

# 12<sup>th</sup> HA National Forum Proceedings

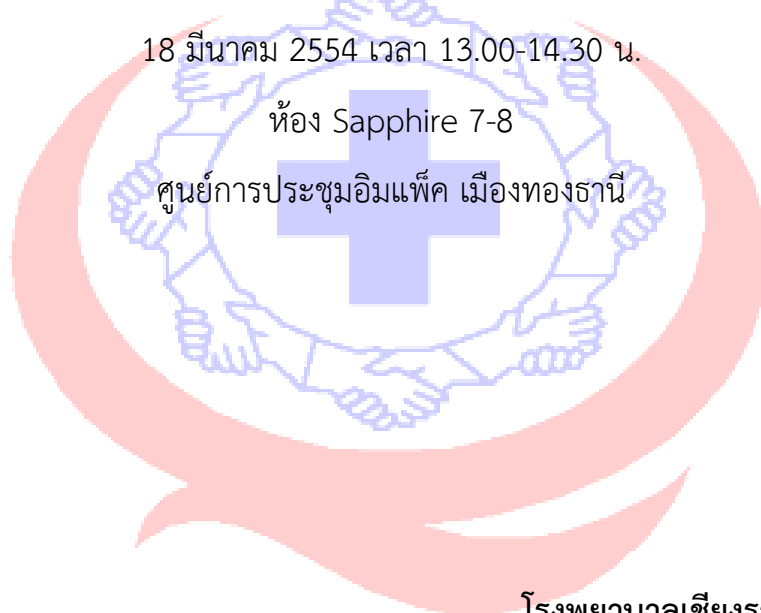
**C37**

## **อาหารปลอดภัย สู่อาหารเป็นยา : มา-ปี แมคโครไบโอติกส์**

18 มีนาคม 2554 เวลา 13.00-14.30 น.

ห้อง Sapphire 7-8

ศูนย์การประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี



โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์

นพ.พิชณุ ชันติพงษ์ (nukantipong@yahoo.com)

รุ่งเรือง สิทธิไชย (r\_rss2009@hotmail.com)

สิริเพ็ญ ชันทะ (siripen\_kanta@hotmail.com)

พญ.สิริธร โชลิตกุล (drsiretorn@yahoo.com)

### การอ้างอิง

พิชณุ ชันติพงษ์, รุ่งเรือง สิทธิไชย, สิริเพ็ญ ชันทะ, และสิริธร โชลิตกุล. “อาหารปลอดภัย สู่อาหารเป็นยา : มา-ปี แมคโครไบโอติกส์”. 12<sup>th</sup> HA National Forum Proceedings: ความงามในความหลากหลาย. สถาบันรับรองคุณภาพสถานพยาบาล (องค์การมหาชน), [www.ha.or.th](http://www.ha.or.th), 2554.

## บทคัดย่อ

อาหารสามารถใช้บำบัดรักษาโรคได้หรือไม่ ทีมงานสหสาขาวิชาชีพของโรงพยาบาล เชียงรายประชานุเคราะห์ ประกอบด้วย โภชนากร พยาบาล แพทย์ทางเลือก และผู้บริหาร ได้มา ถ่ายทอดประสบการณ์ทั้งในฐานะผู้รับการรักษา ผู้เป็นแบบอย่าง ผู้ปฏิบัติ และผู้ขับเคลื่อน ในการ พัฒนาระบบบริการอาหารของโรงพยาบาลให้มีความปลอดภัยแก่ผู้รับบริการ และต่อยอดไปสู่การใช้ อาหารบำบัดรักษาโรคตามแนวทาง มา-ปี แมคโครไบโอติกส์ ซึ่งโรงพยาบาลได้รับการขึ้นทะเบียนให้ เป็นศูนย์มา-ปี แมคโครไบโอติกส์ เอเชียอาคเนย์

ความสำเร็จในเรื่องอาหารปลอดภัยของโรงพยาบาลเชียงรายฯ เกิดจากการมองความ ปลอดภัยตลอดห่วงโซ่อาหารทั้งหมดเพื่อปกป้องผู้ป่วยอย่างสุดชีวิต พัฒนาทุกแหล่งอาหารให้ ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นผัก เนื้อสัตว์ อาหารแปรรูป การปรับบทบาทจากการตั้งรับมาเป็นการทำงาน เชิงรุก ทำให้ได้เรียนรู้และเห็นโอกาสใหม่ๆ มากมาย สร้างเครือข่ายทั้งกับส่วนราชการและผู้ผลิตใน ชนบท เข้าตรวจสอบด้วยตนเองให้มั่นใจในความปลอดภัยทุกประเด็น ลดต้นทุนจากคนกลางด้วย การซื้อตรงจากผู้ผลิต สร้างอาชีพให้เกษตรกรทุกกลุ่ม ทำตลาดให้ครบวงจรเพื่อให้บุคลากรและคน ทั่วไปเข้าถึงแหล่งอาหารปลอดภัย

ทีมงานได้มีโอกาสไปเรียนรู้แนวคิดเรื่องแมคโครไบโอติกส์ที่อิตาลี ได้รับประสบการณ์ใน การบำบัดเยียวโรคที่ตนเองเป็นอยู่ ชวนเพื่อนบุคลากรมาร่วมทดลอง และขยายไปสู่ผู้ป่วยเรื้อรัง ต่างๆ ที่แพ้แล้วแนวคิดแมคโครไบโอติกส์มีจุดกำเนิดจากเอเชียคือประเทศจีน ทีมงานได้เรียนรู้ แนวคิดเรื่องของการใช้อาหารในท้องถิ่นที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามฤดูกาล แปรรูปให้น้อยที่สุด ปุรงรสให้น้อยที่สุด เน้นอาหารที่ค่อนข้างไปทางด่างและให้มีความเป็นกรดน้อยที่สุด มีรสชาติที่ สมดุล ประณีตกับทุกกระบวนการในการเตรียมและปรุงอาหาร ใช้ไฟอ่อน ระยะเวลาสั้น ประยุกต์ การเพิ่มความดันโดยวิธีของปู่ย่าตายาย มีลำดับขั้นของการกิน นอกจากนั้นผู้ปรุงยังต้องใส่ความรัก ความสงบ ความปรารถนาดีต่อผู้กินลงไปด้วย เกิดกลุ่มจิตอาสาที่จะมาช่วยให้คำแนะนำเบื้องต้นแก่ ผู้ที่ต้องการเรียนรู้

วิทยากรได้นำเสนอตัวอย่างผู้ป่วยที่เห็นผลของการบำบัดด้วยแมคโครไบโอติกส์ เช่น ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ผู้ป่วยที่มีอาการปวดซึ่งมารับการฝังเข็ม ผู้ป่วยที่มีอาการเจ็บคอเรื้อรัง ผู้ที่มีระดับ ไชมันโนเลียดสูง ทั้งนี้โดยการแนะนำให้ค่อยๆ ลด ละ อาหารบางประเภทลง

ทีมงานได้แสดงให้เห็นความงดงามในความหลากหลาย คือการทำงานร่วมกันระหว่าง วิชาชีพเพื่อความสุขที่แท้จริงของประชาชน

## อาหารปลอดภัย สู่อาหารเป็นยา : มา-ปี แมคโครไบโอติกส์

**นพ.พิษณุ ชันติพงษ์ (ผู้ดำเนินการอภิปราย)**

โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ เป็นโรงพยาบาลแห่งเดียวที่คนเชียงรายบริจาคที่ดินและทรัพย์สินก่อสร้างขึ้นเป็นโรงพยาบาลของชาวเชียงรายที่แท้จริง จึงได้ชื่อว่า “โรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์” ถ้ามีโอกาสได้เดินทางไปเที่ยวเชียงราย หากถามถึงโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ คนแถวนั้นอาจจะไม่รู้จักอีก ต้องถามถึง “โรงยาไทย” เพราะโรงยาไทยเกิดหลังโรงยาฝรั่ง คือโรงพยาบาลโอเวอร์บรู๊คเกิดจากมิชชันนารีชื่อว่าด็อกเตอร์บริก มาสร้างไว้ก่อนโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ 30 ปี ตอนนี้งงผลองวันเกิดไปเมื่อ 11 กุมภาพันธ์ ที่ผ่านมาครบรอบ 74 ปี โรงยาไทย อันนี้เป็นการแนะนำให้รู้จักกันก่อน

ผมดีใจที่ได้เห็นหลายๆ ท่านรักษาสุขภาพ ส่วนตัวของผมถือว่าเป็นสมาชิกหลังสุดของการทานอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ เพราะฟังท่านได้หนึ่งเดือน ทานทุกมื้อกลางวัน ทานบ้างไม่ทานบ้าง ผมอยากให้ชั่วโมงครึ่งต่อไปนี้เป็นบรรยากาศแบบเป็นกันเอง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

โรงพยาบาลประชานุเคราะห์ได้ทำแมคโครไบโอติกส์มาแล้วสี่ปี ถึงแม้ว่าทางกระทรวงสาธารณสุขจะสนับสนุนในเบื้องต้นและอาจจะไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร แต่โรงพยาบาลก็ยังคงเดินหน้าต่อไป ผู้ร่วมเวทีทั้งสี่ เริ่มตั้งแต่คุณสิริเพ็ญ หรือเรียกว่า “น้องเพ็ญ” ก็ได้ คุณหมอตึก หมอสิริธร หมอดมยา ตอนนี้งงตัวมาเป็นแพทย์ทางเลือกและเป็นผู้เชี่ยวชาญทางแมคโครไบโอติกส์ด้วย และคุณเจ็บบนักโภชนาการ ส่วนผมเรียกให้เป็นกันเองว่าหมอณุกก็ได้

ถ้าไปเชียงราย ก็ฟังรายการคุยหมอยาไทย ทุกวันอาทิตย์ บ่ายสามโมง สวท. เชียงราย 95.75 ก็จะได้คุยเรื่องพวกนี้ เพราะถือว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทุกคนสามารถทำได้ ตอนนี้งงขึ้นมาเป็นผู้บริหาร พบว่าเราได้ทุ่มเทหลายๆ อย่างเข้าไปกับคนไข้มากเหลือเกิน

