

ประสบการณ์หลังการเรียนรู้ศาสตร์หยวนสื่อเตียน

ผมเป็นเบาหวานมา 17 ปีและเป็นพาหะธาลัสซีเมียโดยมีเลือดน้อยกว่าคนทั่วไปประมาณ 5% ทำให้ผมเป็นคนซีหนานนอกจากอาการนี้ยังมีอาการ Side effect จากเบาหวานมากมาย ผมเริ่มเรียนรู้ศาสตร์นี้จากการชวนของพี่สาวเมื่อปลายเดือนพฤษภาคม 2562 ทำให้พอเข้าใจศาสตร์เบื้องต้นแบบเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง

แต่ด้วยความที่ผมพยายามรักษาด้วยตัวเอง คุมอาหารและปฏิบัติตามคำแนะนำที่หมอแผนปัจจุบันแนะนำมาตลอดสิบกว่าปี ทำให้คุมน้ำตาลได้แบบเอาอยู่ แต่ก็มีความเสื่อมเกิดขึ้นตลอดสิบกว่าปีตลอดเวลาเช่นตื่นขึ้นมาปัสสาวะตอนกลางคืน 4-5 ครั้งต่อคืน นอนได้น้อยมาก, ฝ่าเท้าชาตั้งแต่ปลายเท้า (เหมือนมีเข็มแหลมๆ ทิ่มตลอดเวลาที่ยืนเดิน) ไขมันวิ่งขึ้นวิ่งลงทุกครั้งทีไปเจาะเลือด, ปวดเมื่อยตามร่างกายเป็นประจำ, อ้วนขึ้นเรื่อยๆ (อันนี้

เป็น side effect จากการคุมน้ำตาลได้, ต้องกินยาคุมความดันเพื่อป้องกัน

ส่วนตัวเป็นคนเชื่ออะไรยาก แต่จากการเรียนกับเหล่าซือ ศาสตร์นี้มีการเรียนรู้ในต่างประเทศเป็นหลักมีคนมีเอกสารรักษาเป็นหลักหมื่นเคสและยังมีอาจารย์ทั้งหลายที่เคยป่วยและกลายมาเป็นอาสาสมัครมากมาย ทำให้มีความเชื่อระดับหนึ่งกระทั่งตั้งใจว่าจะขอพิสูจน์วิธีการและปฏิบัติด้วยตัวเองหนึ่งปี

ช่วง 1-2 เดือนแรกผมดื่มน้ำขิงในระดับ 200 กรัมพยายามทานทุกวันโดยดื่มที่ออฟฟิศและนอนที่นอนไฟฟ้า สิบวันแรกเกิดอาการผื่นขึ้นทั้งตัว (เหมือนเป็นลมพิษ) ถามอ.โสยท่านบอกว่าเป็นอาการ Detox ยาที่คุณมาสิบกว่าปี เป็นอยู่ประมาณ 5-6 วันแล้วหาย แบบค่อยๆ ยุบ เมื่อดื่มค้อยหายจนเหมือนไม่เคยเป็นมาก่อน

ช่วงเวลาเดียวกันนั้นจากการนอนที่นอนไฟฟ้าทำให้หลับได้มากขึ้นยาวนานขึ้นจากเดิมที่นอนคืนละ 4-5 ชม. กลายเป็นหลับได้ถึง 7,8,9 ชม. จากที่ตื่นมาปัสสาวะคืนละ 4-5 ครั้งลดเหลือ 1-2 ครั้ง บางคืนไม่ตื่นเลย มีการหัดกดจุดด้วยตัวเองในจุดที่กดได้ที่หลังเท้าและตาตุ่มในช่วงแรก ผลที่ได้คืออาการชาที่ฝ่าเท้าและร่องข้อดีขึ้นมาก ไม่ปวดตลอดเวลา, ไม่ชาตลอดเวลา

ผมเข้าอบรมครั้งที่ 2 ในเดือนสิงหาคม 62 หลังจากการอบรม ผมปรับการดื่มขิงเป็น 500 กรัมตลอดช่วงสี่เดือนเศษ ที่ผ่านมามีตั้งแต่เริ่มทานขิง น้ำหนักผมลดลง 4-5 กก. จาก 74 กก. ตอนนี้เหลือ 69.5-70.0 กก.

