นเช่นนั้น แต่ถ้าได้กินเป็นประจำแล้วจะคุ้นเคยและรู้สึกอร่อยไปเอง กล้วยน้ำว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่ามาก

๕.๗.๒ ตัวอย่างการดื่มน้ำสมุนไพรช่วยเรื่องการขับถ่าย

สูตรที่ ๑ ใช้น้ำมะนาว ใส่ น้ำผึ้ง

สูตรที่ ๒ แห่เม็ดแมงลัก ต้มก่อนนอน โดยใช้ประมาณสอง ช้อนชา ขงผสมน้ำอุ่นแก้ว
จนผงอืด กินก่อนนอน

สูตรที่ ๓ น้ำมะขาม ใช้น้ำมะขามเปียกแกะเมล็ดแล้ว มาชยำกับน้ำ แล้วนำไปกรองเอาแต่น้ำขึ้น ๆ และเติมน้ำเพิ่มเพื่อไม่ให้ข้นจนเกินไป นำไปต้มให้เดือดใส่น้ำตาลทรายปริมาณตามความชอบ และใส่เกลือป่นเล็กน้อยเพื่อช่วยเรื่องรสชาติ ต้มวันละหนึ่งแก้วหรือมากกว่า ขึ้นอยู่กับธาตุหนักเบาของแต่ละบุคคล

แนวคิดหลักธรรมที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

๑. ฉันทะ คือ ความพอใจ ความรัก ความศรัทธา

๑.๑ มีความรักและต้องการที่จะรักษาแบบแพทย์แผนไทยและ การฝึกปฏิบัติตามแนวหลัก ๕ อ. ในชีวิตประจำวัน

๑.๒ มีความศรัทธาเชื่อมั่นในการรักษาตามแนวแพทย์แผนไทย เช่นการรับประทานยาสมุนไพรอย่างต่อเนื่องซึ่งจะมีผลดีกับร่างกายในระยะยาว และหลีกเลี่ยงการสะสมสารเคมีในร่างกาย

๑.๓ มีความเชื่อศรัทธาในการดูแลสุขภาพของร่างกายโดยใช้หลักธรรมชาติคือการใช้หลักการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ.

๒. วิริยะ คือ ความเพียรพยายามทำในสิ่งนั้นๆ มีความมุ่งมั่นพยายามปฏิบัติด้วยความอุตสาหะอดทน และสม่ำเสมอ

๒.๑ มีความอดทนและเพียรพยายามในการรับประทานยาสมุนไพรตามที่แพทย์กำหนด และการปฏิบัติตัวตามหลักกิจกรรม ๕ อ.ในชีวิตประจำวัน แม้ว่าอาการเจ็บป่วยที่เป็นอยู่อาจจะเห็นผลได้ไม่ชัดเจน ทั้งนี้เพราะการรักษาแบบแผนไทยเป็นการรักษาที่ต้นเหตุของอาการเจ็บป่วยซึ่งถูกสะสมมาเป็นเวลานานๆหลายๆปี ดังนั้นจึงต้องใช้เวลาในการรักษาเพื่อให้อาการเจ็บป่วยหายแบบยั่งยืน

๒.๒ มีความอดทนในการรับประทานยาสมุนไพรให้ตรงตามวิธีการรับประทานและสม่ำเสมอ และการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ. ที่ช่วยทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

๒.๓ มีความอดทนเพียรพยายามในการงดอาหารแสลงต่างๆที่จะมีผลในการขัดขวางการรักษาโรค

๓. จิตตะ คือ การเอาใจใส่ในสิ่งที่ทำ ความคิดจดจ่อ หมั่นตรวจสอบอยู่เสมอ

๓.๑ การหมั่นตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของคุณภาพชีวิต ที่เกิดกับร่างกายว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้างหลังการรับประทานยาสมุนไพร และการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ.

๓.๒ การหมั่นเอาใจใส่เรื่องการรับประทานยาให้ถูกต้องตามวิธีการที่แจ้งไว้ร่วมทั้งการดูแลหลีกเลี่ยงอาหารแสลงในช่วงการกินยาสมุนไพร รวมทั้งการปฏิบัติตัวตามหลัก ๕ อ.ว่ามีการ หย่อนยานการปฏิบัติหรือไม่

๔. วิมังสา คือ การพิจารณาใคร่ครวญหาเหตุผล และไตร่ตรอง

๔.๑ มีการพิจารณาไตร่ตรองว่าได้มีการปฏิบัติตัวได้ตรงตามคู่มือคำแนะนำของหลัก ๕ อ.หรือไม่

๔.๒ มีการพิจารณาว่ามีสาเหตุหรือปัจจัยอะไรที่ทำให้ไม่สามารถรับประทานยาและ การปฏิบัติตามหลักคู่มือแนะนำที่ได้ให้ไว้ รวมทั้งคิดค้นหาวิธีการ ปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับกิจวัตรของตนเอง

สรุปโดยภาพรวมของชุดกิจกรรม

การดูแลสุขภาพหลัก ๕ อ. จะช่วยส่งเสริมให้สุขภาพทางกายและใจ พัฒนาดีขึ้นควบคู่กับการรับประทานยาสมุนไพร แต่การดูแลในระยะแรกต้องเริ่มจากความเชื่อ ความรัก ความศรัทธา มุ่งมั่น ความพยายาม อดทน และมีวินัยในการดำเนินชีวิต มีความแน่วแน่ในการรักษา และไม่ย่อมนล้มเลิกการรักษาในช่วงเวลา ๔ เดือน ที่เป็นช่วงระหว่างการรักษา และแต่ละบุคคลก็หมั่นระลึกถึงวิธีการเวลาในการรับประทานยาและการปฏิบัติตัวว่าถูกต้อง นอกจากนี้ก็หมั่นพิจารณาว่ามีสาเหตุหรือปัจจัยอะไรที่ทำให้ไม่สามารถรับประทานยาสมุนไพร และการปฏิบัติตามหลักคู่มือแนะนำที่ได้ให้ไว้สามารถดัดแปลง ปรับปรุงแก้ไขได้อย่างไรบ้าง เพื่อให้บรรลุถึงความสำเร็จที่ได้ตั้งไว้คือมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสุขทั้งกายและใจ ตลอดจนถึงสังคมก็มีความสุข

