



HUA  
华佗  
TUO

ພິດພາດ ໄມ້ສູ່ທຽມ ສະພາບວ່າ

ທ່ານເປັນພະຍົວກິດ



## สารบัญ

คำนำจากเขียนเต๋าอ้วนท้อ .....	6
ประวัติแพทย์จีนคนแรกของโลก .....	8
คำแนะนำก่อนใช้ .....	17
บำรุงกำลัง .....	20
บำรุงเกษตรกรหน้าหนาว .....	20
ป้องกันโรคสำหรับผู้ชรา .....	20
วิธีลดความอ้วน .....	21
โรคโลหิตจาง .....	21
สิว .....	22
โรคคั่นทุกชนิด .....	22
ตาเจ็บ เยื่อตาอักเสบ .....	22
หูเจ็บ หูอื้อ .....	22
ช่องปากแตกอักเสบ มีกลิ่นเหม็น .....	23
ท้องผูก .....	23
ท้องอืด .....	24
ปวดท้อง ท้องอืด .....	24
อาหารเป็นพิษ .....	25
อาหารไม่ย่อย .....	25
กระเพาะอาหาร ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเอว มือเท้าชา ปวดเมื่อยเป็นประจำ .....	26



เลือดออกที่กระเพาะอาหาร	26
กระเพาะอาหารเป็นแผลและเน่า	27
กระเพาะอาหารหย่อนยาน	27
กระเพาะอาหารอักเสบ	28
หัวลำไส้เล็ก (Duodenum) เน่าเป็นแผล	28
ไส้ติ่งอักเสบ	29
นิ่วในถุงน้ำดี	29
โรคตับแข็ง	30
กระเพาะปัสสาวะอักเสบ	31
ทางเดินปัสสาวะอักเสบ	31
ริดสีดวงทวาร	31
โรคบิด	31
โรคเบาหวาน	32
นิ่วมีโอเจ็บบวด	32
โรคปวดข้อ	33
โรคปวดข้อในสตรี	34
ปวดเมื่อย	34
ปวดเมื่อยทั้งตัว	35
แขนขาปวดเมื่อยและชา	35
แขนขาอ่อนเปลี้ย	35
อากาศแปรปรวน	36

หัวคำร้อนจัด เข้ามืดเย็นจัด	36
ร่างกายอบอุ่นไม่เพียงพอ	37
เลือดไม่หมุนเวียน	37
เด็กร้อนเด็วหนาว	38
ตะครันตะครอ	38
จาม น้ำตาไหล	38
ต่อมทอนซิลอักเสบ	39
ปวดศีรษะรุนแรง (1)	39
ปวดศีรษะรุนแรง (2)	39
ป้องกันไข้หน้าหนาว	40
เกษตรกรป้องกันไข้หวัด	40
หญิงมีครรภ์เป็นไข้	41
เป็นหวัดเพราะถูกละอองฝน	41
ไข้วลม ปลายฝนต้นหนาว	42
ไข้วลม (ไข้ต้นหนาว)	42
ไข้วัด-หน้าฝน	42
ไข้วัด-ปลายฝนต้นหนาว	43
ไข้วกลางหนาวถึงปลายหนาว	43
ไข้วัดปลายฤดูหนาว-ต้นฤดูร้อน	43
ไข้วกลับ	44
เป็นไข้วศีรษะหนัก	44

เป็นไขต้นฤดูฝน	45
เป็นไขหน้าร้อน-หลังฤดูฝน	46
เป็นไขหน้าหนาว	46
ไอ-สำหรับวัยหนุ่มสาว	46
ไอ-สำหรับวัยกลางคน	47
ไอ-สำหรับวัยชรา	47
ไอ-ฤดูร้อน	47
ไอ-ฤดูฝน	47
ไอ-ปลายฝนต้นหนาว	48
ไอ-ฤดูหนาว	48
ปอด	48
วันโรค	49
มะเร็ง	50
มะเร็งกระเพาะอาหาร	50
มะเร็งตับ	51
มะเร็งมดลูก	51



## คำนำจากเขียนเต๋าฮั่วท้อ

ขอมอบข้อคิดสำหรับหนังสือผักผลไม้สูตรพิเศษของท่านเขียนชื่อฮั่วท้อนี้

ผักสดผลไม้ทุกอย่างไม่มีโทษ  
ผลไม้มีประโยชน์ทั้งชมหวาน  
ตำราได้ใต้อาอาจเทียบเปรี๊ยะปาน  
ยาพื้นบ้านดีกว่ารักษาถิ่น  
วิเศษสิ่งจริงแท้คือสัจจะ  
เขียนเทพพระอยู่ที่ใจใสสวรรค์  
ฮั่วจ้วนช่วยเหลือขกศาสกธรรม  
ท้อแท้ไปโยกกันมนุษย์เรา

ท่านฮั่วจ้วนช่วยเหลือกล่าวว่า เมื่อใจสงบก็จะพบความสุขสบาย เมื่อใจกระวนกระวาย ข่อมุรณนุรายอยู่ในทุกข์  
ใจสงบเป็นตำรายาวิเศษขนานเอกสำหรับมนุษย์โลก

ความสุขทุกข์ใด ๆ ในโลก ล้วนเกิดแต่ใจเราเอง โลกปัจจุบันเป็นยุควิทยาศาสตร์สมัย จิตใจของคนเราก็แปร  
เปลี่ยนไปในทางนิยมวัตถุนิยม และความสุขแห่งธรรมชาติก็รวนเรไป มนุษย์มีใจไม่เหมือนเก่า เงามืดแห่ง  
อกุศลกรรม ครอบงำไปทั่วเหล่ามนุษย์ต่างก็ป่วยไข้ด้วยโรคร้ายแรงแห่ง โลก โกรธ หลง ยาวิเศษใต้อาจะรักษาได้ อากา  
รป่วยไข้ที่ว่าแรง แสงอุลตร้าไวโอเล็ตก็ไม่อาจจะบำบัดเนื้อร้ายในใจของมนุษย์ได้



อดีตกาล มนุษย์มีความสุขตามสถานะและสภาพที่อิงอาศัยอยู่กับธรรมชาติ การป่วยไข้ก็ใช้พืชผลไม้ในการ  
เยียวยารักษาระบบต่างๆ ภายในร่างกาย ซึ่งประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งห้า ก็ปรับตัวเองพยายามตัวเองให้คืนสู่สมดุล โรคไข้  
ไข้หาย

ปัจจุบันมนุษย์หันมาใช้เคมีบำบัดกำจัดได้ก็แต่เชื้อโรค แต่ความสมดุลในร่างกายไม่คงเดิม การรักษาโรคใน  
ปัจจุบันจึงมีปัญหาในทางจริยธรรมเสมอมา

ตำรายาวิเศษเล่มนี้ เป็นการกลับไปหาธรรมชาติ ใช้ธรรมชาติบำบัดโรคโดยอาศัยพืชไม้ใบหญ้า ตลอดจนผัก  
ผลไม้ในการรักษาเยียวยา แม้จะเห็นผลช้าแต่ก็เป็นการกลับชีวิตให้คืนสู่สมดุล ยังหนุนนำให้เข้าสู่ความเข้าใจธรรมชาติ  
รักษาภายในให้เข้าสู่ความสุขสบายนี้ แลก็จะไร้ทุกข์ ความเจ็บปวดก็ไม่อาจกระทำให้เราเจ็บป่วยได้อีกต่อไป

ขออนุโมทนาในกุศลเจตนาที่ได้รวบรวม เรียบเรียง และแปลหนังสือนี้ออกเผยแพร่ ไม่แต่รักษาคนให้หายจาก  
โรคได้ ยังช่วยรักษาโลกนี้ไว้ด้วยธรรมอย่างน่ายินดี ขออำนาจพร

## เขียนโดยเจ้าแก้วท้อ







## ประวัติแพทย์จีนคนแรกของโลก ที่ชำนาญทั้งศัลยกรรมและอายุรกรรม

ด.ช. ฮั่วท้อ (ค.ศ. 141 - 212) เกิดมาท่ามกลางความสับสนอลหม่านของผู้คนที่บ้านแตกสาแหรกขาด ในสมัยสามก๊กหรือตงฮ่าน (ค.ศ. 25 - 220) ผู้เรืองอำนาจได้สร้างบาปกรรมไว้มากมายสุดจะพรรณนา ชีวิตคนจนได้รับความเดือดร้อน เบียดเบียน เจ็บป่วยทรมานล้มหายตายจากรากกันไปไม่ร่วงยามใกล้ฤดูหนาว ท่านฮั่วท้อได้เห็นความอเนกอนาถนี้ทุกเมื่อเช้าวัน จึงตั้งปณิธานไว้ว่า เมื่อเติบโตใหญ่จะเป็นหมอ อนุเคราะห์คนยากจน โดยไม่เห็นแก่อาภิส ท่านจึงมุ่งมั่นขยันเรียนวิชาการแพทย์ทุกแขนง อีกทั้งวิชาการอื่นๆ จนปราดเปรื่องยิ่งนัก

มีผู้ใหญ่ในวงราชการพยายามชักชวนให้ท่านรับราชการเป็นหมอหลวง แต่ท่านมุ่งมั่นจะช่วยเหลือคนจนมากกว่า เกียรติยศ ชื่อเสียง เงินทอง ท่านฮั่วท้อเป็นหมอดัตถุกรรมคนแรกของประเทศจีน และเป็นคนแรกของโลกก็ว่าได้



ก่อนลงมือผ่าตัด ท่านจะใช้ยาชาที่มีชื่อว่า หมากูส่าน คนไข้ดมแล้วสลึกรู้เดี๋ยวก็ชาไปทั้งตัว เมื่อผ่าตัดและทายาแก้อักเสบแล้ว ก็จะใช้ด้ายที่ทำจากเปลือกต้นหม่อน เย็บแผลอย่างประณีต ทายาแก้อักเสบอีกหนึ่งถึงสองสัปดาห์ แผลก็จะหายสนิท ตำรายานี้ได้แพร่หลายในกลุ่มประเทศอาหรับ โขเสน (เกาหลีในปัจจุบัน) ญี่ปุ่น และมอริออคโค

หมอญี่ปุ่นชื่อ ฮานา โอเกะ เซอิ ชิว (HANA OKA SEI SYU) ได้พยายามปรุงยาชาของท่านเขียนชื่อฮ้อท้อขนานนี้ อย่างเอาจริงเอาจัง มารดาและภรรยาเป็นอาสาสมัคร ทดลองไปมามารดาตาย ภรรยาตาบอด หมอเสียใจมาก แต่ไม่ละความพยายาม ใน ปี ค.ศ. 1805 (พ.ศ. 2348) หมอใช้นี้อีกครั้งผ่าตัดหญิงคนหนึ่งที่เป็นมะเร็งเต้านม ประสบความสำเร็จเป็นที่กล่าวขวัญกันในวงการแพทย์ทั่วโลก ขอถือโอกาสนี้สดุดีมารดาและภรรยาของคุณหมอที่เสียสละเพื่อชาวโลกโดยแท้

ท่านฮ้อท้อชำนาญทางอายุรกรรมด้วย รักษาได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ถ้าคนไข้มีอาการไม่หนักหนาอะไร ท่านจะใช้วิธีกดจุด หรือองคุลีบำบัด นวดตามเส้นและกล้ามเนื้อบ้างก็หายได้ ถ้าอาการหนักหนอยก้ใช้วิธีถอนจุดด้วยโกฏาลัมภา หรือหิ้งฝังเข็มทั้งลดยาควบคู่กันไป ถ้าอาการหนักแล้ว ใช้น้ำต้มหรือยาเม็ดรับประทาน ถ้าอวัยวะภายในมีอาการอักเสบหรือเน่าแล้ว ก็ต้องลงมือผ่าตัดทันที

### เมื่อชายชาติทหารถูกศรพิษ

เมื่อครั้งท่านกวนอูถูกศรพิษขณะออกรบ แขนขาบวมแข็งจนเคลื่อนไหวไม่ได้ ครั้นจะลอยทัพก็เกรงทหารเสียขวัญ จึงนั่งเล่นหมากรุกกับหม่าเสียง เพื่อกลบเกลื่อนสถานการณ์คืบขันไปพลาง ท่านฮ้อท้อทราบข่าวที่แพร่สะพัดไปทั่วเมือง จึงรีบเดินทางมาดูแลแล้วก็ทราบว่ ศรนี้มีพิษที่ถอนด้วยฉูโถว สมุนไพรนี้สามารถซึมเข้าไปในกระดูก ถ้าไม่รีบรักษาก็จะพิการ

คนเจ็บถามหมอว่า จะรักษาอย่างไร

หมอบอกว่า วิธีรักษาย่อมนี้อยู่ แต่เกรงว่าท่านจะทนเจ็บไม่ไหว



ขุนศึกผู้ยิ่งใหญ่หัวเราะว่า ลูกผู้ชาย เห็นความตายเป็นธรรมดา เรื่องเพียงเท่านี้ โยจักกลัวด้วยเล่า ?  
หมอมจึงแนะนำให้หาเสาใหญ่มาหนึ่งต้น ตัดหัวกับเสาให้แน่นให้คนเจ็บสอดแขนไว้ในหัวง ใช้ผ้าผูกให้ติดกัน  
แล้วเอาผ้ามาปิดตา ก็จะผ่าตัดได้สะดวก

ชายชาติทหารหัวเราะอีกอย่างขบขันว่า ไม่ต้องป้องกันถึงขนาดนี้หรือ  
กินไปผ่าตัดไปก็ยิ่งได้

ว่าแล้วก็สั่งทหารให้นำอาหารมาเลี้ยงหมอ เมื่อหมอรับประทาน  
เรียบร้อยแล้วก็ลงมือผ่าตัดทันที ส่วนคนเจ็บผู้กล้าหาญก็เดินหมาก  
รุกต่อไป

เมื่อหมอกรีดเนื้อตรงที่ถูกยิงด้วยศรพิษ ก็เห็นว่ากระดูกได้  
ถูกพิษยาเป็นสีเขียวแล้ว จึงรีบขูดออกโดยเร็ว ส่วนคนเจ็บก็ใช้  
ตะเกียบคีบอาหารเข้าปากพลางเดินหมากรุกไปพลาง แม้แต่สีหน้า  
ก็ไม่แสดงความเจ็บปวดให้ใครๆ เห็น

แม่ทัพนายกองต่างมาล้อมดูการรักษา ได้ยินเสียงขูด  
กระดูกก็หวาดเสียวไปตามๆ กัน

ท่านฮั่วท้อขูดพิษออกจนเกลี้ยง แล้วจึงทายาและเย็บแผล  
ให้

ท่านกวนอูผู้เกรียงไกรชูแขนขึ้น บอกกับทุกคนว่าหายเป็น  
ปลิดทิ้งไม่ปวดอีกเลย แล้วหันมาชมท่านฮั่วท้อด้วยความขอบคุณ  
ว่า ท่านนี้สมกับที่ทุกคนยกย่องว่าหมอเทวดา ว่าแล้วก็สั่งทหารให้นำของมาให้หมอหนึ่งร้อยตำลึง เป็นการสมนาคุณที่มา  
แก้วิกฤตการณ์ได้ทันหัวงที่



