



สรุปกิจกรรมตามโครงการห้องแม่กับการเรียนรู้
เรื่อง "หาเรา=เดา=โรคออกจากชีวิต"

วันพฤหัสบดีที่ 7 พฤษภาคม 2552 เวลา 13.00 - 16.30 น.
ณ ห้องแม่กับการเรียนรู้ ชั้น 1 กรมโยธาธิการและผังเมือง ถนนพระรามที่ 6
กรุงเทพมหานคร

ดร.วណบ ปิยะพโนธรรม ได้พูดถึงจิตและสมอง 3 ส่วน แต่จะเน้นเฉพาะ
สมองส่วนที่ 3 คือสมองส่วนสัญชาตญาณ ระบบการหายใจ การพักผ่อน การ
ผ่อนคลาย การย่อยอาหาร การขับถ่าย การไหลเวียนของโลหิต การเจริญพันธุ์
 เป็นต้น

ต่อจากนั้นได้กล่าวว่าคุณส่วนมาก

หายใจได้แต่หายใจไม่เป็น
พักผ่อนได้แต่พักผ่อนไม่เป็น
หลับได้แต่หลับไม่เป็น
กินได้แต่กินไม่เป็น

ถ้าหากเราทำได้และทำเป็น ก็จะมีอารมณ์ดี ไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น

- การรับประทานอาหาร ให้กินแต่เนื้อพอสอิ่ม เด็ดขมิ้นให้ละเอียด ด้วยฟันทั้งสอง
ด้าน ดาร์ระบบประทานอาหารแล้ว 6 - 7 มื้อ แทนที่จะรับประทานอิ่มมากๆ แล้ว 3
มื้อ จะทำให้ไม่เป็นโรคอะไรเลย

- การหายใจ หายใจเข้าให้ลึกลงไปถึงท้องน้อย หายใจออกให้ยาวนานกว่า
หายใจเข้า อย่างน้อยที่สุด 2 เท่า (บางครั้งที่อ้อมมีการใช้ปากในการช่วยหายใจ) จะ
ทำให้หายใจกระปรี่ รักษาอารมณ์ร้าย มีอายุยืน

- การบริโภคอาหารที่มีไขมันสูงชนิดไม่ดี ไขมันมากจะแทรกอยู่ระหว่างเซลล์
เกาะจับเซลล์ ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองเสื่อม
โรคทางเดินหายใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดัน โรคเรื้อรัง

ต่อจากนั้น ดร. วลภ ได้จัดให้มีกิจกรรมหาเราเดาโรคออกจากชีวิตโดย
ให้ระบบเคลื่อนไหวร่างกายในท่าบ่อยๆ มีหลายท่า แต่ละท่าจะช่วยบรรเทาด้วยการ
หาเราพร้อมออกเสียงเช่น โอ้....., เอ้....., ฮ่า.....การเคลื่อนไหวของร่างกาย
และผลบเสียงจะช่วยระบบเซลล์

การขยับร่างกายจะช่วยกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย เป็นการเอาโรคออก
จากชีวิต สมองได้ทำงาน ร่างกายได้ออกกำลังกายทุกๆ ส่วน ทำให้ร่างกาย
แข็งแรง มีสุขภาพดี และสิ้นสุดการขยับท่าโดยการยืนนิ่งเปล่งเสียงคำว่า โอม
.....ให้ดับกระหึ่มขึ้นไปและออกไปที่กล้ามเนื้อผ่อนคลาย จบลงที่การสงบกายและ
สงบใจ