เราพยายามจะถีบตัวจาก primary เป็น secondary เป็น tertiary ใครๆ ก็อยากเป็นโรงพยาบาลตติยภูมิ เต็มไปด้วยเครื่องมือเครื่องมือ เต็มไปด้วยเงินที่จะมาดูแล เยอะแยะไปหมด จำนวนคนก็มาก ผมได้ลองแบ่งคนป่วยและหลังป่วย พบว่าก่อนที่จะป่วยลงทุนน้อยที่สุดแต่ออกแรงมากที่สุด เพราะการที่เราจะไปเปลี่ยนพฤติกรรม เปลี่ยนวิถีชีวิตของคนใดคนหนึ่งนั้นยากเหลือเกิน ต้องอาศัยความเข้าใจ กำลังใจ ต้องเริ่มที่เราก่อน

เมื่อครู่คงเห็นภาพที่น้องจุมจิมหรือคุณสุพัตรา ที่มาขอความช่วยเหลือจากเราประมาณปลายเดือนพฤศจิกายน เธอเป็นคนสุราษฎร์ แต่มาอยู่ที่พานกับน้องสาว มาด้วยอาการว่าน้ำหนักมากเกินไปทำอะไรไม่ได้ เราต้องอาศัยเครื่องชั่งจากบ้านญาติคุณหมอตึก เป็นเครื่องชั่งข้าวสาร

เพราะว่าตาชั่งของโรงพยาบาลชั่งไม่ได้ น้ำหนักอยู่ที่ 212 กิโลกรัม ผมรีบระดมทีมงานเลย มีทั้งอายุรแพทย์ แพทย์โรคหัวใจ แพทย์โรคทรวงอก ไปถึงแพทย์โรคไต และนักโภชนาการ มาระดมความคิดกัน ทุกคนบอกกับสื่อมวลชนว่าจะลดได้ประมาณอาทิตย์ละหนึ่งกิโลกรัม ผมก็คิด 52 กิโลกรัมก็ปีหนึ่งพอดี คุณจุ่มจิมทำหน้าที่นางเลย ท่านเชื่อไหมครับเราไม่ได้ใช้ยา แต่เราใช้แมคโครไบโอติกส์อย่างเดียว เดือนแรกจุ่มจิมลดไป 30 กิโลกรัม ด้วยแมคโครไบโอติกส์อย่างเดียว ผมไปแอบดูเพราะกลัวเขาทานอย่างอื่นด้วย เพราะว่ารสชาติอะไรต่างๆ คุณจุ่มจิมก็พยายาม สามารถทำได้จริงๆ เดือนหนึ่งลดไปได้ 29 กิโลกรัม มาเข้าเอาเดือนที่สอง ที่สาม เดี่ยวเดียวก็ลดไปประมาณ 40 กิโลกรัม เหลือประมาณ 169 ผมบอกเขาว่าถ้าเหลือ 160 กิโลกรัมก็จะส่งตัวไปทำ ความงาม ที่เหลือจะเป็นเรื่องของเนื้อที่เกินออกมาคงจะลดได้ยาก

ผมให้เขากลับบ้านดูสองอาทิตย์ ดูว่าสิ่งที่เราได้สะสมบวมเขาเกี่ยวกับเรื่องอาหาร ที่เขายกนี้ว่ายอด กลับไปบ้านจะเป็นอย่างไร ถ้ากลับมาขึ้น 25 กิโลกรัม เราคงจะรู้แล้วว่า การปรับเปลี่ยนหลายๆ อย่างคงยากแน่นอน

วันนี้ผมจะเริ่มต้นด้วยว่าโรคต่างๆ ที่เราได้เห็นจาก multivision ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของโรคติดต่อไม่ร้ายแรงที่พบมากมายมหาศาลในเขต 16 (เชียงใหม่ พะเยา แพร่ น่าน) คือ โรคหัวใจ โรคความดัน โรคเบาหวาน เป็นหมด ของเรตายน้อยที่สุด ไม่ติดอันดับเลย เพราะศักยภาพเราสูง แต่คนป่วยเยอะ งานหนัก โรคมะเร็งเพิ่มขึ้นมาอย่างมากมาย สาเหตุเราก็บอกไม่รู้ หลายอย่างก็อาจจะเป็นพันธุกรรม อันนั้นก็โทษว่าช่วยไม่ได้ ทุกคนก็คงมีส่วน พ่อแม่เราสร้างมาแล้ว แต่ที่สำคัญกว่านั้น สิ่งแวดล้อมต่างๆ มลภาวะ หรือเกี่ยวกับเรื่องที่สำคัญ คือสารพิษ สารตกค้าง

เราลองหลับตานึกภาพดู ว่าวันนี้เราเอาอะไรเข้าไปในร่างกายบ้าง โดยเฉพาะระดับผู้บริหาร กินบ่อยเหลือเกิน เดี่ยว break เดี่ยว break เราไม่รู้ว่ามีของที่ดีสวยงามฉาบฉวยที่เราหยิบเข้าไปในปากมีอะไรบ้าง ง่ายสุดของการรับพิษก็คืออาหาร อาหารสมัยก่อนเป็นอาหารจากธรรมชาติ ปัจจุบันเป็นเรื่องของธุรกิจหมด ต้องเพิ่มปริมาณ ต้องเพิ่มคุณภาพของความสวยงาม มีแสงสีเต็มแต่งเพื่อให้คนอยากซื้อรับประทาน เปลี่ยนไปหมดเลย มีการใช้ปุ๋ย ใช้ยาฆ่าแมลง ทำให้เกิดพืชพรรณที่มีปัญหากับสารตกค้างต่างๆ

ขณะเดียวกันวิธีปรุงแต่งเปลี่ยนไป ในห้องนี้มีใครทำกับข้าวบ้าง มีใครไหมครับที่พิถีพิถันเหมือนคุณแม่เรา ทำกับข้าวเป็นชั่วโมง หั่นพริก หั่นผักด้วยความสุข มีไหมครับ ส่วนใหญ่ไม่มีนะครับ เราทำด้วยความเร่งรีบ

ไปถึงคนกินเป็นอย่างไร พวกหมอปกพยาบาลมีใครกินข้าวเกิน 20 นาทีบ้าง ช่วยยกมือด้วย มีเพียงหนึ่งคน ทางเดินอาหารท่านดี เพราะได้ช่วยย่อยบางส่วน ผมคนหนึ่งละ ท่านาทิกิน

เสร็จแล้ว มันเป็นสิ่งที่เราทำเป็นประจำ จนเราลืมไปว่าสิ่งเหล่านี้มันทำให้เกิดอะไรกับร่างกาย เรา ความเครียด การทำงานเป็นแพทย์ เป็นพยาบาล เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเครียดที่สุด เดี่ยวนี้ ตัวเลขก็เยอะ อะไรก็เยอะ เราทำอย่างไรให้สิ่งเหล่านี้หายไป ทำอย่างไรให้เสพอาหารอย่างมีความสุข มันใจว่าอาหารที่กินไม่ใช่ยาพิษ อาหารที่จะสร้างให้ร่างกายเรามีภูมิคุ้มกันต่อต้านหลายๆอย่าง

เมื่อวันก่อน ThaiPBS มาทำรายการคนสู้โรค มาถ่ายทำการทำงานของโรงพยาบาล และ มาสัมภาษณ์ผม หลังจากนั้นก็มีสายจากต่างจังหวัด จากภาคทางไกลโทรมาถามว่า

“คุณหมอ อยากคุยกับคุณหมอโดยเฉพาะ คือ พี่สาวเป็นมะเร็งเต้านม ทานแมคโครไบโอติกส์เป็นปีแล้วไม่ดีขึ้น วันนั้นฟังคุณหมอเรื่องมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ ไม่ทราบว่าคุณหมอมียาอะไรบ้าง”

เห็นไหมครับ คนยังต้องการความหวังจากสิ่งเหล่านี้เยอะเหลือเกิน ผมก็บอกว่าแมคโครไบโอติกส์ไม่ใช่ยารักษาโรคโดยตรง ไม่ใช่ทำให้มะเร็งหายได้ แต่อาจจะทำให้การเติบโตช้าลง ภูมิคุ้มกันอาจจะดีขึ้น อันนี้เป็นสิ่งที่ทุกคนหวัง ผมจึงบอกว่า เรามาเน้นตรงก่อนป่วยดีกว่าไหม อย่าไปรอให้ป่วยเลย

เริ่มต้นที่ทางคุณเจ๊ยก่อน เพราะคุณเจ๊ยก่อนเป็นคนที่ทำให้คนที่โรงพยาบาลเชียงราย ประชาณุเคราะห์หรือโรงยาไทยเป็นที่รู้จักขึ้นมาในนามของอาหารปลอดภัย เราได้รับเครดิตอย่างดี จากกระทรวงสาธารณสุขว่าเป็นโรงพยาบาลที่ประสบความสำเร็จเรื่องอาหารปลอดภัย เราลองมาฟังคุณเจ๊ยก่อนเกี่ยวกับขบวนการ ณ ปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร ยังทำได้ไหม อะไรที่เป็นปัญหาหรือข้อจำกัดต่างๆ

แล้วผมก็จะไปทางน้องสิริเพ็ญ ขอให้เล่าว่าเมื่อเป็นอาหารปลอดภัยแล้ว ทำไมต้องไปถึงมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ อาหารปลอดภัยนั้นไม่พอหรือ มันมีอะไรดีกว่านั้นไหมที่ทำให้ร่างกายเราได้รับสิ่งที่ดีมากกว่าอาหารปลอดภัย

จากนั้นก็ให้คุณหมอตุ๊กที่ผันตัวเองมาเป็นแพทย์ทางเลือกได้คุยว่าจากการที่ท่านทำมาสี่ปี และเป็นแพทย์ด้วย ทำกับคนไข้และตัวท่านเองด้วย และประสบการณ์ตรงจากบรรดาเพื่อนแพทย์และเพื่อนพยาบาลที่ท่านทำการรักษาด้วยแมคโครไบโอติกส์อยู่ โดยเฉพาะมา-ปี ช่วยอะไรได้บ้าง

เสร็จแล้วผมจะเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ร่วมแลกเปลี่ยนซักถามเพิ่มเติม พวกเราจะตอบจากกันบึ่งของหัวใจ และสุดท้ายผมคงจะตอบท้ายในฐานะของผู้บริหารว่า ทำให้มา-ปีแมคโคร