ท่านหมอผู้สมถะไม่ยอมรับกล่าวว่า ข้าพเจ้ารักษาท่านด้วยความสมัครใจ มิได้มาเพราะอยากได้สินจ้างรางวัล แต่ต้องให้ท่านชนะศึกสงคราม บ้านเมืองจะได้อยู่เย็นเป็นสุขเสียที แล้วท่านก็ชมว่า ตั้งแต่รักษาคนไข้มา ยังไม่เคยพบใครที่อดทนต่อความเจ็บปวดได้เหมือนท่านกวนอูเลย สมเป็นชายชาติทหารจริงๆ

หมอเวทดาเขียนตำรับยาให้รับประทานอีกระยะหนึ่ง แล้วก็ลาจากไป หมอแสบจะใจดี คนไข้ก็แสบจะแข็งแแกร่ง ข้างประทับใจยิ่งนัก

### พยาธิในลำไส้

มีอยู่วันหนึ่ง ท่านฮั่วท้อพบคนไข้ระหว่างทางคนหนึ่ง นอนขดมาในรถ ร้องครวญครางอย่างเจ็บปวดเหลือทน จึงเข้าไปจับชีพจรดูปรากฏว่า มีพยาธิดูดเลือดในลำไส้ใหญ่ จึงให้ชาวบ้านแถวนั้นช่วยจัดการโฆลกกระเทียมหนัก 3 ตำลึง ผสมน้ำส้มสายชูครึ่งชาม คนให้เข้ากันดี แล้วให้คนเจ็บดื่มจนหมด สักครู่หนึ่งคนไข้อาเจียนจนพยาธิตัวใหญ่ก็ออกมาด้วย คนไข้หายเจ็บทันที

### ขอรับประทานปลาดิบ

คนไข้อีกคนหนึ่ง เป็นโรคหงุดหงิด อึดอัดบริเวณหน้าอก หน้าแดงบวมและเบื่ออาหารด้วย ท่านฮั่วท้อตรวจอาการแล้วบอกว่า มีพยาธิอยู่ในกระเพาะอาหาร คนไข้ขอรับประทานปลาดิบ จริงอย่างว่า เมื่อได้รับประทานยาแล้ว ไม่นานก็อาเจียนหลายครั้งแต่ละครั้งก็มีพยาธิตามออกมาด้วย ยู่บยับย้วยเยี้ย อาการของโรคก็ไม่กลับมามาก เพราะท่านไม่ให้รับประทานปลาดิบๆ



## กินเหล้าจนตาย

อีกครึ่งหนึ่งในงานเลี้ยงสรรคค์ ท่านอ้าวท้อเห็นชายคนหนึ่งมีสีหน้าไม่ปกติ ท่านจึงเตือนเขาว่า ท่านต้องระวังตัวอย่าดื่มเหล้าอีก ชายคนนั้นรู้สึกว่าคุณสบายดี จึงปฏิเสธที่จะให้หมอรักษา เมื่องานเลี้ยงเสร็จสิ้นลง แม้เขาจะไม่ดื่มเหล้าอีก แต่ระหว่างเดินทางกลับบ้านรู้สึกเวียนศีรษะมาก จนตกจากเกี้ยวหมดสติไป ถึงบ้านได้ไม่นานก็หมดลมหายใจ

## เสนหาพาตัวตาย

อีกคนหนึ่งเพิ่งหายจากการป่วยหนักกำลังพักผ่อนอยู่ พอทราบว่ามีหมออ้าวท้อเดินทางมาก็รีบไปหา หมอตรวจแล้วกล่าวว่า ท่านยังไม่ปกติดี ร่างกายอ่อนแอ โปรดระวังอย่าได้มีเพศสัมพันธ์อย่างเด็ดขาด มิฉะนั้นชีวิตจะไม่รอด เวลาตายสิ้นก็จะแลบออกมาด้วย ชายนั้นไม่เชื่อ อีกไม่กี่วันต่อมา ก็เป็นจริงตามที่หมอกล่าวไว้ ศพแลบลิ้นปลิ้นตานากล้วยยิ่ง

## ความไม่เชื่อ

มีนายทหารคนหนึ่งภรรยาแท้ จึงเชิญท่านอ้าวท้อมาปรึกษาตรวจชีพจรแล้วบอกว่า ฮูหยินบาดเจ็บภายใน แต่เด็กในครรภ์ยังอยู่ดี สามี่แย้งว่า เด็กแท้เมื่อไม่กี่วันก่อน ยังมีเด็กอีกหรือ หมอก็ยืนยันว่าเป็นเช่นนั้น สามี่คนเจ็บไม่ยอมเชื่อ คิดว่าหมอกล่าวเสียหน้ามากกว่า จึงไม่ยอมรับนับถือ

อีกสามเดือนต่อมา ฮูหยินป่วยอีกอาการหนักกว่าคราวก่อน ก็ให้คนไปเชิญท่านอ้าวท้อมาอีก ท่านก็ดีใจหาย ไม่โกรธไม่เคือง อธิบายให้คนไม่เข้าใจฟังว่า การคลอดลูกแฝดนั้นเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าทิ้งไว้นานก็อันตรายมีทางเดียวต้องผ่าตัด

สมัยนั้น กฎหมายไม่ยินยอมให้หมอผู้ขายรักษาคนไข้หญิงที่มีอาการเจ็บป่วยได้สะดือลงไป จึงต้องหาหมอตำแยที่เป็นหญิงมา ท่านอ้าวท้อก็สอนให้หญิงนั้นทำตามวิธีการของท่าน หุลักหุแลแต่ก็ปลอดภัย เมื่อทารกออกมาแล้ว ฮูหยินก็เหมือนตายแล้วเกิดใหม่

## ไส้ติ่งเน่า



มีคนเข้รรถรับจ้างคนหนึ่ง ปกติแข็งแรงมาก อยู่ๆ ก็มีอาการปวดท้องไม่มากนัก พอทนได้ จึงมิได้หาหมอ ครั้นอีกไม่กี่วันต่อมาอาการกำเริบ ปวดหนักจนตะคริวจับน่อง จมูกคนเจ็บกระตุกอยู่ตลอดเวลา ท่านฮั่วท้อจับชีพจรแล้วบอกภรรยาคนเจ็บว่า ต้องผ่าตัดทันทีเพราะไส้ติ่งเน่าแล้วลามไปยังลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่ก็เน่าด้วยส่วนหนึ่ง เมื่อผ่าตัดแล้วปรากฏว่าเน่า กลิ่นคูลุ้งไปทั่วห้อง คนไข้ปลอดภัย รับประทานยาอีก 1 สัปดาห์ ก็ออกเข้รรถได้ต่อไป



## ต้องพูดให้คนไข้มุ่งใจ

ท่านฮั่วท้อกล่าวพูดความจริงกับคนไข้ ไม่ปกปิดเพื่อถนอมขวัญคนไข้ หรือถ่วงเวลาเพื่อสำเร็จประโยชน์ตน มีอยู่ครั้งหนึ่งท่านบอกกับคนไข้ที่มาให้ท่านตรวจอาการว่า อาการของท่านมิได้รับการรักษาที่ถูกต้องมาแต่ต้นมือ ท่านอย่าเสียใจไปเลย รีบเดินทางกลับบ้าน สิ่งไหนที่ควรทำก็รีบทำๆ เสีย จงทำให้ใจให้เข้มแข็ง เพื่อให้ชีวิตส่วนที่เหลือมีความสุขกับครอบครัวเถิดนะ คนไข้ก็เข้าใจได้ ต่อมาไม่นานก็จากไปอย่างสงบ

## ม้ามเนา

ชายคนหนึ่งปวดท้องอยู่สืบกว่าวัน หนองคร่ำร่งหมด ท่านฮั่วท้อจับชีพจรดูก็วินิจฉัยว่า ม้ามเนาไปแล้วครึ่งหนึ่ง จึงทำการผ่าตัดส่วนที่เนาออก ให้ยาเส้นกวาดทำให้หายอักเสบ แล้วยังต้องรับประทานยาอีกร้อยวัน คนไข้ก็แข็งแรงดี

## ฝังฝังจุดก็ตายได้

การฝังเข็มนั้น ถ้าฝังฝังจุดก็เป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ มีคนไข้คนหนึ่งเป็นโรคกระเพาะอาหาร จึงไปหาหมอฝังเข็ม พอกลับถึงบ้านก็ใจจนไม่ได้ได้หลับได้นอน รุ่งขึ้นจึงมาหาท่านฮั่วท้อ เมื่อตรวจชีพจรแล้ว ก็วินิจฉัยได้เลยว่าหมอฝังเข็มฝังที่ แขนที่จะฝังให้กระแสมปรมาณไปยังกระเพาะอาหาร กลับฝังเข็มบนจุดตับ ทำให้รับประทานข้าวไม่ได้ (เพราะตับเป็นธาตุไม้ เมื่อถูกธาตุไฟรุกราน ธาตุดินคือกระเพาะอาหารจะร้อน ธาตุไม้ก็อยู่ไม่ได้ จึงรับประทานอาหารไม่ได้) คนไข้จะมีชีวิตอีก 5 วัน ท่านขอให้คนไข้ทำให้เป็นปกติ คนไข้ก็ได้ตายอย่างสงบ

การอำพรางอาการมิให้คนไข้ตกใจนั้น ไม่บังควรอย่างยิ่ง เพราะทุกคนก็รู้อยู่แก่ใจแล้วว่าไม่มีใครอยู่ค่าฟ้า เวลาของชีวิตที่เหลืออยู่จงทำให้เป็นประโยชน์ที่สุด ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

## ชายช้ายหญิงชวา

ทางด้านสตูนรีเวช ท่านก็เชี่ยวชาญยิ่งนัก มีข้าราชการหญิงผู้หนึ่งตั้งครรภ์ได้ 6 เดือน มีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง เมื่อท่านฉั่วห้อ ตรวจอาการแล้วก็ปลอบใจนางเสียก่อน แล้วจึงบอกตามความเป็นจริงว่า ลูกในครรภ์นางได้แห้งเสียแล้ว และให้ความรู้แก่นางว่า ถ้าทารกในครรภ์อยู่ค่อนไปทางซ้ายจะเป็นชาย ถ้าค่อนไปทางขวาจะเป็นหญิง แล้วให้ยาขับประทานชำระมดลูกให้สะอาด เพื่อช่วยชีวิตแม่ไว้ ส่วนลูกออกมาก็เป็นชายจริงดังที่ท่านทำนายไว้

## โจโฉ

โจโฉ เมื่อทำพิธีฝังศพท่านกวนอูแล้ว กลางคืนจะนอนไม่หลับเห็นแต่ท่านกวนอูมาขึ้นอยู่ ต้องลืมตาไว้ทั้งคืน โจโฉมีความหวาดหวั่นมาก จึงปรึกษาแม่ทัพนายกองว่าควรทำอย่างไรดี ขุนนางให้ความเห็นว่าควรสร้างวังอยู่ใหม่ เพราะวังเก่ามีผีสิงเหวตามาก โจโฉดีใจมากด้วยความสมคะเน เมื่อลงมือก่อสร้าง โจโฉสั่งให้ช่างไม้ตัดต้นสาเกใหญ่ที่หน้าวัดเก่าแก่แห่งหนึ่ง โดยมีได้ทำพิธีขออนุญาตเสียก่อน นำมาทำตงและคาน ตกกลางคืนฝันว่า รุกขเวทดาไล่ฆ่าโจโฉจนตกใจตื่น ตั้งแต่นั้นก็ปวดศีรษะ ไม่มีหมตคนใดรักษาได้ ฮว่าซินจึงพาท่านฉั่วห้อมาตรวจชีพจร ทำการฝังเข็ม อาการก็หาย แต่ไม่หายขาด จึงบังคับให้หมออยู่ประจำคอยรักษาเมื่อปวดอีก

ท่านฉั่วห้อเป็นผู้รักอิสรภาพ ถูกจำกัดให้อยู่กับโจโฉที่ท่านไม่ชอบพฤติกรรมมานานแล้ว ก็ฮึดฮัดใจเป็นกำลัง จึงออกอุบายว่าจะไปค้นตำรายาที่บ้านดู โจโฉนิสสัยไม่ติดอยู่แล้ว เมื่อเห็นหมอไปนานแล้วไม่กลับ ก็ให้คนไปตาม ท่านก็ผิดผ่อนไป โจโฉจึงสั่งให้ทหารไปจับตัวมา ท่านฉั่วห้อจึงเสนอว่า นอกจากฆ่าตัดแล้วไม่มีทางหายขาดได้ โจโฉโกรธมากหาว่าหมอดิดฆ่าตน แม้จะบอกว่าเคยฆ่าตัดท่านกวนอูมาแล้วไม่เห็นเป็นไรเลย โจโฉกลับเข้าใจว่า หมอเป็นพวกเดียวกับท่านกวนอูคิดจะแก้แค้นแทนกัน จึงสั่งให้จับขังคุกไว้ มิใช่ใครจะหัดทานเช่นใด

ท่านฉั่วห้ออายุ 72 ปีแล้ว โฉนจะทนต่อทารุณกรรมที่โจโฉเคี่ยวเข็ญให้รับสารภาพได้เล่า ก่อนสิ้นใจได้มอบตำรายาปกเขี้ยวให้ผู้คุมผู้ซึ่งคอยดูแลท่านด้วยความมีน้ำใจ ผู้คุมผู้นำไปฝากภรรยาไว้ด้วยความดีใจว่าต่อไปจะไม่ต้องใช้ชีวิต





เป็นผู้คุมที่เห็นหารุณกรรมในคุกอีกต่อไป จะศึกษาเพื่อสืบทอดเจตนารมณ์ของท่านหมอมเหวตา ภรรยาชี้ขลาด เกรงใจโจ  
ฐ์เข้าและคิดว่าถ้าเป็นหมอเก่งแล้วต้องพบจุดจบเช่นนี้ ก็อย่าเป็นหมอดีกว่า จึงเผาหิ้งเสีย นำเสียดายยิ่ง

กฎแห่งกรรมนั้น ไม่มีผู้ใดหนีพ้น คนในประวัติศาสตร์ไม่ว่าทำดีไว้ทำชั่วไว้ ก็ไม่เคยเห็นมีใครหนีวิบากกรรมอยู่  
รอดจนถึงปัจจุบันนี้ได้เลย

ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย ขอบได้โปรดทรงคุ้มครองท่านเขียนชื่ออัฐโทษที่บำเพ็ญกรรมอยู่นี้ ให้สำเร็จ  
มรรค ผล นิพพานไปตามลำดับเทอญ

และขออนุญาตคุณเอ็ง หมิง ฉุน ผู้เขียนผักผลไม้สมุนไพรรุณโรคาพิษของท่านเขียนชื่ออัฐโทษ ในภาคภาษาจีน ผู้  
แปลได้นำมาแปลเป็นภาษาไทย เพื่อถ่ายทอดเจตนารมณ์ อันเป็นกุศลกรรมของท่านให้แพร่หลายในประเทศไทยสืบไป  
ผู้แปลขอขอบคุณ และขออภัยที่มีได้ไปขออนุญาตท่านด้วยตัวเอง หวังว่าท่านคงสนับสนุนในธรรมทานนี้ด้วยเทอญ