ร่างกายโดย

รวมดีขึ้นมาก ชาเริ่มมีกำลังมากขึ้น เดินเร็วขึ้น เหนื่อยช้าลงทุกอย่างที่เกิดขึ้น เกิดจากพัฒนาการของร่างกาย โดยที่ไม่ได้กดจุดเลย

จากที่ช่วงแรกตอนที่เริ่มเรียนแบบเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งตอนนี้เชื่อหมดใจครับ อย่างที่ลุงวีบอกอยู่เสมอว่า ต้องพิสูจน์และเรียนรู้ด้วยตัวเองครับ

ขอบคุณอาจารย์จางจ้าวฮั่น, เหล่าซือครับ, อ.โสย, ลุงวี อ.ประพันธ์และอาสาสมัครทุกท่านครับ

11/09/2019

แก้ไขล่าสุด: 19.05

มีเรื่องที่น่ายินดีอีกเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องส่วนตัวคือ จากเดิมที่ต้องคุมอาหารในแบบที่หมอแผนปัจจุบัน มาคุมอาหารในแบบหยวนสื่อเตียน ทำให้สามารถทานอาหารอื่นแบบไม่ต้องคุมมากมายได้ เพียงแค่ทานอะไรที่

แพ้ร้อนมากขึ้น มีรสชาดมากขึ้น แค่นี้ก็เพียงพอสำหรับคนที่เคยเป็นเบาหวานแล้วครับ

ขอแชร์ประสบการณ์เพิ่มเติมครับ

คนเป็นเบาหวานมานานๆไม่ว่าจะคุมน้ำตาลได้หรือไม่ได้ก็ตาม ระบบต่างๆในร่างกายจะมีการ "รวน" แบบถาวร ซึ่งเมื่อก่อนผมเคยคิดว่า ร่างกายเสื่อมและแก้ไม่ได้ ปรากฏว่ามีเรื่องดีๆเกิดขึ้น เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างช้าๆแบบที่ค่อยเป็นค่อยไป

- เสียการทรงตัว

ผมมีอาการเหมือนเสียการทรงตัว แรกๆเข้าใจว่าเกิดจากระบบ Tissue (เนื้อเยื่ออ่อน) ที่ควบคุมการทรงตัวมีปัญหาจากการเสื่อมของร่างกาย การที่ขาอ่อนแรงลง เดินช้าลง กำลังขาลดลง แล้วเกิดการถอยร่นเข้าช่องไม่ตรงช่อง ต้องตั้งลำ 2-3 ครั้ง จึงตรงช่อง แต่ส่วนใหญ่จะจอตึง หลังจากรักษาดีขึ้นมาก ขามีกำลังมากขึ้น การจอตึงตรงช่องได้ดีขึ้น (ยังเอียงอยู่บ้าง แต่ดีขึ้นมาก)

- ปวดหูเวลาเครื่องบิน Take off หรือ Landing

ลักษณะงานที่ผมทำจำเป็นต้องเดินทางค่อนข้างมาก เวลาขึ้นเครื่องจะเกิดแรงดันอากาศช่วงเครื่องกำลัง Take off และ Landing ตอนเครื่องขึ้นจะหูอื้อบ้างแต่นิดเดียว แต่ตอนลง ขึ้นอยู่กับเครื่องต้องบินวนหรือลงเลย เคยเกิดอาการปวดหูถึงขนาดคิดว่า แก้วหูจะแตก ปัจจุบันอาการดังกล่าวดีขึ้นอย่างช้าๆครับ สังเกตจากการเดินทางช่วงที่ผ่านมา อาการปวดหูเพราะแรงกดอากาศลดลงมาก ยังเป็นอยู่บ้างแต่ไม่ปวดหูและสามารถเคลียร์ (อาการหูอื้อ) ได้ไม่ยาก สังเกตง่ายอีกแบบคือ เวลาขึ้นลิฟท์ความเร็วสูง หูจะอื้อ ปัจจุบันไม่เป็นแล้วครับ