ไบโอติกส์ หรืออาหารแมคโครไบโอติกส์เข้าไปอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยได้อย่างไร เพื่อที่จะได้ป้องกัน  
สิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาเป็นโรคร้ายของเรา

อยากจะกลับย้อนไปเมื่อ 30 ปีก่อน เมื่อผมยังเป็นนักศึกษาแพทยมหาวิทาลัยเชียงใหม่  
นานๆ จะมีคนไข้โรคหัวใจมาที่วอร์ดสักคนหนึ่งหรือไม่มีเลย โรคเบาหวานก็หายาก มีแต่โรคปอด  
อักเสบ pneumonia เตี้ยวันนี้เต็มไปด้วยคนไข้เหล่านี้ ไตวาย เบาหวานที่รักษาไม่ดี เรามาลองฟังดู  
ด้วยบรรยากาศแบบเป็นกันเอง อย่าเครียด ยิ้มแย้ม แจ่มใส เหมือนหน้าม้าของผมที่แจ่มใส เพราะ  
ทานแมคโครไบโอติกส์ด้วยกัน

ผมทานแล้วเป็นอย่างไร บางครั้งผมก็ทานไม่ได้ บางครั้งสัมภาษณ์บอกว่าอาหารแมคโคร  
ไบโอติกส์อาจจะไม่อร่อย ในชมรมโทรมาเลย บอกว่าคุณหมอใช้คำผิด บอกว่าไม่อร่อยไม่ได้ คุณ  
หมอทานไม่ได้ แต่พวกเราอร่อย เห็นไหมมันเกิดอะไรขึ้น

วันก่อนคุณหมอวิภาดาจากอุบลฝากบอกว่า คนเราต้องมีจิตวิญญาณในการเสพ  
ความสุขจากรสชาติอาหารเหมือนกัน อะไรที่ต่อต้านกันอยู่ ผมก็ได้คุยว่าสุดท้ายแล้ว 3 คนนี้มี  
ไหม มีบางครั้งแอบไปทานไอศกรีมมั้ง ที่ความเป็นกรดสูงไม่ดีต่อร่างกายมันมีไหม เดี่ยวเราติดตาม  
กัน ขอเริ่มต้นด้วยน้องเจี๊ยบครับ

## อาหารปลอดภัย

### รุ่งเรื่อง สิทธิไชย

ตามที่คุณหมอพิษณุได้คุยไป จะเห็นได้ว่าโรงพยาบาลเชียงรายฯ โชคดีมากที่มีนักจัด  
รายการตัวจริง ที่สามารถพาทีมของเรามาคุย ณ เวทีนี้ คิดว่าที่ประชุมคงอิจฉานิดๆ ที่ผู้บริหารลงมา  
เล่นกับเราด้วย อันนี้เป็นทางหนึ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในหลายๆ เรื่อง เพราะผู้บริหารให้  
ความสำคัญในเรื่องนี้มาก

พอดีคุณหมอพิษณุพูดถึงเรื่องนี้ว่าทุกวันอาหารที่เข้าปาก อย่างกิน break เดียวก็ break  
นั้น ที่โรงพยาบาลเชียงรายฯ ไม่ให้กินกาแฟมาหลายปีแล้ว คุณหมอพิษณุต้องพกกาแฟเข้ากระเป่า  
มาเอง ดิฉันก็ถูกคนค่อนข้างแคะมากมา สำหรับดิฉันส่วนมากก็จะเป็นชาสมุนไพรที่หวานน้อยๆ ที่นี้มี  
อยู่วันหนึ่งดิฉันเอากาแฟข้าวบาร์เลย์ไปเสิร์ฟ มันก็เหมือนโอยัวะสีด้าๆ ผู้บริหารหรือ  
กรรมการบริหารก็แอบมอง แต่ดิฉันมีป้ายบอกว่าเป็นกาแฟข้าวบาร์เลย์ ซึ่งไม่มีคาเฟอีน ไม่มี  
แคลอรี และยังเป็นยาช่วยในการบำรุงหัวใจ ดูซิว่าใครจะรู้สึกอะไรบ้าง ทุกคนทำหน้าที่ใจกันใหญ่  
เลยที่ได้ทานกาแฟ ซึ่งดิฉันได้แต่หัวเราะอยู่ในใจ

### นพ.พิษณุ ชันติพงษ์ (ผู้ดำเนินการอภิปราย)

เป็นกาแฟไม่มีกลิ่นคาเฟอีน สีเหมือนทุกอย่างเลย แต่รสไม่เหมือน เราก็ต้องขอน้ำตาลปึก น้ำตาลทรายแดง มาช่วยนิดหนึ่ง แต่เราเห็นแล้วว่าในนั้นเขียนว่า “กาแฟจากข้าวบาร์เลย์” เป็นกาแฟเพื่อสุขภาพ เดี่ยวเราคงเล่าไปเรื่อยๆ คิดว่าหลายๆ คนคงอยากจะทาน เมื่อเข้าฟิสิกส์ฉันถามว่า “วันนี้เอาอะไรมาแจกหรือเปล่า” ไม่มีครับต้องไปที่เชียงใหม่

### ปลอดภัยตลอดห่วงโซ่อาหาร

เรื่องอาหารปลอดภัย ถ้าจะทำอาหารเป็นยา แต่เราไม่มีความตระหนักในเรื่องอาหารปลอดภัย เราทำไม่ได้แน่ เพราะทุกวันนี้เราใส่แต่สารเคมีเข้าไปในร่างกายตลอด ทุกมื้อๆ ที่หยิบเข้าไป มันหมายถึงสารเคมีที่เป็นพิษต่อร่างกายทั้งนั้น ในเรื่องของอาหารปลอดภัย ก็เป็นประเด็นในเรื่องทำอะไรจะให้ห่วงโซ่อาหารปลอดภัยทั้งหมด ไม่ใช่โฟกัสเฉพาะผักปลอดสารพิษเท่านั้น แต่อาหารที่เข้าปากมีทั้งเนื้อสัตว์ อาหารแปรรูป ผักต่างๆ ผลไม้ต่างๆ ทุกอย่างเป็นองค์ประกอบอาหารหนึ่งจาน จะทำอย่างไรให้การผลิตทุกอย่างปลอดภัย ทั้งอาหารที่แปรรูปและไม่แปรรูป แล้ว cooking ประจุให้เกิดเป็นอาหารหนึ่งจานที่ปลอดภัย ทั้งหมดนี้จะทำอย่างไร

ฟังดูแล้วเหมือนจะเป็นเรื่องยาก แต่ดิฉันได้ทำเรื่องนี้มาตั้งแต่ พ.ศ. 2547 เป็นนโยบายของโรงพยาบาล ก่อนหน้านี้นานแล้วดิฉันไฝฝืนถึงเรื่องนี้มาก พอมีนโยบายขึ้นมาและโรงพยาบาลเชียงใหม่เป็นต้นแบบโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ก็ดีใจมากที่ผู้บริหารระดับนโยบายเริ่มเข้ามาคุ้มครองผู้บริโภค แต่ก่อนคิดว่าการคุ้มครองความปลอดภัยนี้ ตัวใครตัวมัน ไม่มีใครมาคุ้มครองใครหรอก แต่นึกถึงว่าเรายังต้องการความคุ้มครองจากอาหารเลย เราจะไม่ให้สิ่งดีๆ นี้กับคนอื่นหรือ อันนี้เป็นสิ่งที่อยากทำมานานมาก เราสั่งสมประสบการณ์มานานมากก่อนที่กระทรวงจะมีนโยบายนี้ลงมา

แล้วทำอย่างไร วิธีการง่ายมากเลยจะทำอย่างไรให้แหล่งผลิตทั้งหลายนี้ปลอดภัยให้ได้ ถ้าเป็นผัก ผลิตผักให้ปลอดภัยได้อย่างไร ปลอดภัยไม่พอต้องลึกลงไปถึงออร์แกนิกส์ ออร์แกนิกส์ไม่พอต่อไปต้องเดินไปสู่เกษตรธรรมชาติให้ไม่มีสารเคมีปนเปื้อนแม้แต่น้อย ปกป้องคนไข้อย่างสุดชีวิตให้ไม่มีสารเคมีเป็นพิษต่อร่างกายคนไข้ เพราะเรามั่นใจว่าการเจ็บป่วยคือกรดอ่อนๆ เรื้อรัง อย่างที่นักแมคโครไบโอติกส์พยายามพูดถึง เมื่อไรได้รับสารเคมีไปมากๆ ความเป็นกรดมันก็จะต่อเนื่องอยู่อย่างนั้น ถ้าร่างกายไม่ได้รับสารเคมีเลยจะเป็นเรื่องสุดยอดความปรารถนาของเรา

## ทำงานเชิงรุก

ถึงแม้คนไข้จะไม่รู้ แต่เรามีความสุขตรงนี้ ดิฉันพยายามทำให้แหล่งผลิตทั้งหลายปลอดภัย ด้วยความที่ว่าแต่ก่อนเราอยู่แต่ในโภชนาการ เราก็นั่งมองคนมา รอคอยคนมาเสนอ ก็ได้อยู่อย่างสองอย่าง ต่อมาดิฉันเปลี่ยนบทบาทใหม่หมดเลย ทำงานเชิงรุก เข้าไปค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุดิบทั้งหมด ดูว่าใครเกี่ยวข้องกับเกษตรกร ไปหานักวิชาการเกษตร ไปหาถึงเกษตรกรจังหวัด แล้วถามว่าในเขตจังหวัดเชียงราย โดยเฉพาะในเขตเมืองที่โรงพยาบาลตั้งอยู่ มีแหล่งไหนบ้างที่ผลิตพืชผักปลอดสารพิษ ปลอดภัยจากสารพิษ แปลว่าอาจจะได้รับการรับรอง GAP หรือเก็บผลผลิตในระดับที่ปลอดภัย ที่เป็นเกษตรกร