**เจ้อจันท์ อัจพรรค**

|| มีนาคม 2540

## คำแนะนำก่อนใช้

(1) โปรดใช้สูตรรักษาสุขภาพให้ตรงตามที่กำหนดไว้ ต้องให้ติดต่อกันเป็นสำคัญ นอกจากบางสูตรต้องหยุดเว้นบ้าง ก็ขอให้ปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด จึงจะได้ผล

(2) ท่านผู้ชราไม่สามารถเคี้ยวอ้อยได้ โปรดใช้เครื่องคั้น ถ้าสูตรระบุไว้ให้จิ้มผงชะเอมจีน ก็นำมาผสมในน้ำอ้อยคนให้เข้ากันดี กรองด้วยผ้าขาวบาง ค่อยๆ จิบ ก็ไม่ระคายคอ

(3) ในบางสูตร อ้อยต้องปอกเปลือกก็มี ไม่ต้องปอกเปลือกก็มี ขอได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

(4) ท่านเขียนชื่ออ้วท้อ เน้นหนักในการทำความสะอาดมากๆ

(5) สูตรทั้งหมด ใช้ถ้วยตวงสากลเป็นหลัก

(6) สูตรใดที่ผสมน้ำผึ้งด้วย ต้องรอให้เย็นเสียก่อนจึงผสมน้ำผึ้งได้ มิฉะนั้นน้ำผึ้งจะหมดคุณสมบัติในการรักษา

(7) บางสูตรรับประทานก่อนอาหารก็มี หลังอาหารก็มี ขอให้ระวังอย่าไปทำกลับกัน จะไร้ผล

(8) เปลือกถูกลูกจะคันมือ จึงต้องทำเมื่อเปลือกแห้งแล้ว



(9) น้ำมันถั่วลิสงเป็นน้ำมันพืชที่ดีกว่าชนิดอื่นในด้านคุณภาพ ก่อนใช้เทน้ำมันลงกระทะหรือหม้อแกวหนไฟ พอน้ำมันเดือด โรยดีเกลือ 1 ช้อนชาพูนๆ ให้ทั่ว แล้วปิดไฟ สารเคมีจะตกตะกอน กรองทิ้งไปให้หมด เวลาจะใช้ น้ำมัน โลกี้ลื่นด้วย ผักชีอีกที โดยเทน้ำมันใส่กระทะเท่าที่จะใช้ พอน้ำมันร้อนจัดก็ใส่ผักชี 1 ต้นเล็กที่ล้างสะอาดแล้ว คั่วโขมง ตับไฟ ตัก ผักชีที่สะเด็ดน้ำมันแล้วทิ้งไป

(10) น้ำตาลทรายขาวไม่ควรใช้ เพราะมีสารเคมีผสมอยู่มาก เกิดปฏิกิริยาได้ง่าย ทำให้ไม่ได้ผลในการรักษา ควรใช้น้ำตาลทรายแดงโดยนำมาต้มเสียก่อน น้ำตาลหนัก 1 กิโลกรัม ใส่ น้ำ 2 ถ้วย เดือดแล้วกรองเสียก่อน ก็จะได้น้ำตาลที่สะอาด ท่านผู้ใดเหม็นกลิ่นน้ำตาลทรายแดงโดยนำมาต้มเสียก่อน ก็ใช้น้ำตาลกรวดแทนได้ ต่อไปในหนังสือนี้ ถ้าจะกล่าวถึงน้ำตาลทรายแดง ก็จะใช้คำว่าน้ำตาลเฉยๆ โปรดอย่าเข้าใจว่าเป็นน้ำตาลทรายขาว ถ้าบ่งชี้เฉพาะว่าต้องน้ำตาลกรวด ก็อย่าไปใช้น้ำตาลทรายแดง

(11) เมื่อรู้สึกไม่สบาย โปรดใช้สูตรที่ตรงกับความไม่สบายทันที จะบรรเทาหรือหายในวันแรกนั่นเอง

(12) ควรใช้มะนาวผิวเหลือง จะมีกรดน้อยกว่าผิวเขียว

(13) บางขนานไม่ต้องต้มหรือรับประทานจนหมด มากไปก็ไร้ผล เพราะผลไม่มีรสเปรี้ยวย่อมมีกรดมาก

(14) ขนานใดที่มีการใส่เมล็ดที่ปั่นเกือบละเอียด ควรกรองเสียก่อนต้มจะไม่ระคายคอ

(15) เปลือกผลไม้ทุกชนิด ต้องให้สะอาดจริงๆ โดยใช้สำลีถูเปลือกใต้น้ำก็อก ถ้าใช้แต่น้ำหรือน้ำต่างห่าบิหมแช่ไว้ ก็ยังไม่สะอาดพอ



(16) อนุกรมกระป๋องก็ดี ถิ่นจี้กระป๋องก็ดี เมื่อเปิดแล้วควรถ่ายใส่ขวดแก้วก่อนทันที เพราะกระป๋องเหล่านี้มักจะมีปฏิกิริยาทางเคมีกับผลไม้และน้ำในกระป๋อง เมื่อถูกอากาศ

(17) น้ำแข็งหรือของแช่เย็นทุกชนิด เลือกวเวลาบริโภคตั้งแต่ 11.00 น. ถึง 16.00 น. จะปลอดภัย

(18) ผลไม้ที่เป็นอันตราย ผลไม้ที่ให้โทษต่อกระเพาะอาหาร เช่น

1) ลูกลิ้น เมื่อลูกลิ้นออกสู่ตลาดใหม่ๆ มีกรดแรงมาก ไม่ควรรับประทานมาก ถ้าเลย 15.00 น. แล้วควรงด จะเป็นอันตรายต่อกระเพาะอาหารและลำไส้อย่างยิ่ง ถ้ารับประทานเวลาเที่ยงวัน ก็จะช่วยรักษาอาการอักเสบได้ เวลารับประทานลูกลิ้นให้ผสมน้ำผึ้งด้วย จะไม่เกิดผลข้างเคียง

2) มะนาว รับประทานมากไป ผนังกระเพาะและลำไส้ใหญ่ และหัวลำไส้เล็ก (Duodenum) จะบางมากจนเลือดออกได้ ถ้าขจัดพุงยี่นก็จะให้ผลดี แต่ต้องใช้เพียงอาทิตย์ละ 1 ครั้ง น้ำสะอาดค่อนข้างน้อย บีบมะนาวผิวเหลือง 1 ลูก ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ และเกลือชนิดหนอย ต้มเพียงอาทิตย์ละครั้ง แต่สม่ำเสมอ จะลดความอ้วนหน้าท้องได้ ควรใช้มะนาวผิวเหลืองมะนาวที่ผิวเขียวมีกรดแรง

(19) เมล็ดลูกท้อ ถิ่นจี้ ลำไย ฯลฯ ที่มีความแข็ง เมื่อท่านรับประทานเนื้อแล้ว โปรดล้างเม็ดให้สะอาด ตากให้แห้ง ใส่ขวดแก้วเก็บไว้ในตู้เย็น ถ้วนแต่เป็นยาทั้งสิ้น

## บำรุงกำลัง

หน้าลำไย รับประทานเนื้อลำไยแล้ว เก็บเมล็ดไว้ต้มดื่ม ก่อนนอน

ลำไย 20 ลูก รับประทานเวลา 11.00 น.

ลำไย 20 ลูก รับประทานเวลา 16.00 น.

เมล็ดลำไย 30 เมล็ด ปั่นละเอียด ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองดื่มก่อนนอน 1 ถ้วย นอกนั้นให้ผู้อื่นดื่มกันคนละถ้วย หรือไม่มีคนที่ควรจะดื่ม ก็ทิ้งเสีย อย่าได้เสียตาย ต่อไปร่างกายจะแข็งแรง

## บำรุงเกษตรกรหน้าหนาว

ฤดูหนาวต้องบำรุงร่างกายกัน ไม่เพียงแต่เกษตรกรคนทั่วไปก็ใช้ยานี้ได้เช่นกัน เป็นการบำรุงเลือดลมให้เดินสะดวก นอนหลับดี ช่วยรักษาอาการปวดเมื่อย จนถึงกระดูกอีกด้วย ทั้งสองสูตรนี้ต้องรับประทานก่อนนอน

(ก) มันเทศไม่ต้องปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ตรงโหนไม่ดีเฉือนทิ้งไป ไม่ต้องใส่อะไรอีก เพราะจะทำให้มันเทศไร้คุณภาพหันตามขวาง 5 แวน หอดในน้ำมันงา ร้อนๆ พอสุกให้สะเด็ดน้ำมันแล้วรับประทานตอนอุ่นๆ ก่อนนอน จะบำรุงเลือด ลมปราณเดินสะดวก หายปวดเมื่อย (อย่ารับประทานเกิน 5 แวน จะไร้ผล)

(ข) แครอทไม่ต้องปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ต๋าๆ ที่ล้างไม่ออกเฉือนทิ้งไปหันเพียง 10 แวน หอดในน้ำมันงา ห้ามเติมเครื่องปรุงรสทั้งหมด พอสุกรอให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วรับประทานตอนอุ่นๆ ผู้ชราใช้ครกหรือเครื่องปั่นแครอทเสียก่อน ค่อยรับประทานก่อนนอนก็จะดี จะไม่ปวดกระดูกเมื่อเลือดลมเดินดี

## ป้องกันโรคสำหรับผู้ชรา

ปลายฝนต้นหนาว ผู้ชราควรต้มน้ำอ้อยคั้นตามเวลาจะแข็งแรงดี อ้อยยาว 1 ฟุต 3 ลำ แบ่งต้มน้ำอ้อยคั้น 3 เวลา เวลา 10.00 น. 16.00 น. และก่อนนอน จะป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้



## วิธีลดความอ้วน

วิธีลดความอ้วน ไขมันมักจะปิดกั้นทางเดินของเลือดลมทำให้ การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว เป็นโรคหัวใจด้วย  
มะนาว 1 ลูก เลือกที่ผิวเหลืองแล้ว ผานเป็นแว่น เมล็ดก็ใช้ด้วย ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที  
เหยาะน้ำตาลนิดหน่อย หลังอาหารเที่ยง ดื่มแต่น้ำ 1 ถ้วย ที่เหลือทิ้งไป ทำเช่นนี้อาการที่ด้อยละครั้ง จึงจะได้ผล  
จะใช้มะนาวตองก็ได้ วิธีทำเหมือนใช้มะนาวสด สูตรนี้ดื่มได้ทุกวัน

## โรคโลหิตจาง

โรคโลหิตจาง ผู้ที่ทำงานล่วงเวลามากเกินไปและไม่สนใจใน ด้านโภชนาการ นอนก็น้อย รู้สึกไม่สดชื่นก็บ่งชี้ไป  
ตามยถากรรม เลือดซึ่งมาพอเพียงเลี้ยงร่างกายมักเจ็บไข้ได้ป่วยเสมอ

สูตร 1. มะเฟือง 1 ลูกหั่นพอคำจิ้มน้ำผึ้งรับประทานเวลา 16.00 น. มะเฟือง มีธาตุเหล็กมากจึงบำรุงเลือดได้ดี

สูตร 2. ลิ้นจี่สด 20 ลูกรับประทานเวลา 16.00 น. (ห้ามกลืนกาก)

สูตร 3. ลำไยสด 30 ลูกรับประทานเวลา 16.00 น. (ห้ามกลืนกาก) ก่อนรับประทานลำไย เวลา 10.00 น. ให้นำ  
เมล็ดลำไยบุบแล้วต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 5 นาที เหยาะน้ำตาลนิดหน่อยดื่มให้หมด ดับความร้อนของตับ  
เสียก่อนจึงค่อยรับประทานลำไยในเวลา 16.00 น. ผู้ที่รับประทานลำไยแล้วบ่นร้อนใน เจ็บตา ใช้วิธีต้มเมล็ดลำไยดื่ม  
ก่อนตอน 10.00 น. ก็จะไม่ต้องบ่นอีก

สูตร 4. อ้อยหัวลำยาว 1 พุต เคี้ยวแล้วคายกาก กลืนแต่น้ำ หรือคั้นน้ำดื่มก็ได้ เวลา 16.00 น. (อ้อยใช้ทางหัวลำ  
ยาว 2 พุต จะมีคุณสมบัติในทางบำรุงเลือด)

ใช้ติดต่อกัน 10 วัน สูตรใดสูตรหนึ่ง ท่านผู้ถือมังสวิรัตควรถือเป็นอาหารประจำ

## สิว

สิว มักจะเกิดจากการหมუნเวียนของโลหิตไม่ปกติ บ้างก็เกิดจากโปรตีนเหลือใช้ บ้างก็เกิดจากตับร้อนเป็นพิษ เปลือกมะนาวผิวเหลือง 1 ลูก องุ่นแห้ง 20 ลูก (ที่แกะเมล็ดแล้ว) อ้อยยาว 1 พุดปอกแล้วควั่นเป็น 4 ท่อน ชะเอมจีน 10 ชิ้น ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เคี่ยวให้ เหลือ 1 ถ้วยดื่มเวลา 13.00 น. ติดต่อกัน 3 วัน (สิวจะเริ่มยุบและไม่มีแผลเป็น)

## โรคคั้นทุกชนิด

โรคคั้นทุกชนิด เช่น ฮ่องกงฟุต ภูมิแพ้ผิวหนัง กัด เช่น แผลพุพอง กลาก เกลื้อน ลมพิษ และอื่นๆ

สูตร 1. ใบเผือก 1 ใบ ให้เด็ดตอนกลางวัน ตอนเช้าและตอนเย็นใบจะมีน้ำมาก ใช้ไม่ได้ ตอนเช้ารดน้ำล้างใบไว้ให้สะอาด เมื่อเด็ดออกมาแล้วตอนกลางวันต้องใช้ขี้หนู ขยี้ใบดูตรงที่คั้น จึงจะได้ผลทันใจ

สูตร 2. ใบป๊อแป้ 3 ใบ เด็ดเวลาเที่ยง ขยี้ใบดูทันทีเช่นกัน

## ตาเจ็บ เชื้อบุตาอักเสบ

น้ำองุ่น 1 กระจบอง ใช้แต่น้ำ ต้มครั้งละครึ่งกระจบองในเวลา 10.00 น. และ 22.00 น. ติดต่อกัน 3 วัน (อย่ารับประทานเนื้อองุ่น จะไม่ได้ผล)

## หูเจ็บ หูอักเสบ

อ้อยยาว 2 พุด (เลือกตรงกลางลำจะได้ผลกว่าหัวลำ หรือท้ายลำของอ้อย) ควั่นเป็นค่างๆ จิ้มกับผงชะเอมจีน หนัก 3 สติง ต้มแต่น้ำ เวลา 11.00 น. 3 วันติดต่อกัน



## ช่องปากแตกอักเสบ มีกลิ่นเหม็น

สูตร 1 ชะเอมจีน 30 ชิ้น แอปเปิล 1 ลูก หั่น 4 ชิ้น ผักชี 20 ต้นเล็ก ล้างให้สะอาด ไม่ต้องแยกออกจากกัน ต้มทั้งหมดด้วยน้ำ 2 ถ้วยครึ่ง ต้มให้เหลือ 1 ถ้วย แล้วเทใส่ถ้วยรอให้เย็นผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ คนจนเข้ากันดีดื่มแต่น้ำทันที ให้หมด เวลา 13.00 น. 3 วันติดต่อกัน