ผมอายุ 59 ปี เป็นเบาหวานมา 17 ปี คุมน้ำตาลได้ในระดับที่แพทย์แผนปัจจุบันพอใจ (ค่า a1c = น้ำตาลสะสมในกระแสเลือด ประมาณ 7.0) เข้าอบรมหยวนสือเตียน 2 ครั้ง จากวันแรกต้มขิง 250 กรัมต้มประมาณ 50 วัน หลังจากอบรมครั้งที่สองเปลี่ยนมาต้มขิง 500 กรัม หลังจากวันนั้นถึงวันนี้ รวมประมาณเกือบสี่เดือน

เคยให้ข้อมูลก่อนหน้านี้ว่า อาการป่วยหรืออาการผิดปกติในร่างกายเล็กๆน้อยๆเริ่มดีขึ้น

1. ตอนที่มาอบรมครั้งแรกน้ำหนักประมาณ 75 กก. สูง 168.0 ซม. 50 วันแรกน้ำหนักลง แต่ค่อนข้างช้าประมาณ 0.5-1 กก. แต่หลังจากเพิ่มปริมาณขิงจาก 250 กรัมเป็น 500 กรัม นน.ลงค่อนข้างเร็ว ปัจจุบัน (25/09/19) นน.วิ่งขึ้นลงระหว่าง 69.5-71.0 กก. ขึ้นอยู่กับว่าอยู่กทม.หรือเดินทาง สรุบน้ำหนักลงเฉลี่ย 4-5 กก.ภายในเกือบสี่เดือน)
2. เมื่อก่อนตื่นทุกคืน เพื่อเข้าห้องน้ำฉี่ละ 4-5 ครั้ง ปัจจุบันหลังจากเปลี่ยนมานอนที่นอนไฟฟ้า ตื่นน้อยลงเหลือ 0-2 ครั้ง ส่วนใหญ่ยังตื่น 2 ครั้ง (แต่ไม่ได้เข้าห้องน้ำทุกครั้ง) บางวันไม่ตื่นเลย เช่น เมื่อคืนไม่ตื่นเลย
3. เมื่อก่อนนอนได้น้อย ประมาณ 4-5 ชม. ปัจจุบันนอนได้ 7-8 ชม.เป็นอย่างน้อย บางวันนอนได้ถึง 10 ชม.
4. อาการปวดหูที่เกิดจากการลดระดับของเครื่องบิน ตอนนี้หายเกือบเป็นปกติ (เพิ่งกลับจากต่างประเทศเมื่อวานนี้) จะรู้สึกหูอื้อนิดนึงเหมือนขึ้นลิฟท์เท่านั้น
5. ยังปวดฝ่าเท้าอยู่ แต่ไม่ปวดตลอดเวลาเหมือนเมื่อก่อน ฝ่าเท้านุ่มขึ้นจากที่เมื่อก่อนแข็งกว่านี้ โดยผมใช้

วิธีประคบร้อนเพิ่มเติม ด้วยการเหยียบบนถุงประคบร้อนบ่อยๆ ร่วมกับการกดจุดข้อเท้าและหลังเท้าด้วยด้วยตัวเอง (สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง)

หมายเหตุ: ในระหว่างเดินทางใช้ขิงผงชงน้ำร้อนดื่มวันละ 500-1,000 มล. (อ.โสยกรุณาแบ่งปันให้)

บันทึก 25/09/19