มองตรงนั้นจุดหนึ่ง และมองถึงออร์แกนิกส์ มีตรงไหนบ้าง ขอประชุมเกษตรกรต่างๆ ที่อยู่ในพื้นที่เพื่อเข้าไปขายไอเดียในเรื่องนี้ว่าจะทำเรื่องอาหารปลอดภัยให้คนไข้ในโรงพยาบาลเชียงราย โดยที่ความต้องการที่ตรงความต้องการ ขอให้เกษตรกรตำบลทั้งหลาย ช่วยไปดูพื้นที่ของตัวเอง แล้วทำผลผลิตมาให้ โดยมีข้อมูลให้หมดเลยว่า ต้องการต้นหอม 100 กิโลกรัม/เดือน ผักชีเท่าไร อะไรเท่าไร และให้การบ้านออกไปแล้วไปทำมาให้ ถ้าเรื่องสัตว์น้ำจะไปที่ประมงจังหวัด ไปคุยกับประมงจังหวัด เอาตัวใหญ่ๆ ไม่เอาตัวเล็ก ดูซิว่ามีประมงตรงไหนบ้างที่สามารถส่งผลผลิตให้ได้ ทางด้านเนื้อสัตว์ต่างๆ ก็ต้องไปหาสัตว์แพทย์ ว่าเนื้อสัตว์ที่ดีที่สุดคืออะไร อยู่ที่ไหน อยู่ที่เชียงใหม่ก็จะไปถึงเชียงใหม่

หลังจากได้ข้อมูลทั้งหมด ก็จะลงดูพื้นที่ ไปดูว่าจริงหรือไม่ อย่างเช่นที่องค์การสะพานปลาติดต่อ ตอนนี้อยู่ทางกระทรวงสาธารณสุขกับกระทรวงเกษตร ได้ทำ MOU กันว่าจะผลิตสัตว์น้ำปลอดภัยให้คุณ แต่คุณช่วยเป็นตลาดให้ฉันหน่อย จะขอช่วยซื้อหน่อย เขาก็เห็นว่าโรงพยาบาลเชียงรายเป็นโรงพยาบาลต้นแบบ เป็นที่แรก น่าจะคุยกันรู้เรื่อง เขาก็มาหาที่เชียงราย ดิฉันก็ขอให้เขาเล่าให้ฟังว่าสัตว์น้ำของคุณปลอดภัยอย่างไร แล้วคุณมีแหล่งผลิตแปรรูปอย่างไร มีกี่ที่ที่อยู่ในมือของคุณ เขาก็เล่าไป วันที่ 16 -18 นี้ดิฉันมาประชุมที่ Impact วันที่ 19 ดิฉันก็ขอลงพื้นที่ พรุ่งนี้ดิฉันจะไปดูองค์การสะพานปลาทั้งหมด ไปดูแหล่งของเขาทั้งหมด เขาทำอย่างไร ได้การรับรองอะไรบ้าง และสถานที่ที่เขาแปรรูปอาหารได้มาตรฐานจริงหรือไม่

## พัฒนาทุกแหล่งอาหารให้ปลอดภัย

ในการทำเรื่อง food safety ไม่ใช่แค่เขาเอามาเสนอว่าปลอดภัยคุณก็รับ ไม่ได้ คุณต้องไปดูทุกพื้นที่ว่าจริงหรือเปล่า อย่างจะใช้ซีอิ๊วขาวที่ปลอดสารพิษ ก็ต้องกำหนดมาตรฐานในใจเลยว่า จะใช้ซีอิ๊วที่ผลิตตามธรรมชาติ เพราะต้องส่งยอดในเรื่องของความปลอดสารพิษให้กับอาหารมา-ปีแมคโครไปโอติกส์ ต้องเป็นซีอิ๊วที่สุดยอดในประเทศไทย ดิฉันก็ไปติดต่อโรงงานผลิตซีอิ๊วที่เชียงราย ขอว่า 1) เป็นซีอิ๊วธรรมชาติ 2) จะต้องไม่มีการบดกะลา ไม่มีสารเคมีใดๆ 3) ต้องไม่มีผงชูรส ไม่ใช่



น้ำตาล และคุณจะต้องสวมตรวจให้เรา ดูว่าผลเป็นอย่างไรบ้าง ผลออกมาแล้วใสสะอาดไม่มีสารเคมีใดๆ ที่เป็นผลต่อร่างกาย

ดังนั้นหลักการของดิฉัน คือ พัฒนาทุกแหล่งผลิตอาหารให้ปลอดภัยจริงๆ ไม่ได้มองที่ผักอย่างเดียว มองทุกส่วน ดูว่าเนื้อสัตว์ฆ่าอย่างไร ลำเลียงอย่างไร เก็บอย่างไร มาอย่างไร

## อาหารแปรรูปปลอดภัย

ถ้าพูดว่า safety จะแยกจาก มา-ปี แมคโครไบโอติกส์ ที่ไม่กินอาหารแปรรูป เป็นขั้นที่ 1 แต่เรายังกินอาหารขั้นที่ 2 บางส่วน คืออาหารแปรรูป สมมติว่าจะใช้หมูยอ มองตั้งแต่แรกเลยว่า หมูยอที่คุณใช้เป็นหมูปลอดภัยหรือเปล่า **ทำค่าโหวตไป** มีตัว Q ไม่มีค่าบอแรกส์ เพิ่มเข้าไปว่าต้องไม่มีผลชูรสด้วย ไม่มีน้ำตาล แล้วบ้านของผู้ประกอบการที่ทำนั้นถูกสุขลักษณะหรือเปล่า ต้องไปพัฒนาฐานผลิตทุกตัว

ที่โรงพยาบาลก็มีสถานที่ที่ถูกตามสุขลักษณะด้วย ถ้าม่วงานยิ่งใหญ่ไหม ยิ่งใหญ่มาก สถานประกอบการก็แห่งที่ต้องไปติดต่อ ทำอย่างไรให้โรงงานที่ผลิตกล้วยเดี่ยวให้ไม่มีสารกันบูด กันรา คนที่อยู่ในห้องประชุมนี้รู้ใหม่ว่ากินกล้วยเดี่ยวได้รับอะไรไปบ้าง โรงงานทุกเจ้าบอกเหมือนกันหมดเลยว่าสารกันบูด กันรา มีแน่นอน ขายเป็นตลาดวันนี้ไม่หมด พรุ้งนี้ มะรีนนี้ มะเร็งนี้ ก็ยังขายได้แล้วเดี๋ยวนี้เส้นสด วุ้นเส้นสดที่อยู่ในถุงไม่อยู่ในตู้เย็น 2 เดือนก็อยู่ได้ ทำไมในอดีตเราใช้วุ้นเส้นแช่ แต่ด้วยความที่สะดวกสบายจนเคยตัวไปใช้วุ้นเส้นสด เคยนึกบ้างใหม่ว่า กินวุ้นเส้นอะไร อยู่ข้างนอกขายอยู่ 2 เดือน ยังไม่เป็นเชื้อราเลย แล้วได้อะไรเข้าไป จะไม่เป็นมะเร็งกันเยอะเยอะเหมือนสมัยนี้ได้อย่างไร

## From Farm to Table จะแพงได้อย่างไร

สิ่งนี้เป็นสิ่งที่เราทุกคนควรจะทำกันแล้ว ไม่ใช่เรื่องยาก หลายคนถามว่าแพงหรือเปล่านั้นจะแพงได้อย่างไร from farm to table ตัดคนกลางไปก็ขึ้นตอน ถึงจะแพงกว่าตลาดบาทเดียว ก็ยอม คุ่มค่าใหม่กับการที่ได้ของใสสะอาดแบบนี้ ซีอีโอมาตรฐาน หัวซีอีโอ 100 % เทียบกับซีอีโอเด็กสมบูรณ์แล้วราคาต่อซีอีโอสูงกว่าด้วยซ้ำไป แต่ได้ของสุดยอด ได้ของนิวโป่งกับได้ของนิวก้อย เรามาคิดใหม่ทำใหม่ด้วยกัน from farm to table มันจะแพงกว่าได้อย่างไร

แต่ก่อนซื้อกล้วยจากตลาด หวีละ 14 บาทตลอด ดิฉันเริ่มหาชุมชนแหล่งปลูกกล้วยเยอะเยอะไปหมด ไปค้ากับชุมชน เอากล้วยไปส่งให้กับหัวหน้าฝ่ายโภชนาการเลย อาทิตย์หนึ่ง 70 หวี เอาเป็นอาทิตย์ ถ้าจะส่งวันละ 7 หวี 10 หวี คงไม่มีใครทำให้ หวีละ 7 บาท แล้วจะแพงกว่าได้

อย่างไร ยอดค่าใช้จ่ายมันลดลงไม่ได้แพงขึ้น ดังนั้นขอให้คิดใหม่ อย่าคิดว่าอาหารปลอดภัยพิชทุก  
อย่างแล้วจะแพงขึ้น

## หมูปลอดภัยห้าดาว

ดิฉันใช้หมูจากตลาด ในอดีตแต่ก่อนกิโลกรัมละ 120 บาท หมูที่คัดแล้วว่าสุดยอด ไม่มี  
สารเร่งเนื้อแดงแน่นอน แต่สัตวแพทย์บอกว่า “พีเจียบ ดูดีๆ ถ้าพีเจียบคิดว่า หมูที่ปลอดภัยใน  
สายตาที่เจียบแล้ว พีเจียบหันมาดูใหม่ พีเจียบรู้ว่าโรงฆ่าสัตว์บ้านเรามัน 3 ดาวเอง โรง  
มาตรฐานมัน 5 ดาว ตอนที่เขาเอาหมูมาขายพีเจียบ เขาเข้เย็นมาหรือเปล่า เราซื้อหมูในตลาด 2  
วันหมูเน่าแล้วใช้ใหม่ แต่ถ้าเราลองซื้อหมูสะอาดที่สุดอยู่ อย่างหมูที่ขายตาม TOPS ตามอะไรต่างๆ  
เก็บไว้ในตู้เย็นได้เป็นอาทิตย์ สองอาทิตย์ ไม่เป็นไรเลยเพราะว่า ความสะอาดมันต่างกันเยอะ”

ก็ต้องมานั่งศึกษาใหม่ กลับมาใช้หมูที่มีคุณภาพสูง มี Q คือคุณภาพรองรับ จากที่ซื้อหมู  
กิโลละ 120 บาท มาซื้อหมูที่สะอาดหมดจด ตั้งแต่การเลี้ยง การเชือด ข่าแหละ จนมาถึงมือ  
ผู้บริโภค เหลือกิโลละ 109 บาท ได้ของดีแต่ราคาถูกลงกว่า อันนี้การันตีได้ว่า ทำเรื่อง food safety  
ต้นทุนไม่ได้แพงขึ้น แต่ถูกลง ที่สำคัญสร้างอาชีพให้เกษตรกร