สูตร 2 ยอดตำลึง 20 ยอด แต่ละยอดยาวประมาณ 1 คืบ ฟักเขียวล้างสะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นตามขวาง เป็นแว่นๆ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก จนเนื้อฟักนุ่ม ต้มแต่น้ำ สังเกตเมื่อถ่ายตอนเช้า อากาศบรรเทา ก็ดื่มต่ออีก 2 วัน

## ท้องผูก

ท้องผูก ลางเนื้อชอบลางยา ทดลองทีละสูตร จะใช้ทั้ง 3 สูตร ในวันเดียวกัน ไม่ได้

สูตร 1 มันเทศ ครึ่งลูก หั่นหอม 3 ดอก หั่นละเอียด ผักชี 20 ต้น ผัดด้วยน้ำมันถั่วลิสง เหยาะเกลือนิดหน่อย รับประทานเวลาใกล้รุ่งหรือฟ้าสาง ติดต่อกัน

สูตร 2 กลัวยหอม 2 ลูก จิ้มผงชะเอม รับประทานเวลา 14.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

สูตร 3 มะเฟือง 3 ลูก หั่นตามขวาง อุ่นแห้ง 30 ลูก ชะเอมจีน 30 ชิ้น ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เหลือ 1 ถ้วย เหยาะน้ำตาลกรวดนิดหน่อย ต้มเวลา 22.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

ทดลองใช้ทีละสูตร

## ห้องอืด

ห้องอืด ผู้ที่นั่งทำงานนานๆ จนหลังขดหลังแข็ง ควรหาโอกาส ลุกขึ้นเดินไปมา แกว่งแขนขา ก้มๆเงยๆบ่อยๆ มิฉะนั้นเลือด และลมปราณจะไปสะดุดอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ท้องแน่นอืดอืด อาหารไม่ย่อย ปวดท้องได้ง่าย ท้องผูกเป็นอาเจียน นานเข้าพุ่งยื่นออกที่ละน้อย จนที่สุดแก้ไขอะไรไม่ได้

มะเฟืองครึ่งลูกรับประทานเวลา 10.00 น. (ภาคคายหึ่ง )

บ๊วยแห้ง 2 ลูก อบเวลา 14.00 น. (ภาคคายหึ่ง )

เห็ดหอม 3 ดอก แครอทครึ่งหัว ผัดกับน้ำมันถั่วลิสงโรยผักชีแล้วดักขึ้น รับประทานเวลา 21.00 น.

หึ่ง 3 เวลานี้รับประทานติดต่อกัน 5 วัน ควรรับประทานทุกครึ่งเดือน ครึ่งละ 5 วันติดต่อกันเช่นกัน จะทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้แข็งแรง

## ปวดท้อง ห้องอืด

ปวดท้อง ห้องอืด กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นผลมาจากชาติ ปางก่อนเป็นหนี้ผู้อื่น ยังไม่ทันได้ใช้ก็ตายเสียก่อน ยิ่งเป็นหนี้มาก รักษาอย่างไรก็ไม่หายขาด จงอธิษฐานขอให้หาย จากใครคนนี้จะทำความดีชดใช้กรรมเก่าและแจกหนังสือธรรมะด้วย

ชะเอมจีน 10 ชิ้น มะเฟือง 1 ลูก หั่นตามขวางบางๆ ต้มน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง ต้มเหลือ 1 ถ้วย ต้มเพียงครึ่งถ้วย เวลา 10.00 น. เป็นเวลา 5 วัน

บ๊วยแห้ง 1 ลูก อบเวลา 14.00 น. รับประทานแต่เนื้อ เมล็ดทิ้งไป ต้มน้ำตาม เป็นเวลา 5 วัน

มะละกอลูกเล็ก 1 ลูก แบ่งมารับประทาน ? ลูก เวลา 21.00 น. ถ้าลูกเล็กหาปากลูกใหญ่ต้องแบ่ง 8 ส่วน รับประทาน 1 ส่วน เป็นเวลา 5 วัน

รับประทานให้ตรงเวลาหึ่ง 3 รายการ ติดต่อกัน (ห้ามรับประทานถั่วทุกชนิด เนื้อปลาและขิง)

## อาหารเป็นพิษ

สูตร 1 เห็ดหอม 10 ดอก ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย ให้เกลือ 1 ถ้วย พออุ่นๆ ก็ดื่มทันทีจนหมดถ้วย

สูตร 2 ลูกห่อสด 5 ลูก เฉาะให้เป็น 5 ส่วน (ไม่ให้หลุดจากกัน) ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย ให้เกลือ 1 ถ้วย เติมน้ำตาลนิดหน่อย ดื่มทันทีจนหมดถ้วย

สูตร 3. เมล็ดลิ้นจี่สด 20 เมล็ด ผ่าซีก ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย ให้เกลือ 1 ถ้วย เหยาะน้ำตาลนิดหน่อย ดื่มทันทีจนหมดถ้วย

ทั้ง 3 สูตรนี้ หญิงมีครรภ์ห้ามใช้

## อาหารไม่ย่อย

อาหารไม่ย่อย เหตุจะเริ่มแต่วัยเด็ก ที่ชอบรับประทานอาหารพริ้วๆ เพี้ยว ทั้งขนม ผลไม้ และอื่นๆ ระบบการย่อยหมดประสิทธิภาพในการทำงานตามวัยที่เพิ่มขึ้น ผู้คนจึงเป็นโรคกระเพาะกันมาก

บ๊วยแห้ง 30 ลูก ที่เอาผิวนอกออกแล้ว ควรเป็นลูกบ๊วยที่ผสมชะเอมจีน ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที ผสมน้ำตาลนิดหน่อย ถ้าไม่เป็นโรคเบาหวาน (ถ้าเป็นโรคเบาหวานกึ่งน้ำตาล) ดื่มเวลา 14.00 น. ครึ่งถ้วย ลูกบ๊วยแห้งที่ผสมชะเอมจีน 1 ลูก อดเวลา 21.00 น. กลืนแต่น้ำ คายากาทิ้ง

บ๊วยมีหลายประเภท ดีที่สุด คือผสมผงชะเอมจีน รองลงมาคือบ๊วยเค็ม บ๊วยที่เชื่อมน้ำตาลหรือผสมน้ำตาลไม่ควรใช้

ใช้ทั้ง 2 สูตรตามเวลาติดต่อกันจนหาย

## กระเพาะอาหาร ปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดเอว มือเท้าชา ปวดเมื่อยเป็นประจำ

โรคที่เกษตรกรเป็นกันมาก เนื่องจากเกษตรกรมเป็นงานหนัก จึงทำให้หิวง่าย แต่ต้องทนจนกว่างานจะเสร็จ พลังและเลือดจึงสูญเสียไปมากกว่าธรรมดา นานวันเข้าจึงเป็นโรคกระเพาะอาหาร ปวดหลัง ไหล่และเอว มือเท้าชา ปวดเมื่อยเป็นประจำ

หน้าร้อน ก่อนไปทำไร่ทำนา เตรียมอ้อยทางหัวลำ ยาว 1 ฟุต ก็จะช่วยได้มากยามหิวโหย

ตอนบ่าย อ้อยหัวลำยาว 1 ฟุต รับประทานอ้อยควั่น เวลา 16.00 น. จะช่วยป้องกันมิให้เป็นโรคกระเพาะอาหาร ช่วยให้หิวพลัง และเลือดที่ถูกรู้ใช้มากไป ทำให้สุขภาพเสื่อม

ก่อนนอน รับประทานลำไยแห้ง จะช่วยให้กระเพาะอาหารแข็งแรงดี ไม่ปวดหลัง ไม่เป็นโรคเหน็บชา และไม่ปวดกระดูก

## เลือดออกที่กระเพาะอาหาร

เลือดออกที่กระเพาะอาหาร เหตุเพราะกลางวันหิวเกินไป ติดต่อกัน 6 ปี ผั่งกระเพาะบางเต็มที่ หมดพลัง รับประทานอาหารรสจัดหรือ เผ็ดจัดมาก จะกัดจนเลือดออกบ่อยๆ นอกจากรับประทานอาหารจัดๆ แล้ว ระวังอย่าปล่อยให้ท้องว่าง พยายามให้ตรงเวลา หนึ่งชาติปางก่อนเคยเป็นหนี้ ยังไม่ทันชดใช้ ก็มาด่วนตายเสียก่อน ต้องทำบุญให้ทาน หนังสือธรรมะ อุทิศให้เจ้าหนี้ในชาติก่อนๆ ทุกครั้งที่ทำบุญทำทาน

มะละกอดิบลูกเท่าไข่ห่าน 1 ลูก ปั่นคั้นเอาแต่น้ำ ให้ได้สักครึ่งถ้วย ผสมน้ำตาล นิดหน่อย ต้มเวลา 14.00 น.

ผักโสมเกาหลี (ต้องใช้เกลือล้าง จึงจะปลอดภัยจากยาฆ่าแมลง) ปั่นคั้นเอาแต่น้ำ ผสมน้ำผึ้งให้ได้ครึ่งถ้วย ต้มเวลา 21.00 น.

ทั้ง 2 เวลา ต้มต่อเนื่องกันให้ตรงเวลา 10 วัน แล้วหยุด 5 วัน แล้วทำต้มอีก 10 วัน ก็หายขาด



## กระเพาะอาหารเป็นแผลและเน่า

บางท่านชอบดื่มน้ำเย็นจัด ผลไม้ก็เย็นจัด ติดต่อกันเป็นเวลาห้าปี ประกอบกับจิตใจไม่ปกติถูกกดดัน บีบคั้น ไม่รู้จักข่มใจ เวลาอาหารก็ชอบข้าวค่าน้ำค้ำ กระเพาะอาหารย่อมอ่อนแอโรคจึงเกิดขึ้น

ถ้าเลือกบริโภคของเย็นจัดตั้งแต่เวลา 11.00 น. ถึงเวลา 16.00 น. ก็จะไม่เป็นไร แต่ปริมาณต้องไม่มากนัก เวลาอื่นๆ พลังอ่อนตัว จึงควรบริโภคของร้อนๆ ดื่มน้ำอุ่นๆ จะดีกว่า บางคนเป็นมะเร็งเพราะดื่มแต่เครื่องดื่มเย็นจัด รับประทานผลไม้ก็เย็นจัด และไม่จำกัดเวลารับประทาน

มะละกอสุก 1 ลูก รับประทาน 1/8 ลูก เวลา 10.00 น.

น้ำลิ้นจี่กระป๋อง 3 ข้อนโตะ ดื่มเวลา 14.00 น.

ลูกเชอร์รี่สด 1 ลูก (ถ้าไม่มีของสด ใช้เชอร์รี่กระป๋องก็ได้) น้ำคั้นเชอร์รี่อีก 1 ข้อนโตะ ดื่มเวลา 21.00 น.

รับประทานร่วมกันตามเวลาที่กำหนดไว้ ติดต่อกัน 10 วัน และใช้ร่วมกับยาแผนปัจจุบันได้ทั้ง 3 สูตร

## กระเพาะอาหารหย่อนยาน

กระเพาะอาหารหย่อนยาน ก่อนถึงอาหารเย็น ควรมิของเบาๆ รองท้องไว้ก่อน ปล่อยให้หัวใจนกระเพาะอาหารไม่มีแรงที่จะทำงานเป็นปกติได้ นานปีเข้าความเสื่อมโทรมทวีคูณ หากความสุขมิได้

โสมขาวที่บดเป็นผงแล้ว 1 ข้อนชา ผสมน้ำดื่มเวลา 14.00 น.

ข้าวแดง หรือข้าวซ้อมมือครึ่งถ้วย แخذด้วยน้ำเดือด 6 ชั่วโมงให้ข้าวขึ้นน้ำ แล้วจึงเข้าเครื่องปั่นจนละเอียด เค็ดหอม 3 ดอก หั่นฝอยต้มกับน้ำพอท่วม สุกดีแล้วผสมกับข้าว ที่ปั่นแล้วก็จะข้นพอดี เหยาะน้ำตาลและเกลือชนิดหน้อย รับประทานเวลา 21.00 น. เพียงครึ่งถ้วย (รับประทานมากไ้ผล)

รับประทานด้วยกันตามเวลาที่กำหนด ติดต่อกัน 20 วัน

## กระเพาะอาหารอักเสบ

กระเพาะอาหารอักเสบ ต้องขจัดความร้อนที่ดับเสียก่อนโดยใช้ทั้ง 3 สูตรในวันเดียวกัน ต้องรับประทานให้ตรงเวลาจึงจะได้ผล ห้ามรับประทานปลาและถั่วทุกชนิด

มะเฟืองครึ่งลูก จั๊มผงชะเอมจีน ผสมเกลือ น้ำตาล รับประทานเวลา 10.00 น. (อย่ากลืนกาก)

อ้อยหัวลำยาว 5 นิ้วฟุต ปอกล้างสะอาด คั่วรับประทานเวลา 14.00 น. (อย่ากลืนกาก)

มะละกอสุก 1/4 ลูก ล้างปอกเปลือก หั่นพอคำๆ จั๊มผงชะเอมจีน รับประทานเวลา 21.00 น.

รับประทานติดต่อกัน 5 วัน (ห้ามรับประทานปลาทุกชนิด ถั่วทุกชนิด และขิงอ่อน-ขิงแก่)

## หัวลำไส้เล็ก (Duodenum) เน่าเป็นแผล

หัวลำไส้เล็ก (Duodenum) เน่าเป็นแผล โรคนี้เกิดจากขามหิวจัด รับประทานเร็วและคำโต รับประทานเท่าใดก็ไม่รู้จักอิ่ม ก่อนรู้สึกอิ่มไม่ควรหยุดดื่มน้ำรวดเดียวหมดแก้ว โบราณท่านให้จิบทีละอึก เมื่อจะกลืนแต่ละอึกให้แบ่งกลืน 3 ครั้ง

ลูกเขอร์รี่ 1 ลูก น้ำคั้นลูกเขอร์รี่ (ถ้าไม่มีสดๆ น้ำในเขอร์รี่ก็ระบองก็ได้) อีก 1 ช้อนโต๊ะ รับประทานเวลา 10.00 น.

มะละกอสุก 1 ลูก แบ่งรับประทาน 1/8 ลูก เวลา 16.00 น.

