

# ฝึกฝึกเพื่อสุขภาพ

ชีวิตมีทางเลือก เลือกทางสุขภาพดี  
ต้องเลือกวิถี ๗ อ.

๑. อ.อิทธิบาท ๔ ดี

๒. อ.อารมณ์ดี

๓. อ.อาหารไร้สารพิษ

๔. อ.อากาศดี (หายใจเป็น หายใจ  
ลึกยาว)

๕. อ.ออกกำลังกายถูกต้องประจำ

๖. อ.เอนกายในเวลาอันควร

๗. อ.เอาพิษภัยออกได้ดี

ยิ่งนานวัน ความรู้ของผู้รู้ทั้งหลายของ  
ผู้รักสุขภาพยิ่งยืนยัน มีข้อมูลชัดเจนว่า  
อาหารของมนุษย์คือธัญพืชทั้งหลาย พืช ผัก  
ผลไม้ (ไร้สารพิษ) การกินอาหารแต่ละครั้ง  
ที่ถูกต้องจึงเป็นไปได้ทั้งอาหารและยาอาหาร  
ธรรมชาติเป็นอาหารที่ดีที่สุด แต่ถ้าหากกิน  
ไม่เป็น สิ่งที่ดีก็กลับเป็นโทษได้

การเรียนรู้หลักการกินไว้บ้าง ไม่ใช่เรื่อง  
ที่เสียหาย เช่นกินอะไรก่อนหลังตามลำดับ  
การย่อยที่ง่ายก่อนแล้วจึงกินอาหารที่ย่อย  
ยากตามลงไป เช่น ผลไม้ใช้เวลาย่อย ๒-๓๐  
นาที ผัก(๒-๔ ชั่วโมง) ข้าว(๔-๘ ชั่วโมง)  
โปรตีนและไขมัน (๘-๑๒ ชั่วโมง) เพราะถ้า  
หากเรากินอาหารที่ย่อยยากลงไปก่อน  
อาหารที่ย่อยง่ายอยู่ข้างบน ก็ขัดขวางทาง  
เดินของอาหารที่ย่อยง่าย อากาการที่ไม่พึง  
ปรารถนา ของเราก็จะเกิดขึ้น เช่น ท้องอืด  
ท้องเฟ้อ ฯลฯ

## ฝึกฝึกเพื่อสุขภาพ

เครื่องปรุง

๑. ผักชนิดต่างๆ ที่สามารถนำมาใช้ได้  
เช่น ถั่วฝักยาว คื่นช่าย กวางตุ้ง กะหล่ำปลี  
กะหล่ำดอก ผักกาดขาว กระเจียบเขียว  
ผักหวาน ฯลฯ

๒. เต้าเจี้ยว

๓. น้ำมันมะกอก(สกัดเย็น)

๔. กระเทียมลั้บ

๕. ข้าวโพดฝาน

วิธีทำ

๑. ใส่ น้ำลงไป ในกระทะ กะให้พอดีกับ  
ผักที่จะผัด รอน้ำเดือด

๒. ใส่กระเทียมและข้าวโพดฝานลงไป

๓. ตามด้วยผักตามชอบ ฯลฯ

๔. ปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวให้รสเค็มนิดหน่อย

๕. ตักใส่จานเหยาะด้วยน้ำมันมะกอก  
รับประทานกับข้าวร้อนๆ

บางครั้งการทำชีวิตให้ง่ายขึ้น ปรุงแต่ง  
น้อยลง กลับได้ชีวิตที่ยืนยาวขึ้นดูแล ตนเอง  
ด้วย การที่ลดสิ่งที่ก่อโรค เช่น น้ำมัน น้ำตาล  
เกลือ รสหวาน ไขมัน เค็ม ลงบ้าง บางที  
ปรากฏการณ์ใหม่ๆ จะเกิดขึ้นกับตัวคุณ

ถ้าทำได้ ให้ ๑๐๐ ปี ชีวิตเป็นสุข