## สร้างอาชีพให้เกษตรกรทุกกลุ่ม

ดิฉันมีความภูมิใจมากเลยที่สามารถสร้างอาชีพให้เกษตรกรทุกกลุ่ม ดิฉันชวนเกษตรกรมา  
ช่วยกันทำผักพื้นบ้านให้ และมีบางคนมา “โอย หมอเจียบๆ เอาผักกาดจ้อนได้ไหม” ผักกาดจ้อนก็  
คือผักกวางตุ้งที่เป็นดอกเหลือง “โอยผักกาดจ้อน ปได้” ไม่ต้องทำ คนอื่นทำแล้ว ไปทำอย่างอื่น  
ที่ปลูกต้นหอมเป็นไหม เก่งไหม ปลูกอะไรเก่งบ้าง เราก็จะให้ชุมชนทำสิ่งที่เขาทำได้ ทำได้ไหม มี  
กลุ่มทำก็คน เก็บรวบรวมผลผลิตมา รวบรวมกันหลายบ้าน ไม่ใช่ไปหาเกษตรกรที่ปลูกกัน 200-300 ไร่  
เอาเกษตรกรพื้นบ้านเล็กๆ นั้นแหละ แต่ให้แกนนำในชุมชนรวบรวมผลผลิตมาส่ง และให้เจ้าหน้าที่ใน  
โรงพยาบาลที่มีเกษตรกรในหัวใจเขาอยู่แล้ว ให้ทำมาอย่างเช่น เส้นสับปะรด เขามีสับปะรด ทำนั้นเพิ่ม  
หน่อยได้ไหม เอาเลยทำมา เราส่งเสริมให้คนมีรายได้เพิ่ม

ดิฉันเปิดตลาดในโรงพยาบาล ตอนแรกชวนเกษตรกรมาขาย จันท์ – ศุภร์เลย เกษตรกร  
บอกว่า “ไม่ได้ๆ จันท์ พุศ ศุภร์ พอ เพราะอังคาร ศุภร์ ขอลงสวน เดี่ยวไม่มีใครทำ” เราทำกัน  
ธรรมชาติจริงๆ เพราะฉะนั้นตลาดเราจึงได้แค่ จันท์ พุศ ศุภร์ แต่ดิฉันอยากให้ทุกวันเพราะอยาก  
ให้คนได้เข้าถึงบริการ ไปชวนเทศบาล ชวนแล้วชวนอีกในการทำตรงนี้ ก็ทำไม่ได้ จึงจำเป็นต้อง  
สร้างของตัวเองให้เป็นที่พักของประชาชน ที่จะเข้าถึงประชาชน โถ! ออกไปข้างนอกไปพูดปาวๆ ว่า  
ต้องกินพืชผักปลอดภัยพิช กินนั่น กินนี่ แล้วจะไปซื้อที่ไหน ไม่มีที่ซื้อ ก็พยายามทำตลาดให้ครบ

วงจรมีทุกอย่าง แม่ค้าเป็นเกษตรกรเองไม่มีแม่ค้าคนกลาง ให้เขาเรียนรู้ซึ่งกันและกันว่า ถ้าเธอขายไข่ เธอรู้ไหมว่าหมูยอเจ้านั้นปลอดภัยอย่างไร ผักเจ้านี้ปลอดภัยอย่างไร มีการทดสอบ

คนศึกษาดูงานเชียงรายเยอะมาก คิดว่าทั่วประเทศแล้ว ต่างประเทศก็มาดูเราเยอะ เหมือนกัน อเมริกาก็มาเยอะ ถามแม่ค้าดูสิว่า เขาให้คำตอบเราได้ไหม ก็จะเช็ค มีการทดสอบแม่ค้า ทุกคนมีความรู้ซึ่งกันและกันหรือเปล่า ต้องการแลกเปลี่ยนข้อมูลแบบนี้กับประชาชนโดยให้แม่ค้าเป็นตัวสื่อ ทดสอบเขาเลย มีการสอบแม่ค้าโดยให้แม่ค้าเล่าให้พี่เจ๊ียบฟัง เจ้าที่ขายผักมาแล้วเรื่องหมูยอ เจ้าที่ขายหมูยอมาแล้วเรื่องไปขายสัปะรด เล่าให้ฟังว่าปลอดภัยอย่างไร

### ก๋วยเตี๋ยวไม่เหนียว ผลของพัฒนาแหล่งผลิต

ดิฉันมีกลยุทธ์เยอะ ถ้าใครสนใจไปโรงพยาบาลเชียงรายฯ จะพาไปโรงงานซีวี่วี่ที่ใหญ่ที่สุดในประเทศไทย พาไปดูแหล่งผลิตต่างๆ ที่สามารถพัฒนาเขาได้

การที่เราพัฒนาเขาได้เพราะว่าเราอยากให้ผู้บริโภคได้กินของปลอดภัย อย่างก๋วยเตี๋ยว ดิฉันโทรไปหาคุณลัดดาวัลย์ “ช่วยทำก๋วยเตี๋ยวให้หน่อย ให้คนใช้กิน ไม่มีสารกันบูด กันราณะ และไม่ต้องใส่แป้งเหนียวนะ” รู้จักแป้งเหนียวไหม ก๋วยเตี๋ยวแต่ก่อนมันกินสนุกปากนะ มีแป้งแล้วรู้สึกได้เคี้ยวแป้ง แต่เต๋วนี้ได้เคี้ยวแป้งมัน เหนียวๆ หนึบหนับคนก็ยังชอบ ใส่แป้งเหนียวเขาไปอีก

คุณลัดดาวัลย์บอกว่า “คุณเจ๊ียบ ดิฉันอยากทำมากเลย แต่ทำแบบนั้น ก๋วยเตี๋ยวของคุณจะไม่เหนียว”

“ไม่เป็นไร คนใช้พี่ต้องกินอาหารอ่อน อาหารไม่เหนียวดิฉันชอบมาก” คือต้องให้เขามีความสุข มีความสบายใจ เขาก็เริ่มผลิตให้ดิฉัน ใส่มาก สะอาดมาก กินแล้วอร่อยมาก

“คุณลัดดาวัลย์ สูดยอดเลย ชีวิตนี้ไม่เคยกินก๋วยเตี๋ยวที่ไหนอร่อยขนาดนี้เลย ใครๆ ก็ชื่นชม” ดิฉันก็ชื่นชมให้เขามีความภาคภูมิใจ เต๋วนี้เขาส่งก๋วยเตี๋ยวปลอดสารพิษให้กับโรงเรียน 17 แห่งในกลุ่มเทศบาลทั้งหมด เพราะโรงเรียนอยู่ในการดูแลของเราอยู่แล้ว เราก็พยายามเชื่อมโยงให้เอาอาหารปลอดภัยเข้าสู่โรงเรียนให้ได้ เข้าสู่สถานประกอบการใหญ่ที่เราเป็นห่วงเป็นใย

### นพ.พิชญ์ ชันติพงษ์ (ผู้ดำเนินการอภิปราย)

หลายๆ ท่านในที่นี้คงอยากไปเรียนโทการสื่อสารนะ เพราะเมื่อก็ผมเพิ่งถามว่า ทำไมคุณเจ๊ียบต้องไปเรียนโทการสื่อสาร เพราะทุกคนก็สื่อสารได้หมด

ผมอยากให้เราได้เห็นว่ามันต้องเริ่มจากการตั้งใจก่อน มุ่งมั่น แล้วหาโอกาส คราวก่อนผมมาที่โรงแรม Prince Palace ที่ทางรัฐมนตรีสาธารณสุขกับรัฐมนตรีเกษตรมากำหนด MOU

ผมก็ได้รับคำสั่งจากท่านปลัดเอาทีมเชียงใหม่ไป ผมก็นำทีมไป ท่านรัฐมนตรีเดินมาหยุดหน้าเราเลย นะครับ ท่านรัฐมนตรีจรินทร์ถามเลยครับ คุณเจอกับทีมก็เขียนปัญหา ข้อจำกัดอะไรต่างๆ ท่านก็ถามเลยว่าข้อไหนสำคัญที่สุด (แบบผู้บริหารเวลาน้อย) ถามคำเดียวเลย ผมบอกว่า เรื่องราคาตลาด เรื่องการหาตลาด

อย่างที่คุณเจ็บบอกเมื่อกี้ เราต้องมีข้อมูลก่อนเลยว่า เดือนหนึ่งต้องการเท่าไร การันตี ว่าคุณทำนี้มานะ คุณได้หมด

ผมเคยเป็นประธานในที่ประชุมในกับคุณเจ็บบ กับทางพ่อค้าแม่ค้าจะทะเลาะกันตาย เพราะอยากจะมาเปิดเวที ผมก็บอกว่า “เจ็บบเราต้องขยายตลาดแล้ว เดียวนี้เรามีเครือข่าย โรงเรียน เพียงแต่ว่ามาตรฐานต้องได้” บางคนมาร้องเรียนเลยว่าทำไมเขาไม่ได้มาตรฐาน ทีมเราก็เข้าไปพัฒนาให้เขาได้มาตรฐาน มีอยู่ครั้งหนึ่งผักปลอดสารพิษ ทางเราจะไม่ใช่ปุ๋ยอินทรีย์เลย มันเกิดอะไรขึ้นสักอย่าง เขามาถามว่า “พี่เราจะขอไปใช้ปุ๋ยทางเคมีได้ไหม” “ไม่ได้ เพราะเราถือว่า ต้องยึดหลักว่าหากไม่มีปุ๋ยธรรมชาติก็ต้องเอาอย่างอื่นมาทำ” แสดงว่าต้องเปิดตลาดมากขึ้น เพราะฉะนั้นคุณเจ็บบก็ต้องไปหาเกษตรกรที่ทำได้มากขึ้น สิ่งเหล่านี้ ผมว่าพวกเราทำได้หมด เพียงแต่ว่า ต้องตั้งใจมุ่งมั่น และที่สำคัญอย่างยิ่งการตัดคนกลาง ทุกคนมีความสุขกันมาก เพราะตัดพ่อค้าคนกลางหมด