ลิ้นจี่สด 1 ลูก น้ำคั้นลิ้นจี่อีก 1 ช้อนโต๊ะ (น้ำในลิ้นจี่ก็ระบองก็ได้) รับประทานเวลา 21.00 น. ทั้ง 3 เวลาที่กำหนด

ไว้ รับประทานติดต่อกัน 10 วัน

## ไส้ตึงอักเสบ

ไส้ตึงอักเสบ เป็นวิบากกรรมเก่า ถ้าเป็นชนิดรุนแรงก็ต้องผ่าตัด ถ้าเป็นชนิดเรื้อรังจงตั้งจิตอธิษฐานทุกวัน และเวลากำลังปวดว่า จะขอชดเชยความผิดและบาปกรรมด้วยการทำความดีให้มากๆ และพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทาน

บิวยแห้ง 1 ลูก อมเวลา 10.00 น. (คายกากทิ้ง )

มะเฟืองครึ่งลูก จิ้มผงชะเอมจีนเคี้ยวกลืนแต่น้ำ เวลา 14.00 น. (คายกากทิ้ง)

ชะเอมจีน 30 ชิ้น ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง ต้มให้เหลือ 1 ถ้วย เหยาะเกลือนิด น้ำตาลน้อย ต้มเวลา 21.00 น. ไส้ตึงอักเสบเรื้อรัง ต้องใช้ร่วมกันตามกำหนดเวลาทุกวันติดต่อกัน 5 วัน

## นิ้วในถุงน้ำดี

นิ้วในถุงน้ำดี ผู้มีโรคร้ายอยู่ในภูมิประเทศที่มีแต่น้ำขุ่นมากๆ และมีหินปูนมาก ก็เป็นนิ้วได้ง่าย รับประทานเต้าหู้ก็ควรหอดน้ำมันถั่วลิสงเสียก่อน

ลูกบิวยแห้ง 50 ลูก เอาผิวและเมล็ดในออก ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เหลือ 1 ถ้วย ผสมน้ำตาลนิดหน่อย ต้มแต่น้ำเวลา 15.00 น.

ลูกเชอร์รี่ 5 ลูก รับประทานเวลา 22.00 น. บำรุงเลือด

รับประทานติดต่อกัน 5 วัน หยุด 10 วันแล้วรับประทานอีก 5 วัน

เมล็ดในลูกบิวยเป็นกรดสามารถละลายนิ้วได้ แต่ก็สามารถทำลายเม็ดเลือดแดงได้ด้วย การบำรุงเลือดด้วยผลเชอร์รี่ก็จะทำให้ร่างกายไม่อ่อนเพลีย เกิดความสมดุล

การรับประทานอาหารที่วิเศษภาค (ไม่ถูกโรคกัน) ก็จะทำให้เกิดปฏิกิริยาที่เป็นโทษแก่ร่างกาย เช่น เต้าหู้ ถ้าจะให้ปลอดภัย นิ้ว ก็ต้องหอดในน้ำมันถั่วลิสงเสียก่อน เพื่อละลายหินอ่อนสะสมที่อยู่ในเต้าหู้

อนึ่ง ไช้และเต้าหู้ก็ไม่ควรรับประทานพร้อมกัน เพราะโปรตีนทั้งสองฝ่ายวิเศษภาคกัน

ท่านที่ชอบรับประทานเนื้อปู ต้องงดรับประทานลูกพลับหลังอาหาร จะมีอาการถ่ายท้องรุนแรงมาก



## โรคตับแข็ง

แบ่งสาเหตุออกเป็น 4 ประเภท

สาเหตุ 1 ผู้ที่ทำงานโรงงาน ทำกลางวันและกลางคืน ด้วยธุรกิจที่ต้องทำกลางคืน เช่น งานบัญชี ต้องอดทนมาก เมื่อถึงเวลาที่เลือดจะเดินเวียนไปที่ตับ (เวลาตี 3) ก็หมดแรงเสียแล้วนานเข้าตับจะร้อนจัด และค่อยๆ แข็งตามกาลเวลาที่อดนอน

รับประทานองุ่นแห้ง 30 ลูก เวลา 10.00 น. โดยดื่มน้ำโซดาเสียก่อนครึ่งถ้วย แล้วจึงรับประทานองุ่นแห้ง เวลา 22.00 น. ให้รับประทานยารักษาตับ ชื่อหลิวเค่อกาน ครั้งละ 1 ขวด ยานี้มีที่ได้หวั่น ไม่ทราบว่าร้านยาในเมืองไทยสั่งมาขายหรือเปล่า ทั้ง 2 เวลานี้ ใช้ติดต่อกัน 10 วัน

สาเหตุ 2 เกิดจากโรคทางใจ เครียดเพราะถูกภาวะแวดล้อมกดดัน ทำให้ไม่ได้จึงนอนไม่หลับ

มะละกอบดครึ่งลูก จิ้มน้ำผึ้ง รับประทานเวลา 10.00 น. น้ำคั้นหน่อไม้ฝรั่ง 1 ถ้วย ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ดื่มเวลา 22.00 น. ทั้ง 2 เวลานี้ รับประทานติดต่อกัน 10 วัน

สาเหตุ 3 เกิดจากความเครียดไตกรุนแรง เสียน้ำตามาก

องุ่นสด 30 ลูก รับประทานเวลา 10.00 น. (คายากทั้ง) ถ้าไม่มีองุ่นสด จะใช้องุ่นกระป๋องก็ได้แต่น้ำเท่านั้น ครั้งละ 1 ถ้วย บิวยแห้ง 15 ลูก เอาผิวออกออกโดยขงด้วยน้ำเดือด ปิดฝาไว้สักครู่ แกะเนื้อออก ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เหลือ 1 ถ้วย พอเย็นผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา (อย่าเติมน้ำผึ้งเวลาน้ำบิวยยังร้อนอยู่ จะไม่ได้ผล) กรองแล้วดื่มแต่น้ำ เวลา 22.00 น. รับประทานติดต่อกัน 10 วัน ทั้ง 2 เวลา

สาเหตุ 4 เกิดจากดื่มจัด ในตับมีแอลกอฮอล์มาก โรคตับแข็งชนิดนี้รักษายากมาก ผู้ป่วยจะมีอาการคอแห้งผากกลางดึกต้องลุกขึ้นดื่มน้ำเย็นๆ จึงจะรู้สึกดีขึ้น

ใบชาอุหลง (ชาได้หวั่น) 2 ถ้วย ขงด้วยน้ำเดือด รอจนน้ำชาเย็น เทกากทิ้ง ผสมน้ำผึ้ง ดื่มเวลา 10.00 น. ดื่มยารักษาตับ หลิวเค่อกาน 1 ขวด เวลา 16.00 น. องุ่นกระป๋อง ต้มแต่น้ำครั้งละ 1 ถ้วย เวลา 22.00 น. ใช้ติดต่อกัน 15 วัน ทั้ง 3 เวลา

## กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

บ๊วยแห้ง 5 ลูก มะนาวครึ่งลูก และมะเฟือง 2 ลูก หั่นเป็นแว่นๆ ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยครึ่ง ต้มให้เหลือ 1 ถ้วย เหยาะน้ำตาลนิดหน่อย ดื่มเวลา 17.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

## ทางเดินปัสสาวะอักเสบ

บ๊วยแห้ง 2 ลูก อดเวลา 17.00 น. พอจิตคายากากออก อดเมื่ดที่สองต่อ คายากากเช่นเดียวกัน อดติดต่อกัน 3 วัน

## ริดสีดวงทวาร

ริดสีดวงทวาร นอกและใน ทดลองใช้ทีละสูตร

สูตร 1 กัวะผีเสื้อ (ไม่มีในไทย มีเฉพาะที่ไต้หวัน) ผัดกับน้ำมันถั่วลิสง ใช้ไฟอ่อนผัดให้ได้ 20 นาที ห้ามเหยาะเครื่องปรุงรสทุกชนิด ควรใช้หม้อแก้วผัด ห้ามรับประทานอย่างอื่นพร้อมกัน เมื่อรับประทานยานี้แล้ว ต้องรออีก 2 ชั่วโมง จึงจะรับประทานอาหารได้ ตลอดวันอย่ารับประทานหัวหอมแดง หอมใหญ่ หรือต้นหอม

สูตร 2 เวลา 16.00 น. รับประทานองุ่นแห้ง 30 ลูก ติดต่อกัน 1 เดือน และต้องบริหารร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

## โรคบิด

ต้องระวังเรื่องอาหารและน้ำดื่มจนหนัก

ฝรั่ง 2 ผล ยิงสุกยิงดีและเมล็ดออกให้หมด เติมน้ำต้มสุกแต่เย็นแล้วเล็กน้อย ปั่นต้มแต่น้ำ

มะละกอกอสุก 1 ลูก ปอกเปลือกหั่นเป็น 4 ส่วนรับประทานเพียงส่วนเดียวจึงจะได้ผล (สูตรนี้ห้ามใช้กับผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป)



## โรคเบาหวาน

รักษาโดยแบ่งเป็น 4 ฤดู ห้ามรับประทานลูกสาตี ส้มทุกชนิดรวมทั้งส้มของลูกเล็กๆ มะเขือเทศ น้ำตาลทุกชนิด ฤดูร้อน เมล็ดมะละกอ 100 เมล็ด เมล็ดลำไย 50 เมล็ด เมล็ดลิ้นจี่ 50 เมล็ด ทั้งหมดนี้ปั่นละเอียดพร้อมกัน ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที เหยาะเกลือชนิดหน้อย กรองดื่ม 1 ถ้วย เวลา 17.00 น. และอีก 1 ถ้วย เวลา 23.00 น. ติดต่อกัน 10 วัน ครบ 10 วันแล้ว ลองให้หมอตตรวจปัสสาวะ อาการจะดีขึ้น หยุดเสีย 10 วัน เริ่มทำติดต่อกันอีก 10 วัน ปัสสาวะจะปกติ

ฤดูฝน เมล็ดมะเฟือง 30 เมล็ด เมล็ดส้ม 30 เมล็ด เมล็ดลิ้นจี่ 30 เมล็ด ทั้งหมดนี้ปั่นละเอียดพร้อมกัน ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที เหยาะเกลือชนิดหน้อย ดื่มเวลา 16.30 น. 1 ถ้วย 22.00 น. อีก 1 ถ้วย ติดต่อกัน 10 วัน แล้วหยุดให้แพทย์ตรวจปัสสาวะ อาการดีขึ้น หยุด 10 วัน แล้วเริ่มทำต่ออีก 10 วัน ปัสสาวะจะปกติ ก็ทำอีก 10 วัน ติดต่อกัน

ฤดูปลายฝนต้นหนาว เปลือกส้ม 3 ลูก แครอท 3 หัว ไม่ต้องปอกเปลือก ล้างสะอาด หั่นเป็นแว่นๆ เมล็ดลำไย 50 เมล็ด ปั่นละเอียด ต้มกับน้ำ 5 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที เหยาะเกลือชนิดหน้อย ดื่มเวลา 17.00 น. 1 ถ้วย 23.00 น. 1 ถ้วย ติดต่อกัน 10 วัน ให้แพทย์ตรวจปัสสาวะ หยุด 10 วัน เริ่มใช้สูตรนี้อีก 10 วัน

ฤดูหนาว เมล็ดมะระ 30 เมล็ด เมล็ดส้ม 30 เมล็ด เมล็ดมะเฟือง 30 เมล็ด ปั่นละเอียดต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที เหยาะเกลือชนิดหน้อย ดื่มเวลา 17.00 น. 1 ถ้วย 23.00 น. อีก 1 ถ้วย ติดต่อกัน 10 วัน หยุดให้แพทย์ตรวจ อาการดีขึ้น หยุดเข้ายา 10 วัน แล้วใช้อีก 10 วัน

ผู้เป็นเบาหวานห้ามรับประทาน สาตี ส้ม ส้มกี้ มะเขือเทศ และน้ำตาล

## นิ้วมือเจ็บปวด

นิ้วมือเจ็บปวด ทำงานไม่สะดวก เวลาใช้น้ำ ควรเป็นน้ำอุ่น

ลูกเขอร์รี่ 5 ลูก รับประทานเวลา 14.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน (ลูกเขอร์รี่สดไม่มี ใช้เขอร์รี่กระป๋องก็ได้)

## โรคปวดข้อ

โรคปวดข้อ เป็นได้ทั้งผู้ที่บริโภคน้อยเกินไปหรือมากเกินไป โดยเฉพาะทารกได้รับอาหารไม่พอ หรือไม่ใช่อาหารที่มีประโยชน์ บางทีมีพิษเสียด้วย สิ่งเกิดที่มารดาตั้งครรถ์อาเจียนมาก ทารกจะไม่แข็งแรง โตขึ้นถ้ารักษาตัวไม่ดีก็เป็นโรคไขกระดูกน้อย เป็นโรคปวดข้อได้

เมื่อหายดีแล้วให้พยายามทำดี วิชาภจะดีหมดไป ไม่กลับเป็นอีก สิ่งเกิดเวลาตีมสูตร (ก) ไปได้ 2 วัน ไม่รู้สึกดีขึ้น ต้องเป็นวิชาภกรรมแน่ จงอธิษฐานจะทำกรรมดีชดใช้สม่าเสมอ

(ก) สำหรับหน้าร้อน มะเฟือง 5 ลูก หั่นขวาง ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เกลือ 2 ถ้วย เหยาะน้ำตาลนิดหน่อย ตีเวลา 17.00 น. และ 22.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

(ข) สำหรับหน้าฝน ลำไยสด 50 ลูก ปอกเปลือกแล้วต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เกลือ 2 ถ้วย ตีเวลา 17.00 น. อุ้มน้ำร้อน ตีอีก 1 ถ้วย เวลา 22.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

(ค) สำหรับปลายฝนต้นหนาว มะเฟือง 5 ลูก หั่นขวาง เมล็ดลูกบ๊วยแห้ง 5 เมล็ด บุบให้แตก ลำไยแห้ง 20 ลูก ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ใช้ไฟอ่อนๆ จนเกลือ 2 ถ้วย ตีเวลา 17.00 น. 1 ถ้วย อีกถ้วยก่อนตี ต้องอุ้มน้ำร้อน เวลา 22.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

(ง) สำหรับหน้าหนาว เมล็ดบ๊วยแห้ง 30 เม็ด (ใช้น้ำเดือดที่เย็นแล้ว แหย่ไว้สักพัก จึงค่อยแคะเนื้อออก ใช้แต่เมล็ด บุบให้แตก) อุ้มน้ำ 30 ลูก มะเฟือง 1 ลูก หั่นตามขวาง เมล็ดส้มสีทอง 10 เมล็ด บุบให้แตก ต้มทั้งหมดกับน้ำ 3 ถ้วยครึ่ง ให้เกลือ 2 ถ้วย ตี 1 ถ้วย เวลา 17.00 น. และตีอีก 1 ถ้วย (อุ้มน้ำร้อน) เวลา 22.00 น. ติดต่อกัน 5 วัน

ถ้ารับประทานแล้วไม่หาย ต้องขอพาดินเป็นพยาน จะละนิสัยและพฤติกรรมที่ไม่ดี จะพยายามสร้างความดี เพื่อชดเชยกรรมชั่วในชาติปางก่อน

## โรคปวดข้อในสตรี

สูตร 1. เห็ดหอม 3 ดอก หั่นละเอียด ใช้ผักแขนงแทนฮวยไฉ่ (ไม่มีในไทย มีที่ไต้หวัน) ใช้แต่ดอกขาว หั่นแล้ว  
ประมาณครึ่งถ้วย เกาจั่งหะฮวย (ไม่มีในไทย มีที่ไต้หวัน) ใช้ดอกกะเพราแทน 10 ยอด ผัดเห็ดหอมด้วยน้ำมันถั่วลิสง  
หอมดีแล้วใส่ดอกผักแขนงและยอดกะเพรา ไม่ต้องผัดนาน รับประทาน ก่อนนอน ติดต่อกัน 5 วัน