ผมเกิดมา 50 กว่าปี ผมสงสัยว่า คนทำนา บรรพบุรุษของผมก็ทำนา ที่นี้ไม่มีใครทำนาเลย ที่นาปล่อยให้คนอีสานมาเช่าทำ ไม่รวย เรากินข้าวทุกวัน ทำไมคนปลูกข้าวไม่รวย อันนี้มันอยู่ในใจผมนะครับ คนที่อยู่โรงสีรวยหมดเลย วันก่อน วันสร้างเสริมบารมีโรงยาไทย มาบริจาคเป็นแสนเป็นล้าน พวกโรงสีบอกเป็นการคืนกำไร แต่ชาวนาไม่มีกำไร คุณเจ็บบไปเปิดตลาด เราตัดคนกลางราคาจึงถูกลง แต่เขาได้กำไรมากขึ้น ผมว่าพวกเราเอาไปทำได้ อันนี้แค่ food safety นะครับ เดียวต้องไปถึงแมคโครไปโอดติกส์กัน

และ food safety คุณเจ็บบไม่ได้หมายถึงแค่ผัก ตัวเนื้อสัตว์ก็เป็นสิ่งสำคัญ ท่านรู้หรือเปล่าว่าตัวสารเร่งเนื้อแดงอย่างเจ็บบว่า ท่านรู้ไหม Chloramphenicol โรยเข้าไปในบ่อกุ้ง บ่อปลา เราได้รับเยอะแยะไปหมด ทำไมเกิด aplastic anenia ต่างๆ มันเป็นสิ่งที่คุณเจ็บบอก พี่ณโรงฆ่าสัตว์เชียงใหม่ 3 ดาว เวลาผมขี่รถไปบางทีก็เห็นว่ามีรถมอเตอร์ไซด์ รถพ่วง รถลาก เป็น 3 ล้อข้างในก็จะมีหมอยู่ตัวหนึ่ง พอรถติดไฟแดง มันก็จะมองหน้าเราละห้อยนะ โอ้ย! ตัวนี้ไปโรงเชือดแน่เลย ไอ้เราก็ใจไม่ตี มันเครียดนะ มันรู้แน่ว่ามันไปอยู่ที่ประหารมันแน่ เราคงต้องพัฒนาต่อ ทำไงให้สารเคมีมันหายไป พอกินเยอะๆ กลายเป็นคนก้าวร้าวไปเลย

อันนี้ก็ฝากพวกเราเอาไว้ นะครับว่า เรารักสุขภาพ เราเริ่มคิดถึงกับตัวของเรา เราต้องหาตลาดให้กับตัวเรา ครอบครัวของเรา ชุมชนของเรา มันจะค่อยๆ ใหญ่ขึ้น ถ้าพวกเราไม่เริ่มนะไม่มีทาง ผมบอกกับทุกท่านเลยนะครับว่า บุคคลากรทางสาธารณสุขเป็นบุคคลากรที่มีคุณค่าที่สุด ผมพูดกับทางสหวิชาชีพ เราทำอะไรก็ตามถ้าเราเป็นเบอร์หนึ่ง เรามักจะไปไกล แต่ผมบอกพวกเรานะว่า เดียวนี้มันเป็นเรื่องของการ show off เหมือนอย่างที่ว่า อ. เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ วัดร่องขุน พูดว่า “มันชอบ show off เราก็ให้หน้าเขาไป เราเป็นคนทำ แต่เราบรรลุวัตถุประสงค์ ประชาชนอยู่ดีมีสุข เราให้หน้าเขาไปไม่เป็นไรครับ อันนี้ทำให้เราอยู่ได้”

ผมจึงฝากพวกเราว่าเห็นคุณเจ๊ียบเป็นตัวอย่าง คราวนี้เรามาคุยกันว่า เมื่อเราได้ food safety แล้วทั้งพืชและเนื้อสัตว์ จะไปถึงแมคโครไบโอติกส์ ไปถึงมา-ปี มีหลักการอย่างไรที่จะทำให้เสริมกัน สิ่งที่เขาไปกลายเป็นยาได้ กลายเป็นภูมิคุ้มกันตัวเราได้ มาถึงน้องเพ็ญ เชิญน้องเพ็ญนะครับ ทั้ง 3 ท่านนี้ไปอิตาลีมาหมดแล้ว ยกเว้นผมที่ไม่ได้ไป

## MAPI Macrobiotics

### สิริเพ็ญ ชันทะ

สวัสดีทุกท่าน ก่อนอื่นขอขอบคุณฝ่ายโภชนาการของโรงพยาบาลที่ทำอาหารปลอดภัยขึ้นมา แล้วก็ทำให้เราได้อาหารธรรมชาติ อาหารปลอดภัยขึ้นมา แล้วยังทำให้เราได้มีโอกาสจากกระทรวงสาธารณสุขและผู้บริหารของโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ที่เปิดโอกาสให้เราได้ไปศึกษาอบรมด้าน มา-ปี แมคโครไบโอติกส์ คือการทำอาหารปลอดภัย อาหารธรรมชาติให้เป็นยา

บางท่านอาจจะสงสัยว่า มันเป็นยาได้อย่างไร ถ้าท่านได้ดู multivision ก็จะพอเข้าใจบ้าง ก่อนที่จะได้รับเลือกไปศึกษาเรื่องนี้ร่วมกับฝ่ายโภชนาการ เราเป็นพยาบาล เป็นแผนปัจจุบัน กังงว่าทำอาหารให้เป็นยาได้อย่างไร เราไม่เคยได้ยินด้วยในชีวิตนี้ ไม่มีในหลักสูตรด้วยว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์ทำเป็นยาได้ ก็เลยไปขอยืมหนังสือของคุณหมอท่านหนึ่งมา แล้วเอาไปทำหาย

### ไปเรียนรู้จากต้นตำรับ

พอเราไปถึงที่โน่นจริงๆ ได้เรียนกับท่านประธานสมาคมแมคโครไบโอติกส์ที่อิตาลี คือ Mario Pianesi ท่านได้ย้ากับพวกเราเสมอว่าที่คุณมาที่นี่ขอให้คุณเลิกเอาความรู้เก่าๆ แผนปัจจุบันของคุณเอาไว้อีกก่อน เพราะทีมที่ไปมีทั้งแพทย์ พยาบาล นักโภชนาการ ซึ่งในหัวของเรามีแต่แพทย์ แผนปัจจุบัน แล้วมันจะเอาเป็นยารักษาโรคได้อย่างไร เขาพูดถึงคนที่อยู่ที่โดนรังสีของโรงปฏิกรณ์

ปริมาณที่เซอร์โนบิล เขาสามารถเอาการรักษาหายได้ เป็นเด็กที่หายจากการแพ้รังสีได้ เรายังคิด  
โต้แย้งในใจว่า เป็นไปไม่ได้! เป็นไปไม่ได้! แต่เขาก็เตือนเราว่า ให้ทิ้งวิชาการที่คุณเรียนมาก่อน พอ  
อยู่ไปอยู่มาเราจึงได้เรียนรู้ว่า อาหารมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ มันไม่ใช่ของต่างชาติ ของคนยุโรป คน  
อเมริกา แต่มันเป็นของคนเอเชีย คนจีนโบราณของเรา เมื่อห้าพันปีที่แล้วนี่เอง

ท่าน George Ohsawa เป็นบิดาแมคโครไบโอติกส์แห่งแผนปัจจุบัน ที่เป็นชาวญี่ปุ่น  
นำมาประยุกต์ใช้ให้อาหารเป็นยา แล้วท่าน Mario Pianesi ที่ประธานสมาคมแมคโครไบโอติกส์  
ที่อิตาลีท่านได้เอามาปรับปรุงทำให้มันสอดคล้องกับวิถีชีวิตการกินการอยู่ของคนในยุคปัจจุบัน ให้  
มันง่ายเข้า เอามาใช้ในชีวิตประจำวันได้

### ทดลองกันเองก่อน

ตอนแรกเราก็มั่นใจว่าจะใช้ได้หรือ แล้วก็เราไปดูอาหารที่โน่น ก็มีแต่หอมใหญ่ แครอท ชิก  
กอรี่ ซึ่งเราไม่รู้จัก กลับมาเมืองไทยแล้วเราจะทำได้อย่างไร แต่เขาย้ำเสมอว่าอาหารต้องใช้วัตถุดิบ  
ในท้องถิ่น ต้องเป็นอาหารที่เกิดขึ้นตามฤดูกาล ตามธรรมชาติ แปรรูปร่างน้อยที่สุด ให้มีความเป็น  
ธรรมชาติที่สุด เพราะฉะนั้นเราคนไทยเราก็เอาอาหารวัตถุดิบที่เป็นของคนไทย ไม่ยากล่ะ แต่ว่า  
เมนูเรายังคิดไม่ออกอยู่ พอคิดว่าตอนนั้นมันเป็นแพทย์ทางเลือกด้วย โรงพยาบาลของเราเป็น  
โรงพยาบาลตติยภูมิ เป็นโรงพยาบาลศูนย์ ใครจะยอมรับเราละ คนที่ไปก็มีแต่พี่เจี๊ยบเป็นนัก  
โภชนาการ แล้วเราก็เป็นพยาบาล แล้วแพทย์แผนปัจจุบันละจะยอมรับเราหรือเปล่า ถ้าเรานำ  
อาหารตรงนี้มาใช้มาทำอาหารเป็นยา นี่ถือเป็นโจทย์หนักเลยตอนนั้น จึงตัดสินใจนำมาทดลองกิน  
ต่อ

จากที่เราอยู่ที่นั่น 1 เดือน เรากินกับเขาเต็มรูปแบบ ปรากฏว่าคนที่ไม่ไปแต่ละคน (13 คน)  
ในทีมทุกคนมีโรคเรื้อรังทั้งนั้นไม่มากนักน้อย อย่างเช่น ท้องผูก ภาวะอาหาร หรือว่าไมเกรน เรา  
สอบถามทุกคน ทุกคนบอกว่ามีอาการดีขึ้นหมดเลย เราก็มาทานต่อเพื่อจะพิสูจน์ให้คนเห็นว่ามันดี  
จริง ถ้าเราไม่กินแล้วจะบอกคนอื่นได้อย่างไรว่ามันดีจริง กลับมาก็มาทานต่อ โดยคิดว่า 2 คน มัน  
น้อยไป เดี่ยวเขาว่าเรา bias อีก ก็ชักชวนเพื่อนร่วมงานในทีม คนที่สนใจในด้านสุขภาพก่อน เริ่มต้น  
ก็ 7-8 คน แต่ว่าต่างฝ่ายต่างสาขา มีด้านเวชกรรมบ้าง ด้านสังคมสงเคราะห์บ้าง พี่เจี๊ยบด้วย แล้ว  
ตอนนั้นคุณหมอตุ๊กก็เป็นหัวหน้ากลุ่มงาน ก็ชวนทาน คุณหมอตุ๊กใจดีมาก ก็ลองทาน ปรากฏว่าโรค  
ของแต่ละคนดีขึ้นผิดปกติที่เรารักษามานาน

ยกตัวอย่างตัวเองเป็นไมเกรนชนิดที่รุนแรง เป็นที่ต้องทานยา paracetamol 2 เม็ด  
ponstan 1 เม็ด ทุก 2 ชั่วโมง ไม่ใช่ทุก 4 ชั่วโมงนะค่ะ ทั้งๆ ที่เป็นพยาบาลแบบนี้ แล้วก็ต้องกิน 3  
รอบจึงจะดี ถ้าไม่มีโอกาสได้กินแบบนี้ ก็จะต้องแอบฉีดยา pethidine dilute 25 mg. เป็นแบบ

รุนแรงมาก ประจำเดือนก็มามากผิดปกติ เป็น endometriosis เยื่อぶมดลูกหนาผิดปกติ รักษากับ  
คุณหมอพิษณุมา 7 ปี คุณหมอพิษณุมาได้ไหมคะ ทุกเดือนต้องไปรับยา ถ้าไม่ยอมมีประจำเดือน  
ทั้งเดือน ทำแบบนี้ปรากฏว่าอาการมันดีขึ้นๆ จากประจำเดือนที่มามาก มาผิดปกติ ประมาณ 20  
กว่าวัน มันก็ลดลงเรื่อยๆ ไม่เกรนก็ลดลงเรื่อยๆ มันก็แปลกดี ก็ถามคนอื่นๆ

ที่นี้เราเก็บข้อมูลเฉพาะกลุ่มเล็กๆ ของเรา ทุกคนดีขึ้น มันน่าจะขยายได้ คุณหมอตุ๊กก็บ่  
ว่าพอดีเรามีคนใช้ในคลินิกฝังเข็ม ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง อาการป่วยเรื้อรังมาฝังเข็ม ก็  
มาใช้ร่วมกับการฝังเข็มด้วย ร่วมกับยาแผนปัจจุบันด้วย เราไม่ได้ปฏิเสธยาแผนปัจจุบัน คุณจะรักษา  
ก็รักษาไป แต่ว่าหมอแผนปัจจุบันจะสั่งยาอะไรก็แล้วแต่ท่าน แต่เราเสริมตรงนี้ไป เราไม่ได้บอก  
คนไข้ว่าเราจะต้องเลิกแผนปัจจุบันนะคะ ปรากฏว่ามันก็ดี จากการพิจารณาแล้วเห็นว่า มันเป็น  
แพทย์ทางเลือก จากที่เราทดลองใช้กับตัวเองแล้ว กลุ่มเล็กแล้ว มันไม่มีข้อเสียหาย มีแต่ข้อดี มันก็  
น่าจะใช้ได้ ตอนนี้โจทย์ข้อนี้เราก็หมดไป

### กระบวนการทำอาหาร

เราก็มาดูว่าเราจะมาใช้กับคนในท้องถิ่นเราได้อย่างไร เรามานึกถึงศาสตร์นี้ว่าใช้ของใน  
ท้องถิ่นตามธรรมชาติ กระบวนการทำอาหารให้เป็นยาที่เราเรียนมา เขาไม่ได้สอนเราว่า 1 2 3 4  
จะต้องทำอะไร เราดูโดยรวมแล้วมาคิดว่ามันอยู่ที่การเลือก การเลือกนี้พี่เจี๊ยบเริ่มมาให้แล้ว ใน  
เรื่องของวัตถุดิบมีแล้ว แต่เราเอามาต่อยอดอีกนิดหนึ่ง ว่าเราจะเพิ่มอะไรที่เป็นธรรมชาติ คือของพี่  
เจี๊ยบนี้ แปรรูปได้ ระดับความปลอดภัยได้ แต่ของเราต้องปลอดภัย เป็นธรรมชาติ แปรรูปได้ แต่  
ต้องน้อยสุด พยายามให้น้อยสุด ประุณน้อยสุด ตรงนี้ทำได้แน่นอนในเรื่องของการเลือก

เราคิดต่ออีกว่าในเรื่องของการเตรียมวัตถุดิบนั้นสำคัญมาก เพราะว่าอาหารแมคโคร  
ไบโอติกส์ เน้นเรื่องความเป็นกรดต่างของอาหาร แล้วเตรียมอย่างไรให้อาหารมีความเป็นกรดน้อย  
สุด ต่างมากที่สุด เพราะจากที่เราพูดไปเมื่อกี้ ที่เห็นใน multivision ว่า ทุกวันนี้ ส่วนใหญ่  
ชีวิตประจำวันเราได้รับสารกรดจากอาหารมากที่สุด เพราะฉะนั้นอาหารของ มา-ปี แมคโครไบโอ  
ติกส์ จะต้องเป็นอาหารที่ค่อนข้างไปทางด่าง คือประมาณ 7.35 – 7.45 จึงจะดีที่จะนำมาประกอบ  
อาหารได้ อาหารจึงเป็นยา แล้วเตรียมอย่างไรที่จะทำให้อาหารเราเป็นด่าง และที่สำคัญคือความ  
เป็นหยินหยาง ซึ่งเราคงไม่ต้องไปศึกษาลึกซึ้งอะไรมาก แต่ให้รู้ว่าอาหารนั้นมีพลังจากไหนบ้าง จาก  
วิธีการหั่น การหุงต้มของเรา การหั่นหลายวิธี การหุงต้มหลายวิธี

นอกจากเรื่องของการเตรียม การล้างก็สำคัญ ซึ่งของเรานี้ใช้แค่การล้างน้ำผ่านแค่นั้นเอง  
เพราะว่าอาหารส่วนใหญ่ของเราคัดเลือกมาแล้ว เตรียมมาแล้วอย่างดี เป็นอาหารปลอดภัยพิษอยู่  
แล้ว

พอเราเตรียมอาหารเรียบร้อย การล้าง การหั่น เรียบร้อย ต่อจากนั้นก็ถึงการปรุง มันต้องมีเทคนิคการปรุงด้วย อาหารแมคโครไบโอติกส์มา-ปี เขาสอนว่า อาหารที่จะเป็นยาได้ อาหารนั้นต้องใช้อุณหภูมิต่ำในการหุงต้ม ใช้ระยะเวลาสั้น และใช้ไฟอ่อนๆ คืออุณหภูมิต่ำ เราจะทำยังไงล่ะก็โดยการใส่ไฟอ่อนๆ แล้วก็มีความดันสูง ถ้าคนมีฐานะดีหน่อย ก็ใช้หม้ออัดความดัน ถ้าระดับชาวบ้านละ ไม่ยากเรามาประยุกต์ใช้ได้ เรานึกถึงสมัยก่อนๆ ปู่ย่าตายาย เราเวลาเขาหุงข้าว เขาเอาอะไรหนักๆ เช่น สาก ครก เขียง อะไรมาทับหม้อ มาเพิ่ม pressure เราก็ไม่ต้องใช้หม้ออัดความดันแล้ว เราใช้ในบ้านเราได้แน่นอน

นอกจากการหุงต้มแล้ว ยังมีการกินอีก ที่จะต้องกินให้เป็นยา กินอย่างไร มีตั้งแต่ลำดับขั้นของการกิน เพราะแมคโครไบโอติกส์ เขาศึกษาความเป็นกรดต่าง ตั้งแต่ในปากจนถึงลำไส้ใหญ่ ตรงไหนเป็นกรดต่าง แล้วเราจะกินตามลำดับขั้นเพื่อให้เหมาะในการย่อยอย่างไร ก็มีเรียงลำดับขั้นอีกว่า ต้องกินอาหารที่เป็นซูปก่อน เป็นแป้งก่อน แล้วจึงมากินเนื้อสัตว์ หรือผักสด มีลำดับขั้นในการกินอีก จึงจะกินให้เป็นยา ซึ่งบางทีเราว่ามันยุ่งยาก ก็แค่เริ่มจากซูป ตามด้วยแป้ง ตามด้วยเนื้อสัตว์ ตามด้วยผัก ง่ายๆ แค่นี้ มันก็ไม่ยากในเรื่องการกิน

ในเรื่องของการปรุง นอกจากจะปรุงตามหลักโภชนาการคือมีสารอาหารครบถ้วนแล้ว คนปรุงยังต้องใส่ความรัก ความสงบ ความปรารถนาดี จะทำให้ผู้ที่กินมีสุขภาพดีด้วย กินไปยิ้มไป สังเกตว่าห้องครัว มา-ปีแมคโครไบโอติกส์ จะไม่มีเสียงดังลั่นลั่น พุดจากกันโถ่งฉ่าง แม่ครัวก็ทำไปยิ้มไป ถ้าไปเที่ยวที่ศูนย์มา-ปี โรงพยาบาลเชียงราย ก็จะไม่รู้ว่าข้างหลังในห้องครัวโรงพยาบาล ทำอาหารให้คนร้อยคน แต่เงียบกริบ นอกจากมีเสียงพุดคุยกันเบาๆ ทุกคนมีสมาธิในการทำอาหาร เพราะฉะนั้นอาหารที่ทำออกมาหนึ่งจาน จะเป็นยาได้ไหมคะ

เราเริ่มต้นตั้งแต่การเตรียม จนถึงผู้ปรุง แม้แต่การกิน อาหารนั้นจะออกมาเป็นยาได้แน่นอน แม้แต่ความเป็นไปได้สูง เราก็ได้แน่นอน ก็ขยายอย่างที่บอกปรากฏว่าทำมา 2 ปี เราคิดว่าคนจะมาสวมใจเรามาก 20 คน ปรากฏว่า เริ่มเพิ่มขึ้นๆ จน เป็น 100 คน/วัน เรามีขีดจำกัด ในเรื่องของห้องอาหาร คนทำ เรารับได้แค่นี้ กลายเป็นว่าคนที่มาหาเราส่วนใหญ่ดูแล้วเป็นคนที่น่าสงสาร เป็นคนที่จะป่วย แต่ว่าคนที่ดี คนที่เสี่ยงจะป่วย หรือคนที่เขาปกติละ เราจะช่วยเขาได้อย่างไรไม่ให้เขาป่วย