สูตร 2. เห็ดหอม 3 ดอก หั่นละเอียด ดอกไม้จีน 10 ดอก มันเทศหั่นเล็กๆ ครึ่งถ้วย ผักชี 5 ต้น ผัดเห็ดหอมกับ  
น้ำมันถั่วลิสงจนหอม จึงใส่ดอกไม้จีนและมันเทศ ตามด้วยผักชีทั้งต้น เกลือนิดหน่อย รับประทานก่อนนอน 5 วัน  
ติดต่อกัน รับประทานได้ทุกฤดูกาลทั้ง 2 สูตร

## ปวดเมื่อย

ผู้อยู่ในวัยเรียนที่ปวดเมื่อย เนื่องจากไม่ได้รับอาหารเข้าเพียงพอ บางคนไม่ได้รับประทานเลย กลางคืนหิว ตับจึง  
ร้อน

สูตร 1 องุ่นแห้ง 20 ลูก รับประทานเวลา 10.00 น. มะเฟือง 1 ลูก จัมน้ำผึ้ง รับประทานก่อนนอน ทั้ง 2 สิ่งนี้  
รับประทานติดต่อกัน 5 วัน ตับจะหายร้อน ริมฝีปากไม่แห้ง ลื่นไม่เป็นฝ้า

เมื่อตับหายร้อน ต้องบำรุงสมองก่อนด้วยอาหารเจ ดังต่อไปนี้

สูตร 2 เห็ดหูหนูขาว ต้มกับน้ำพอสมน้ำสมเนื้อ เหยาะน้ำตาลนิดหน่อย รับประทานก่อนนอน 5 วัน ติดต่อกัน ทำ  
ให้สมองโปร่งใส

สูตร 3 ถั่วลิสงเตา 15 เมล็ด ใช้แทนอั่งต้เต้า มีที่ไต้หวัน ไม่มีในเมืองไทย ข้าวแดงหรือข้าวซ้อมมือครึ่งถ้วย ทั้ง 2  
สิ่งต้มในน้ำ 2 ถ้วย จนข้าวเป็นโจ๊ก เหยาะน้ำตาลนิดหน่อย รับประทานก่อนนอน 1 ถ้วย ติดต่อกัน 5 วัน เป็นการบำรุง  
สมองก่อน

เมื่อพ้น 15 วันแล้ว จึงเริ่มขจัดความปวดเมื่อย จึงจะได้ผลดี

สูตร 4 มะเฟือง 3 ลูก หั่นขวาง ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เหลือ 2 ถ้วย ต้มเวลา 17.00 น. 1 ถ้วย อีก 1 ถ้วย อุ่นให้  
ร้อน ต้มเวลา 22.00 น. ติดต่อกัน 10 วัน

## ปวดเมื่อยทั้งตัว

หน้าร้อนนอนเปิดพัดลมตลอดคืน ความเย็นเข้าไปในชุมชน จะปวดเมื่อยไปทั้งตัว ควรตั้งฉากพัดลมไว้ห่างกับลำตัว 1 เมตรจะปลอดภัย

สูตร 1 แดงโม 8 ตำลึง (ครึ่งลูกเล็ก) ปอกเปลือกแคะเมล็ดออก คั้นแล้ว กรองเสียครึ่งหนึ่ง จึงใส่ผงชะเอมจีนหนัก 4 สลึง ผสมในน้ำแดงโม ต้มทันทีครึ่งเดียว อย่างช้าๆ หลังอาหารกลางวัน

สูตร 2 ใบมันเทศ 8 ตำลึง อ้อย 8 ตำลึง แยกคั้นแต่น้ำผสมกัน ต้มทันทีหลังอาหารเช้า

สูตร 3 มันเทศ 8 ตำลึง ปั่นแล้วคั้นเอาแต่น้ำ มะนาว 1 ลูก (เลือกผิวเหลืองแล้ว) บีบมะนาวลงในน้ำคั้นมันเทศคนให้เข้ากัน ต้มทันทีหลังอาหาร

สูตร 4 อ้อยแดง 1 ชั่ง ไม่ต้องปอกเปลือก ล้างให้สะอาดควั่นเป็นท่อนๆ ผักปวยเล้ง 4 ตำลึง ล้างสะอาด ต้มทั้งต้น ทั้งสองสิ่งต้มกับน้ำ 6 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 20 นาที แบ่งดื่มจนหมด หลังอาหาร 3 เวลา

สูตร 5 เจียโถวข่าย 1 หัว มีเฉพาะที่ใต้หวัน ทานให้ใช้ผักกาดแก้วแทน ล้างแล้วหั่นพอดำ แดงโมหนัก 4 ตำลึง ปอกเปลือกแคะเมล็ดออก คั้นแต่น้ำ โรยลงบน ผักกาดแก้วให้ทั่วทุกใบ ทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง รับประทานหลังอาหาร

สูตร 6 ฝรั่งสุกอม 9 ผล องุ่นสด 9 ลูก คั้นพร้อมกัน ผสมให้เข้ากันดี ต้มแต่น้ำ หลังอาหาร วันละครึ่ง

## แขนขาปวดเมื่อยและชา

โสมคน 5 ชั้ว ชะเอมจีน 5 ชั้ว ลำไยแห้ง 20 ลูก ชงด้วยน้ำเดือดจัด 1 ถ้วย ปิดฝาไว้ พอมักกลิ่นโสม ก็ดื่มแต่น้ำ เวลา 14.00 น. สำหรับแขน และ 17.00 น. สำหรับขา ติดต่อกัน 5 วัน

## แขนขาอ่อนเปลี้ย

ถ้ามีอาการแขนขาอ่อนเปลี้ย ตาแสบ สิมไม่ขึ้น ปวดเมื่อยกระดูกสันหลัง ปากแห้งขม

เปลือก 1 หัว (ก่อนปอกอย่าให้ถูกน้ำ) ปอกแล้วหั่นเล็กๆ พอดำผสมน้ำตาลที่ต้มเป็นน้ำเชื่อมพอหวานอ่อนๆ และแบ่งสาลิ คูลูกให้พอดีกับเปลือก ใช้น้ำมันถั่วลิสงทอดให้สุก แบ่งรับประทานให้หมดในวันเดียว ค้างคืนไม่ดี



## อากาศแปรปรวน

ปลายฝนต้นหนาว อากาศร้อนๆ หนาวๆ แปรปรวนควรระวังลมที่เปลี่ยนทิศทาง

น้ำล้นจี่กระป๋อง 1 ถ้วย ตีมีเวลา 13.00น. อย่ารับประทานเนื้อล้นจี่

น้ำองุ่นกระป๋อง 1 ถ้วย ตีมีเวลา 16.00 น. อย่ารับประทานเนื้อองุ่น

อ้อยยาว 1 พูต ปอกเปลือก คั่วแล้วเคี้ยว กลืนแต่น้ำกากทิ้งไป หรือจะคั้น แต่น้ำดื่มก็ได้ เวลาก่อนนอน ตีมติดต่อกันให้ตรงเวลาทั้ง 3 วัน

## หัวคำร้อนจัด เข้ามืดเย็นจัด

ตอนเข้านอนร้อนจัด เข้ามืดเย็นจัด นอนหลับสนิท ตื่นมาหนาวสั่น ร้อนกระหอบหนาว เป็นไข้ได้ทันที

สูตร 1 มะละกอสุกครึ่งลูก ปอกเปลือก หั่นพอกำ มะเฟือง 1 ลูก หั่นตามขวาง (เหมือนรูปดาว) กลัวยหอมปอกเปลือกหั่นเป็นแว่นๆ ใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ครอบฝาไว้ครึ่งชั่วโมง ค่อยๆ รับประทานทีละน้อย ไม่ต้องให้หมด

สูตร 2 กลัวยหอม 1 ลูก ปอกเปลือก หั่นเป็นแว่นมะนาวผิวเหลือง 1 ลูก ผานบางๆ ผสมน้ำตาลครึ่งช้อนชา ครอบฝาไว้ครึ่งชั่วโมง รับประทานทีละน้อย ไม่ต้องให้หมด (ผู้ที่เป็นโรคกระเพาะอาหาร รับประทานไม่ได้)

สูตร 3 มะนาว 1 ลูก หั่นบางๆ มะเฟือง 1 ลูก หั่นเป็นชิ้นๆ พอกำ หัวไชเท้า 1 หัว ปอกเปลือก หั่นเป็นแว่นๆ น้ำตาล 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ครอบฝาไว้ 1 ชั่วโมง จึงค่อยๆ รับประทาน ไม่ต้องให้หมด



## ร่างกายอบอุ่นไม่เพียงพอ

ฤดูหนาว ควรให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอย่างเพียงพอ มือเท้า และ หน้าท้อง อย่าปล่อยให้เย็น มือ เท้า เย็น นานๆ หัวใจจะเสียพลัง หน้าท้องเย็น พลังการย่อยจะอ่อน ลมจะกำเริบ บางคนจะปวดท้อง

สูตร 1 อ้อยดำนหัวลำยาว 5 นิ้ว ไม่ต้องปอกเปลือก ล้างสะอาด คั่ววันเป็นแฉ่น หั่นอีก 2 ครั้ง เป็น 4 ส่วน โสมคน 10 ชิ้น เมล็ดลำไย 30 เมล็ด ปั่นละเอียด ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที กรองแล้วดื่มอุ่นๆ หลังอาหาร 3 เวลา

สูตร 2 มะเฟือง 2 ลูก หั่นพอกำ ลำไยแห้ง 20 ลูก เมล็ดลำไย 20 เมล็ด ปั่นละเอียด ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้ว ต้มอีก 10 นาที เหยาะน้ำตาลน้อย กรองแล้วดื่มครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

## เลือดไม่หมุนเวียน

การทำงานข้อมต้องนั่งมาก ทำให้การหมุนเวียนของเลือดไม่สะดวก โดยเฉพาะที่หน้าท้อง ช่วงไหล่ เมื่อหมดหน้าหนาวอากาศเปลี่ยน ต้อง ระวังให้เลือดหมุนเวียนทั่วตัวอย่างสมดุล

สูตร 1 เมล็ดลูกท้อ 5 เมล็ด เมล็ดลำไย 10 เมล็ด เมล็ดลิ้นจี่ 10 เมล็ด ปั่นหรือโขลกละเอียด ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่มครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

สูตร 2 เปลือกกล้วยหอม 3 ลูก เปลือกส้ม 1 ลูก อ้อยขาว 5 นิ้วไม่ต้องปอกเปลือก คั่วแล้วแบ่งแต่ละข้อเป็น 4 ส่วน ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา ดื่มครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

## เดี่ยวร้อนเดี่ยวหนาว

ช่วงหมดฝน อากาศแปรปรวน เดี่ยวร้อนเดี่ยวเย็น หัวค้อบอ้าว ตกตึก กระแสความเย็นในฤดูปลายฝนต้นหนาว  
เข้าสู่ใจม ห่มผ้าใส่เสื้อ ไม่พอก็เป็นไข้ได้

สูตร 1 มะเฟืองดิบ 5 ลูก คั้นน้ำ ผสมผงโสมคน 1 สลึง ให้เข้ากัน ต้มให้หมด ครั้งเดียว

สูตร 2 ผึ้งดิบ 5 ลูก ต้มทั้งลูก ขวอนฉง 3 สลึง ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที ต้มเมื่อน้ำยาอุ้งจัตๆ  
หลังอาหารเช้า

## ตะครันตะครอ

หน้าฝน ถ้ารู้สึกตะครันตะครอ ควรรีบใช้สูตรใดสูตรหนึ่งเสียแต่เนิ่นๆ จะได้ไม่ต้องนอนขม

สูตร 1 ลูกท้อ 5 ลูก แต่ละลูกใช้มีดเฉาะ 5 ครั้ง เมล็ดไม่ต้องแกะออก ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที  
เติมน้ำตาลนิดหน่อย ต้มครึ่งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

สูตร 2 เปลือกลิ้นจี่ 30 ลูก เนื้อลิ้นจี่ 10 ลูก เมล็ดลิ้นจี่ 30 เมล็ด ปั่นละเอียด ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก  
10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วต้มครึ่งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

สูตร 3 เนื้อลำไย 30 ลูก เปลือกลำไย 30 ลูก เมล็ดลำไย 30 เมล็ด ปั่นละเอียด ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก  
10 นาที เติมน้ำตาลนิดหน่อย กรองแล้วต้ม ครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

## จาม น้ำตาไหล

ถ้ามีอาการจาม น้ำตาไหล ปวดเมื่อย ปวดศีรษะ ปวดหลังและคอ

อ้อยแดงครึ่งกำ ลำงสะอาด ไม่ต้องปอกเปลือก ควั่นเป็นค้ำๆ ต้มกับน้ำพอท่วมอ้อย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที  
ดื่มก่อนอาหาร 3 เวลา

## ต่อมทอนซิลอักเสบ

สูตร 1 ลูกกลีสด 5 ลูก ไม่ปอกเปลือก หั่นพorcำ ผสมกับน้ำผึ้งให้ทั่ว ไขไว้ 1 นาที รับประทานเวลา 13.00 น. ติดต่อกัน 3 วัน (ถ้ายังไม่หาย ให้ใช้สูตรที่ 2 หรือ 3)

สูตร 2 ลูกท้อสด 1 ลูก ไม่ต้องปอกเปลือก หั่นพorcำผสมน้ำผึ้งให้ทั่ว ไขไว้ 20 นาที รับประทานเวลา 13.00 น. 3 วัน ติดต่อกัน (ผู้มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ห้ามรับประทาน สูตรนี้)

สูตร 3 เนื้อแดงโม่หั่นพorcำ 1 ถ้วย ผสมน้ำผึ้งให้ทั่ว ไขไว้ 30 นาที รับประทานเวลา 13.00 น. 3 วันติดต่อกัน (ผู้มีอายุเกิน 60 ปี ห้ามใช้สูตรนี้)

## ปวดศีรษะรุนแรง (1)

ลมฟ้าอากาศแปรปรวนได้เสมอ ต้องตั้งรับให้ทันที่บริหารร่างกาย ให้สม่ำเสมอ อย่าให้ความไม่สมดุลเกิดขึ้น จะปวดศีรษะรุนแรง แขนขาอ่อนแรง หายใจขัดๆ ไม่ทั่วห้อง ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นอ่อน

สูตร 1 ฝรั่งดิบ 8 ลูก หั่นพorcำ ฝรั่งที่ผิวไม่ติดต้องปาดอกให้หมด ใส่ น้ำ 3 ถ้วย ต้มเดือดแล้วต้มอีก 10 นาที ต้มก่อนอาหาร 3 เวลา

สูตร 2 ดอกไม้จีนสดครึ่งชั่ง ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที ต้มหลังอาหาร 3 เวลา

## ปวดศีรษะรุนแรง (2)

ถ้ามีอาการปวดศีรษะรุนแรง ปวดเมื่อยขา หัวใจเต้นแรงไป คันทา ความดันโลหิตสูง

สูตร 1 ชะเอมจีน 1 ตำลึง ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ไฟอ่อนๆ 20 นาที แบ่งดื่ม 3 ครั้ง ทุก 3 ชั่วโมง

สูตร 2 โสมคน หน้า 3 สลึง ผสมน้ำ 2 ถ้วย ต้มไฟอ่อนๆ 20 นาที ดื่มครั้งละครึ่งถ้วย ทุก 3 ชั่วโมง

## ป้องกันไข้หน้าหนาว

หน้าหนาวลมแรง ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ คอ ศีรษะ มือ เท้า และแก้ม ส่วนหน้าอกและหลังอย่าให้เย็น ก็จะไม่เป็นไข้

ออกกำลังกาย 20 ลูก รับประทานเวลา 11.00 น.

อ้อยยาว 1 ฟุต ปอกเปลือก เคี้ยวกลืนแต่น้ำอ้อย หรือคั้นดื่มเวลา 16.00 น.

ลูกบ๊วยแห้ง 20 ลูก ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เดือดแล้วเติมน้ำตาลนิดหน่อย ต้มอีก 10 นาที ดื่มน้ำก่อนนอน รับประทานติดต่อกัน 4 วัน

## เกษตรกรป้องกันไข้หวัด

หน้าฝนเกษตรกรต้องระวังอย่าให้หลังเย็น โดยเฉพาะท้ายทอยถึงต้นคอ ต้องให้อุ่นอยู่เสมอ จะไม่เป็นหวัดได้ง่าย

สูตร 1. ลิ้นจี่สด 10 ลูก รับประทานเวลา 10.00 น. บำรุงเลือด

สูตร 2. ลิ้นจี่สด 8 ลูก รับประทานเวลา 16.00 น. บำรุงเลือดและประหังความหิว จนกว่าจะถึงเวลาอาหารเย็น

สูตร 3. เมล็ดลิ้นจี่ 18 เมล็ด ปั่นละเอียดต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา ดื่มน้ำก่อนนอน 1 ถ้วย ที่เหลืออย่าเสียดายบริโภคมากไปกลับเป็นผลเสียต่อร่างกายตั้งแต่พอดี ผู้ที่เป็นโรคปวดข้อก็จะหาย

## หญิงมีครรภ์เป็นไข้

หญิงมีครรภ์เป็นไข้ ไม่ควรรับประทานยาพาราเซตามอลหรืออะซิติลซาลิไซลิกที่อาจกระทบถึงลูกด้วย ควรสวมหมวกหรือโพกผ้าเวลานอน เข้าชั้นน้ำมูกจะไม่ไหล ไม่จามด้วยตามลำคอ หัวไหล่ หลัง ตั้งแต่ห้ายหอยถึงก้นกบ ถ้าได้รับความเย็นมากก็เป็นหวัดได้เช่นกัน

สูตร 1. อ้อยทางหัวลำ ตัดยาว 5 ฟุตหึ่ง 5 ลำ ไม่ปอกเปลือกล้างสะอาด ควั่นเป็นแวน หั่นอีก 2 ครั้ง ได้เป็น 4 ส่วน ต่อบ 1 แวน ผักชี 10 ต้น ไม่ต้องเด็ดออกเพียงแต่ลอกใบเสียๆ ออก ล้างให้สะอาดจริงๆ โดยเฉพาะโคนต้น อย่าให้มีโคลนติดอยู่ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย ให้เกลือ 1 ถ้วย พออุ่นจัดๆ ก็ดื่มให้หมดครั้งเดียว หลังอาหาร

สูตร 2. หัวอ้อย 5 ท่อน (ตัดจากอ้อย 5 ลำ) แครอท 3 หัว หั่นตามขวาง เป็นแวนต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เคี่ยวด้วยไฟปานกลางให้เกลือ 1 ถ้วย ดื่มให้หมดครั้งเดียว หลังอาหาร

สูตร 3. อ้อย (ทางหัวลำ) 3 ท่อน หน่อไม้ฝรั่งชนิดขาว เลือกทางต้นสีขาว 20 ต้น ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เคี่ยวด้วยไฟปานกลางให้เกลือ 1 ถ้วย ดื่มให้หมดครั้งเดียว หลังอาหาร

สูตร 4. แครอทหั่นบางๆตามขวาง 1 ลูก ไม่ต้องปอกเปลือก เปลือกกล้วยหอม 3 ลูก แอปเปิล 1 ลูก หั่นเป็น 4 ชิ้น แคะเมล็ดดอกให้หมด (เพราะเมล็ดผลไม้มากชนิดเป็นภัยต่อทารกในครรภ์) ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ด้วยไฟปานกลาง เคี่ยวเกลือ 1 ถ้วยดื่มครั้งเดียวให้หมด หลังอาหาร

## เป็นหวัดเพราะถูกละอองฝน

ฤดูฝน ระวังอย่าให้ถูกละอองฝน จะเป็นไข้หวัดได้ง่าย

อุณหภูมิ 20 ลูก รับประทานเวลา 10.00 น. ไม่กินกาแฟ

อุณหภูมิ 20 ลูก รับประทานเวลา 16.00 น. ไม่กินกาแฟ

น้ำผึ้งผสมน้ำโซดา 1 ถ้วย ดื่มห่อนนอน

รับประทานติดต่อกันตลอด 3 วัน ควรให้ตรงเวลา

## ไข้หัวลม ปลายฝนต้นหนาว

ปลายฝน ต้นหนาว ควรอาบน้ำอุ่น ระวังไข้หัวลม

เปลือกส้ม 3 เปลือก เมล็ดส้ม 30 เมล็ด ปั่นละเอียด ตำโถแห้ง 20 ลูก ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

## ไข้หัวลม (ไข้ต้นหนาว)

ไข้หัวลม (ไข้ต้นหนาว) ลมหนาวพัดมา ก็ทำให้ผู้มีสุขภาพ อ่อนแอเป็นไข้ได้ ต้องใส่เสื้อให้อบอุ่น มีเสื้อแขนยาว (ควรยาวกว่าแขนสัก 50 ซม. มือจะอุ่น ไม่เป็นเหน็บขาเพราะความเย็น ผ่าพันคอ หมวกใส่นอน เป็นสิ่งจำเป็นยิ่ง)

สูตร 1 โสมคน 2 สลึง ขวณจง 3 สลึง ลูกเดือย 3 สลึง น้ำ 2 ถ้วย ต้มไฟอ่อนๆ 30 นาที (ผู้มีความดันเลือดสูง ห้ามใช้)

สูตร 2 เปลือกกล้วยหอม 3 ลูก เปลือกส้ม 3 ลูก ดอกไม้จีนสด 3 สลึง น้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที แบ่งดื่ม 3 เวลา เข้า กลางวัน เย็น หลังอาหาร

## ไข้หวัด-หน้าฝน

หน้าฝน ลูกละของฝนก็เป็นไข้หวัดได้

สูตร 1 ลูกท้อสด 3 ลูก หั่นตามขวางลูกละ 5 แฉก เมล็ดลูกท้อ 3 เมล็ด ปั่นหรือโขลกละเอียด ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่มครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

สูตร 2 เปลือกลิ้นจี่สด 10 ลูก เนื้อลิ้นจี่ 10 ลูก ล้างให้สะอาด เนื้อลิ้นจี่ 10 ลูก รวมปั่นหรือโขลกละเอียด ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เหย่าน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่มครั้งละ 1 ถ้วย 3 เวลา หลังอาหาร

สูตร 3 เปลือกลำไย 20 ลูก เนื้อลำไยสด 20 ลูก เมล็ดลำไย 20 เมล็ด ล้างสะอาด ปั่นหรือโขลกละเอียด ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่มครั้งละ 1 ถ้วย 3 เวลา หลังอาหาร



## ใช้หวัด-ปลายฝนต้นหนาว

เปลือกส้ม 1 ลูก เมล็ดลิ้นจี่ 10 เมล็ด ปั่นหรือโขลกละเอียด อ้อยยาว 5 นิ้ว คั่วจนเป็นแฉ่นๆ แต่ละแฉ่นหั่นเป็น 4 ส่วน ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที ก่อนกรองใส่น้ำตาล 1 ช้อนชา ต้มตอนอุณหภูมิต่ำๆ 3 เวลา หลังอาหาร

## ใช้หวัด-ต้นหนาวถึงกลางหนาว

ระหว่างต้นฤดูหนาวถึงกลางฤดูหนาว ใช้หวัดจะเบาบาง แต่ก็มีผู้เป็นไข้อยู่ประปราย

อ้อยแดง 1 ฟุต แครอท 1 หัว มะนาว 1 ลูก หั่นตามขวางต้มกับน้ำพอท่วม เดือดแล้วต้มอีก 20 นาที แบ่งดื่ม 2 เวลา เช้า เย็น หลังอาหาร

## ใช้กลางหนาวถึงปลายหนาว

กลางฤดูหนาวถึงปลายฤดูหนาว อากาศหนาวจัด ผู้ที่ไม่ระวังสุขภาพให้ดี ก็จะเป็นไข้มาก

สูตร 1 ขวอนฉง 3 สลึง เห็ดหูหนู 3 สลึง น้ำ 3 ถ้วย ต้ม 20 นาที รับประทานหลังอาหาร สูตรนี้สำหรับวันเริ่มเป็น ถ้าเกิน 2 วัน ต้องใช้สูตร 2

สูตร 2 โสมคน ขวอนฉง ชะเอมจีน หนังก้อย่างละ 3 สลึง รวมต้มในน้ำ พอท่วม 20 นาที ก็แบ่งดื่มได้ 2 ครั้ง หลังอาหาร เช้า เย็น

## ใช้หวัดปลายฤดูหนาว-ต้นฤดูร้อน

อาการไขในช่วงนี้ มักจะมีน้ำมูกไหล เจ็บคอ คีระษะหนัก เมื่อยถึงกระดูก ต้องพักผ่อนให้มากๆ

สูตร 1 มันฝรั่ง 1 หัว ล้างผิวให้สะอาดมากๆ หั่นเป็นชิ้นพอคำ ตมน้ำพอท่วมมันฝรั่ง ให้เดือด 10 นาที (ห้ามผสมเกลือหรือน้ำตาล) ต้มแต่น้ำ หลังอาหารเช้า 3 วัน ติดต่อกัน

สูตร 2 ถ้าอาการยังไม่หายดี ต้มผักปวยเล้ง หนังกครึ่งซั้ง ล้างอย่างสะอาด อยาตั้งก้านออก ต้มทั้งต้นกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที ต้มแต่น้ำผัก 3 เวลา ก่อนอาหาร (ห้ามผสมใดๆ)

## ไข้ก๊อบ

ไข้ก๊อบเพราะถูกความร้อนหรือความเย็นฉุฉวม ผู้ที่ไข้ยังไม่พันหายดี ก็กลับทรุดหนักอีก

สูตร 1 โสมคน 3 สลิ่ง ฟักเขียว (ย้งสดย้งดี) 5 ตำลึง ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 15 นาที ต้มก่อนน้ำยาจะเย็น หลังอาหารเช้า

สูตร 2 ฟักเขียว 3 ตำลึง น้ำตาลกรวด 3 สลิ่ง ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เดือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที ต้มแต่น้ำ หลังอาหาร

สูตร 3 มะละกอ 1 ลูก ฟักเขียว 3 ตำลึง แดงไทย 1 ลูก คั้นกรองแต่น้ำ ต้มหลังอาหาร

สูตร 4 แดงโมลูกเล็ก ฟักเขียว แดงไทย อย่างละลูกแคะเมล็ดดอก คั้นแต่น้ำรวมกัน ต้มหลังอาหาร

สูตร 5 เห็ดหูหนูขาว 1 ตำลึง ขวอนฉง 3 สลิ่ง โสมคน 2 สลิ่ง น้ำ 5 ถ้วย ต้ม 30 นาที แบ่งต้มแต่น้ำ หลังอาหาร 3 เวลา ในวันเดียว (ผู้ที่อายุต่ำกว่า 40 ปี ห้ามใช้สูตรนี้)

สูตร 6 ก๊อบหอม 1 ลูก เอาแต่เปลือก ฝรั่งไม่ดิบหรือสุกเกินไป 2 ลูก อย่าปอกเปลือก ต้มทั้งลูก (ห้ามฝ่าเป็นซีกๆ) กับน้ำ 1 ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที ต้มหลังอาหารครั้งเดียว

## เป็นไข้ศีรษะหนัก

คนที่อยู่ในกหม. เป็นไข้ง่ายมาก เพราะในเมืองอากาศไม่บริสุทธิ์ ค่ำคืนก็ไม่ชอบนอนแต่หัวค่ำ มักจะเลยเที่ยงคืน เป็นส่วนมาก ศีรษะจึงหนักเพราะดับร้อน พลังร้อนของดับพุ่งขึ้นบน เป็นไข้ได้ง่าย

สูตร 1 อ้อยขาว 1 พุด ปอกเปลือก ล้างสะอาด ควันพอค่ำรับประทานเวลา 11.00 น. คายกากทิ้ง

สูตร 2 มะละกอสุก 1/4 ลูก ปอกเปลือก ควักเมล็ดทิ้ง รับประทานแต่นื้อ เวลา 16.00 น. ก่อนอาหาร

สูตร 3 องุ่นแห้ง 20 ลูก ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมเกลือนิดหน้อย ต้มก่อนนอน

ทั้ง 3 สูตรนี้ ควรรับประทานให้ตรงเวลา ติดต่อกัน 3 วัน

## เป็นไข้ต้นฤดูฝน

ฝนต้นฤดู ระวังเป็นไข้ น้ำมูกไหล จามบ่อย เวียนศีรษะ ปวดเมื่อย ถึงกระดูก แขนขาเพื่อย คอเจ็บ จมูกอักเสบ  
ปวดศีรษะข้างเดียว ระบบย่อยอ่อนแรง

สูตร 1 มะเฟือง 2 ลูก แบ่งรับประทานครั้งละ 1 ลูก หลังอาหารเช้าและเย็น อย่าได้ใส่เครื่องปรุงรสใดๆ จะไร้มล

สูตร 2 แดงโมลูกข่อมๆ 1 ลูก แบ่งรับประทานครั้งละครึ่งลูก หลังอาหาร เช้า กลางวัน (คายากาทิ้ง) ภายในวัน  
เดียว

สูตร 3 ลูกลี้ 8 ลูก แบ่งรับประทานครั้งละ 4 ลูก หลังอาหารเช้า กลางวัน ภายในวันเดียว

สูตร 4 กล้วยหอมสุกงอมครั้งละ 1 ลูก หลังอาหารเช้า กลางวัน เย็น เมื่ออากาศดีขึ้น รับประทานเพิ่มอีกไม่เกิน  
4 วัน วันละ 3 มื้อ มื้อละ 1 ลูก เช่นวันแรก (ผู้เป็นโรคกระเพาะอาหารห้ามใช้สูตรนี้)

สูตร 5 องุ่นสด 20 ลูก แบ่งรับประทาน 2 ครั้ง หลังอาหารเช้า เย็น

สูตร 6 เก๊กฮวย (ดอกเบญจมาศจีน) 1 ตำลึง ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย เตือดแล้วต้มต่ออีก 10 นาที แบ่งดื่ม 2 ครั้ง หลัง  
อาหารเช้า เย็น

สูตร 7 เต้าหู้ขาว 1 แผ่น ใช้น้ำสุกที่เย็นแล้วล้างให้สะอาดดี (ห้ามต้มให้ร้อน) โรยน้ำตาลนิดหน่อยให้ทั่วแผ่น ทิ้ง  
ไว้ 5 นาที รับประทานทันทีให้หมด

ล้างเนื้อขอบยางยา จะรับประทานวันละสูตรลูกก็ได้ ล้วนแต่ถูกปากทั้งนั้น

## เป็นไข้หน้าร้อน-หลังฤดูฝน

หนุ่มสาววัยเรียนก็ควรระวัง แม้น้ำร้อนก็เป็นไข้ได้ เมืองไทยพอดูหนาวก็เริ่มร้อนทันที หน้าฝนก็ควรระวังเช่นกัน

สูตร 1 เปลือกกล้วยหอม 1 ลูก ลำไยแห้ง 20 ลูก เมล็ดลำไย 20 เมล็ด ปั่นด้วยเครื่อง หรือโพลกด้วยครกหินก็ได้ ให้ละเอียด รวมต้มกับ 3 ถ้วย เตือดแล้ว 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วแบ่งดื่มครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา (หน้าฝน ระวังอย่าถูกลมให้มากนัก)

สูตร 2 เนื้อลิ้นจี่สด 30 ลูก เมล็ดลิ้นจี่ 30 เมล็ด โพลกหรือปั่นให้ละเอียด รวมต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เตือดแล้วต้มอีก 10 นาที กรองแล้วอย่าเติมอะไรอีกเป็นอันขาดดื่มครั้งละ 1 ถ้วย

สูตร 3 (หลังฤดูฝน) องุ่นแห้ง 20 ลูก เมล็ดลำไย 20 เมล็ด โพลกหรือปั่นละเอียด โสมคน 10 ชิ้น ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย เติมน้ำตาลนิดหน่อย กรองแล้วดื่มครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหารเช้า เย็น

## เป็นไข้หน้าหนาว

หน้าหนาวก็เป็นไข้ได้ง่าย ถ้าความอบอุ่นไม่พอ

เปลือกกล้วยหอม 2 ลูก เปลือกส้ม 2 ลูก ล้างก่อนปอกเมล็ดส้ม 30 เมล็ด ล้างสะอาด ปั่นหรือโพลกละเอียด อ้อยทางหัวลำยาว 5 นิ้ว ควั่นเป็นซ้อๆ ไม่ต้องปอกเปลือก ล้างให้สะอาดแต่ละซ้อหั่นเป็น 4 ส่วน ต้มกับน้ำ 4 ถ้วย เตือดแล้วต้ม อีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่ม ครั้งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา

## ไอ-สำหรับวัยหนุ่มสาว

สูตรนี้สำหรับวัยหนุ่มสาว

มะนาวครึ่งลูก ฝานเป็นแว่น มะเฟือง 3 ผล หั่นตามขวาง เห็ดหอม 3 ดอก ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ฝ่ออ่อนๆ ให้เหลือ 1 ถ้วย เติมน้ำตาลนิดหน่อย ดื่มเวลา 15.00 น. ติดต่อกัน 3 วัน

## ไอ-สำหรับวัยกลางคน

สูตรนี้สำหรับวัยกลางคนที่ไอด้วยหอบด้วย

โสมคน 5 ชิ้น ลำไยแห้ง 20 ลูก กิมก๊ก(ส้มทองแห้ง) 5 ลูก ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง ไฟอ่อนๆ เดือดแล้วต้มอีก 5 นาที จิบเมื่ออุ่นจัดๆ ได้ทุกเวลา 3 วันติดต่อกัน

## ไอ-สำหรับวัยชรา

สูตรนี้สำหรับวัยชรา

โสมคน 5 ชิ้น ส้มทองแห้ง 2 ลูก เห็ดหอม 3 ดอก ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ไฟอ่อนๆ ให้เหลือ 1 ถ้วย จิบเวลาไอ ติดต่อกัน 3 วัน

## ไอ-ฤดูร้อน

ไอ ต้องใช้สูตรให้ตรงกับฤดู ควรอุ่นให้เดิวก่อนจิบ อุ่นพอจึงจิบช้าๆ สูตรนี้สำหรับผู้ที่ไอในหน้าร้อน

มะเฟือง 2 ผล หั่นตามขวางเป็นรูปดาวบางๆ เปลือกส้ม 1 ลูก เมล็ดลูกบ๊วยแห้ง 5 เมล็ด ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยครึ่ง ต้มไปสักครู่ จะเหลือน้ำ 2 ถ้วย เหยาะน้ำตาล 1 ช้อนชา ต้มเวลา 11.00 น. อีก 1 ถ้วย รอไว้ต้มเวลา 14.00 น. ก่อนดื่ม อุ่นเสียก่อน

## ไอ-ฤดูฝน

มะเฟือง 3 ผล หั่นตามขวางบางๆ ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เหลือ 2 ถ้วย เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา ต้มเวลา 11.00 น. 1 ถ้วย และ 14.00 น. อีก 1 ถ้วย ต้มติดต่อกัน 3 วัน

## ไอ-ปลายฝนต้นหนาว

ปลายฝนต้นหนาว ควรมีผ้าพันคอบางๆ ให้อบอุ่นเสมอ สูตรนี้สำหรับผู้ที่ไอปลายฝนต้นหนาว  
เปลือกส้ม 1 ลูก อ้อยหัวลำ 3 ท่อน ยาวท่อนละ 5 นิ้ว ควั่นเป็นคำๆ ลำไยแห้ง 20 ลูก ต้มกับน้ำ 2 ถ้วยครึ่ง ให้  
เหลือ 2 ถ้วย เหยาะเกลือชนิดหน้อย จิบครึ่งละ 1 ถ้วย เวลา 11.00 น. และ 14.00 น. ต้มติดต่อกัน 3 วัน จิบเวลาอุ่นจัดๆ  
จะได้ผลดี ต้องจิบซ้ำๆ

## ไอ-ฤดูหนาว

ฤดูหนาว จงให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายอย่างพอเพียง สูตรนี้สำหรับผู้ที่ไอในฤดูหนาว  
อ้อยหัวลำ 3 ท่อน ยาวหัวละ 5 นิ้ว ควั่นเป็นแฉ่นๆ มะเฟือง 1 ลูก หั่นตามขวางเป็นรูปดาว ลำไยแห้ง 30 ลูก ใส่  
น้ำ 3 ถ้วย ต้มให้เหลือ 2 ถ้วย ต้มเวลา 11.00 น. 1 ถ้วย และ 14.00 น. อีก 1 ถ้วย ต้องอุ่นให้ร้อนพอจิบได้จึงจะได้ผล

## ปอด

ครูอาจารย์สอนศิษย์เหน็ดเหนื่อยเสียพลังมาก มักเป็นโรคเกี่ยวกับปอด ทางเดินหายใจ เจ็บคอ กล้องเสียงแหบ  
ศีรษะหนัก

หน้าร้อน ฝานมะนาวบางๆ 5 แฉ่น เมล็ดลำไย 20 เมล็ด ปั่นหรือโขลกละเอียด ลำไยแห้ง 20 ลูก ต้มกับน้ำ 3  
ถ้วย เดือดแล้วต้มอีก 10 นาที เติมน้ำตาล 1 ช้อนชา กรองแล้วดื่มครึ่งละ 1 ถ้วย หลังอาหาร 3 เวลา



## วัดโรค

วัดโรค เกิดจากเหตุในชาติปางก่อน ด้วยการที่เคยลอบวางเพลิงฆ่าคน ก่อโจรกรรมมาก่อน ชาตินี้ก็จะป่วยโรคเกี่ยวกับปอดทั้งสิ้น ควรพิมพ์หนังสือธรรมะแจกไปก่อน แล้วอธิษฐานจิตจะพิมพ์เรื่อยๆ ผู้ยากจนสมทบทุนสักเล่มสองเล่มก็ได้บุญกุศลเหลือหลาย เราให้ปัญญาแก่เขา เราก็ได้ด้วย

5 วันแรก

สูตร 1 อวยเกษไฉ่ มีเฉพาะที่ได้หวัน ต้องใช้ผักบุงน้ำแทน

ใช้ผักบุงน้ำแทน 20 ต้น ล้างให้สะอาด ไม่ต้องเด็ดออกจากกัน ต้มกับน้ำ 3 ถ้วย ให้เกลือ 1 ถ้วย เหยาะเกลือปนนิดหน่อย ต้มเวลา 10.30 น. เป็นเวลา 5 วันติดต่อกัน

5 วันต่อมา

สูตร 2 เห็ดหอม 5 ดอก ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง ให้เกลือ 1 ถ้วย เหยาะเกลือปนนิดหน่อย ต้มเวลา 10.30 น. ติดต่อกันอีก 5 วัน

อีก 10 วันสุดท้าย

สูตร 3 ดอกไม้จีนสด 10 ดอก ถ้าเป็นดอกแห้งต้องลวกน้ำร้อน บีบให้แห้ง พักไว้ เห็ดหอม 5 ดอก หั่นฝอย แครอทครึ่งหัวหั่นฝอย หรือใส่ด้วยเครื่องไสจะดีกว่าหั่น ผักชี 5 ต้น อย่าเด็ดออกจากกัน ล้างแล้วสะบัดน้ำออก พอน้ำมันถั่วลิสงร้อน ใส่เห็ดหอมผัด จนหอมดี พักไว้ หรือไฟให้อ่อนๆ ผัดแครอทจนนิ่ม (อย่าเติมน้ำ คุณสมบัติจะระเหยหมด) ใส่ดอกไม้จีนที่ลวกแล้วและบีบน้ำออก สุดท้ายใส่ผักชี คนให้ทั่ว เหยาะเกลือปนนิดหน่อย รับประทานเวลา 10.30 น. ติดต่อกัน 10 วัน (ผู้ไม่เป็นโรคปอด รับประทานบ่อยๆ ปอดจะแข็งแรง)

## มะเร็ง

โรคมะเร็ง ถ้าเขียนจัดจะเป็นที่คอและจมูก เกิดจากการเป็นหวัด ไม่ได้รักษาให้หายขาด เป็นอยู่เรื่อยๆ ไม่ได้รับความสนใจ สิ่งสมนทานเข้าจะกลายเป็นโรคร้าย

สูตร 1 แกะเหนืกเต้ากึ่ง (ไม่มีในบ้านเรา) ต้องแทนด้วยรากถั่งอกหัวโต 5 ตำลึง ต้มกับน้ำ 10 ถ้วย เมื่อเดือด หรือไฟให้อ่อน ต้มอีก 1 ชั่วโมง ต้มแต่น้ำ เวลา 11.00 น. 1 ถ้วย อีก 1 ถ้วย ต้มเวลา 23.00 น. ทั้งสองเวลานี้ เลือดเดินถึงคอและจมูกพอดี

สูตร 2 รากองุ่นสด 5 ตำลึง ล้างให้สะอาด ต้มกับน้ำ 8 ถ้วย เดือดแล้วหรือไฟให้อ่อนต้มอีก 45 นาที ต้มเวลาเดียวกับสูตร 1

สูตร 3 รากลำไย 5 ตำลึง ต้มกับน้ำ 10 ถ้วย ตั้งสูตร 1 ต้มเวลาเดียวกับสูตร 1

## มะเร็งกระเพาะอาหาร

มะเร็งกระเพาะอาหาร สาเหตุเกิดจากรับประทานอาหารไม่เป็นเวลา หิวจนลืมนิไปบ่อยๆ ไม่ได้อาหารบำรุงที่เพียงพอ ในบรรดามะเร็งทั้งหมด ที่กระเพาะอาหารรักษายากที่สุด

ถั่งอกหัวโต 10 ตำลึง ปนละเอียด แบ่งสาธิตครึ่งถ้วย ผสมกันดีแล้วต้มกับน้ำ 1 ถ้วยครึ่ง คอยคนอย่าให้ติดกันหม้อ เดือดทั่วกันแล้ว พออุ่นก็ต้มได้ เวลา 8.00 น. (3 ชั่วโมงก่อนใช้สูตรนี้ อย่ารับประทานอาหารอื่น) และ 20.00 น. อีกครึ่งหนึ่ง ก็ต้องให้ห่างว่าง 3 ชั่วโมงก่อนเช่นกัน ทุกครึ่งพอต้มเสร็จต้องนอนนิ่งๆ ทันที นำจิตเป็นสมาธิ

## มะเร็งตับ

มะเร็งตับ สาเหตุจากเหล้าแล้วไม่ได้พัก รับประทานอาหารที่เป็นพิษ โดยไม่สูดตัว ไม่รู้จักเลือกเฟ้นอาหารที่มีประโยชน์

รากถ่วงอกหัวโต 8 ตำลึง โสมคน 2 สลึง ต้มกับน้ำ 11 ถ้วย เดือดแล้วหรีไฟให้อ่อน ต้มอีก 40 นาที หน้าร้อนและหน้าฝน ต้มเวลา 9.00 น. และเวลา 21.00 น.

ถ้าเป็นหน้าหนาว ต้มเวลา 9.30 น. และเวลา 22.30 น.

แต่ละฤดู การไหลเวียนของเลือดช้าเร็วกว่ากัน ต้องจำให้ได้

## มะเร็งมดลูก

มะเร็งมดลูก มักเกิดกับหญิงกลางคน นอกจากไม่ได้พักผ่อนแล้ว อาหารก็ไม่ค่อยเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย บางคนแห้งบอบบาง คนเพศสัมพันธ์มากไป

สูตร 1 มันฝรั่งครึ่งซัง ไม่ปอกเปลือก ต้มล้างให้สะอาดจริงๆ ด้วยสำลีชุบน้ำ ปั่นละเอียด คั้นเอาแต่น้ำต้ม วันละ 5 ครั้ง ครั้งละ 1 ถ้วย ตามเวลา ดังนี้ 8.30 น. 10.30 น. 13.30 น. 16.30 น. และก่อนนอน

สูตร 2 ตดหมุดดหมา หรือกระพังโหม (โกลยไสตีง) หนักครึ่งซัง ปั่นต้มแต่น้ำ 5 เวลา ดังสูตร 1

สูตร 3 ดอกไม้จีนครึ่งซัง ปั่นต้มแต่น้ำ 5 เวลา ดังสูตร 1

สูตร 4 มะละกอดิบลูกเท่าไข่เป็ด ครึ่งซัง ปั่นต้มแต่น้ำ 5 เวลา ดังสูตร 1

สูตร 5 สับปรดดิบขนาดเท่าปากขามที่ไม่ใหญ่นักหนักครึ่งซัง ปอกเปลือก ต้มกับน้ำ 2 ถ้วย 15 นาที ต้มแต่น้ำ 5 ครั้ง ดังสูตร 1

ลองทีละสูตร คงถูกกับอาการสักสูตรหนึ่ง วันหนึ่งๆ ต้องใช้สับปรด 5 ลูกเล็ก เพราะต้องต้มตามเวลาที่กำหนดไว้



HUA  
华  
乾  
TUO