## จิตอาสา

คนที่กินที่มีสุขภาพดีขึ้น เราคิดถึงตรงนี้ เราอยากให้มีโอกาส ส่วนใหญ่มาดูแลแล้ว มันเป็นอาหารที่ชาวบ้านกินได้ เราน่าจะลงไปที่ชุมชนชาวบ้านก่อน เราก็เริ่มต้นไปที่ชุมชนกลุ่มที่เราสนใจมานึกถึงว่าเป็นอาหารที่ค่อนข้างจะโบราณ เป็นอาหารที่กินตามธรรมชาติ คนที่จะเอามาเป็นกลุ่ม



แรกน่าจะเป็นผู้สูงอายุ ปรากฏว่าผู้สูงอายุสนใจมาก ตามมาหาเราที่ศูนย์ มาขอเป็นจิตอาสา ว่าวันนั้นไปสอนทำอาหารที่ชุมชน เขายังตั้งใจเลยว่า อยากได้เมนูอาหารเยอะกว่านี้ไปใช้ในครอบครัวได้ไหม มาเลยคะเชิญเลย

กลายเป็นว่าตอนนี้มีชมรมจิตอาสาในศูนย์ของเรา ทำไปทำมาเขาเห็นว่าเราไม่ค่อยมีเวลา เต็มไปนั่นไปนี่ “เอาอย่างนี้ดีไหมคุณสิริเพ็ญ พวกเราตอนนี้ได้ทีมมาแล้วประมาณ 10 กว่าคน จัดทีมกัน แบ่งเวรกันมาทำอาหาร คนที่อยู่อยากจะทำงานแทนคุณสิริเพ็ญบ้าง เพราะเห็นว่าไม่ค่อยได้อยู่” แล้วแต่ละวัน มีแพทย์แผนปัจจุบันส่งคนมา consult เราทุกวัน คนในชุมชน คนที่ข่าจร แต่มาไม่เจอเรา เขาอยากจะเป็นตัวแทนของเรา “ขอให้คุณสิริเพ็ญส่งเสริมความรู้ให้เราได้ไหม สอนเราได้ไหม แล้วเราจะให้ความรู้เบื้องต้นให้” อันนี้เป็นสิ่งที่ดีมาก นี่คือนี่ที่เราตั้งใจไว้ว่าจะให้ลงชุมชนให้ได้ ให้ชาวบ้านใช้ได้ แล้วเขาก็ใช้ได้จริงๆ ทุกวันนี้คนไข้โรคเรื้อรังมาโรงพยาบาล คุณหมอนัดคนไข้โรคเบาหวาน ความดัน มาแวะทานอาหารที่โรงพยาบาล มาซื้อเครื่องปรุง ซื้อผักที่เจียบไปใช้ที่บ้าน อันนี้คือเรื่องเล่าคร่าวๆ ในศูนย์จนถึงปัจจุบัน

### นพ.พิชฌุ ชันติพงษ์ (ผู้ดำเนินการอภิปราย)

เห็นไหมครับ นี่เป็นตัวอย่างให้เห็นว่า จากอาหารปลอดภัย ทำไมต้องไปถึงมา-ปี ให้เป็นยา มีการศึกษามากมายทั้งในยุโรป แอฟริกา ในเรื่องการรักษาเบาหวาน เอาแมคโครไบโอติกส์มาใช้ สามารถจะลดยาในการรักษาระดับน้ำตาลลงไปได้เรื่อยๆ จนถึงหยุดได้ ตอนนี้องค์กรโรงพยาบาลแม่ลาว จ.เชียงรายก็เริ่มใช้แล้ว โรคบางอย่าง เช่น โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรค LE หลายคนก็สามารถหยุดยาที่รับประทานได้

อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่บอกให้เราเห็นว่าอาหารเป็นยาได้แน่นอน เพียงแต่ขั้นตอนกระบวนการต่างๆ ต้องใส่ใจในการที่จะทำ ซึ่งยากมาก แต่คุณสิริเพ็ญก็บอกว่าไม่ได้ยากเท่าที่คิด

ผมเป็นคนที่ชอบทานอะไรอร่อย ผมทานง่ายๆ ทานอะไรก็ได้ที่อร่อย ผมมาเจออาหารของคุณสิริเพ็ญ เพราะผมต้องมาดูแลเรื่องนี้ เอ้า! ลองทานดู ผมเป็นคนชอบทานปอเปี๊ยะสด คุณสิริเพ็ญก็ส่งปอเปี๊ยะถั่วเขียวมาให้ 3 ท่อน ผมรีบกินเลยครับ กินไปคำแรกบ๊อป กินไม่ได้ ทำไมมันจืดซีด มันไม่มีรสชาติเลย “คุณสิริเพ็ญไม่มีซอสชะหน้อยหรือ ที่มันปรุงนิดๆ หน่อยๆ นะ” คือเราก็มีความรู้สึกติดสิ่งเหล่านั้น มันรู้สึกยากเหลือเกิน พอถามคนที่เขากินแล้ว เขาบอกว่าเคยแล้ว เป็นรสชาติที่เขาชิมได้ เป็นรสชาติจากผักจริงๆ ผ่านการปรุงแต่น้อยที่สุด เหมือนหลักการสักครูที่คุณสิริเพ็ญบอกว่าเราต้องเลือกวัสดุ-อุปกรณ์ทางธรรมชาติ เนื้อสัตว์เราก็เป็นธรรมชาติ อย่างเช่นเนื้อปลาของทะเลได้ เพราะจะไม่มีอะไรไปเสริมแต่ง เสร็จแล้วก็มาอยู่ในขั้นตอนการปรุง การหั่นอย่างที่คุณ

สิริเพ็ญว่า ต้องหันให้ไปทางเดียวกัน หันแครอทเสร็จจะไปหันผักอย่างอื่นต้องล้างมิดให้สะอาดก่อน  
รสรอาหารจะได้ไม่เพี้ยน

พูดง่ายๆ มันเป็นการพิถีพิถัน ดูแล้วถ้าจะให้เหมาะสำหรับพวกเรา มือเที่ยงกินที่  
โรงพยาบาลได้ แต่มือเย็นไปทำที่บ้าน ชวนลูก ชวนสามีไปทำ ผมว่ามันคงจะเกิดความอบอุ่นใน  
ครอบครัวอย่างหนึ่ง ทำให้สังคมดีขึ้น อันนั้นคือสิ่งที่ผมหวัง

เดี่ยวเรามาคุยว่าเราจะประยุกต์ได้ไหม อะไรต่างๆ หลากๆ คนอาจจะอยากถามว่า เราจะ  
ใส่พริกได้ไหม ใส่นี้ได้ไหม เพราะหลักการของมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ เน้นให้เกิดความเป็นต่าง  
ตอนนี้เราร่วมกับคณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นำพวกผักและเนื้อต่างๆ มาดู เราจะรู้ว่า  
อะไรเป็นกรดเป็นด่าง จะนำมาประยุกต์ได้ไหม เป็นคำถามที่ยังต้องการคำตอบ

ของเราเป็นศูนย์มา-ปี ทุกอย่างหรือทุกคนต้องผ่านมา-ปีด้วย มา-ปีมีข้อดีอย่างที่คุณสิริ  
เพ็ญว่า จะใช้วัสดุที่มีอยู่ตามธรรมชาติ ตามที่มีอยู่ในท้องถิ่น ท่านอยู่ทางใต้ ท่านไม่ต้องเอาวัสดุจาก  
เชียงรายไปทำ ท่านก็ประยุกต์เอาพืชผักทางใต้ และต้องเป็นไปตามฤดูกาล เพราะถ้านอกฤดูกาล  
จะต้องมีการเร่งอะไรเป็นส่วนหนึ่งที่เป็นหลักการ

การปรุงอาหารด้วยใจ แม่ครัวเขาต้องใส่ใจเข้าไป มีแม่ครัวที่เกษียณแล้วต้องจ้างต่อ คนนี้  
ทำอร่อยที่สุด แล้วเดี๋ยวคนนี้เกิดเป็นอะไรไป แล้วใครทำต่อได้ไหม ต้องสอนต่อ แมคโครไบโอติกส์ ก็  
มีรสมือ ผมเชื่อว่าในท้องนี้หลายๆ ท่านก็ต้องมีรสมือ บางคนทอดไข่อร่อย บางคนทอดไข่ยังไม่อร่อย  
เลย ก็ต้องหา

หลังจากเราฟังคุณสิริเพ็ญพูดถึงว่าอาหารเป็นยาได้ ไม่ยุ่งยาก เพียงแต่จะต้องเข้าใจใน  
หลักการ แล้วทำตามขั้นตอน เรามาฟังคุณหมอตุ๊ก แพทย์แผนปัจจุบัน เป็นวิสัญญีแพทย์ แต่ก่อน  
ดูแลโรคทรวงอก ผ่าตัดหัวใจเยอะแยะ ทีหลังทำไม่ผันตัวเองกลายมาเป็นแพทย์ทางเลือกฝังเข็ม  
แล้วก็ไปอิตาลี ไปดูแมคโครไบโอติกส์ ตอนนั้นก็กลายมาเป็นกำลังสำคัญของแมคโครไบโอติกส์ด้วย  
อยากให้หมอตุ๊กเล่าให้เราฟังว่า จากประสบการณ์ 4 ปี ที่อยู่กับแมคโครไบโอติกส์ มันมีอะไรที่  
เปลี่ยนแปลงใหม่ในตัวเรา แพทย์ หรือเจ้าหน้าที่ที่อยู่รอบๆ ตัวเรา

## ประสบการณ์การบำบัดโรคด้วยแมคโครไบโอติกส์

### พญ.สิริธร โชลิตกุล

กราบสวัสดีทุกท่าน ดิฉันเป็นหมอดมยา แล้วก็ก็มีโรคประจำตัวอย่างหนึ่งคือโรคภูมิแพ้  
ตอนที่ได้มีโอกาสไปเรียนฝังเข็มซึ่งเป็นดั่งหนึ่งของวิสัญญีแพทย์ ก็เริ่มมาหลงใหลในแพทย์ทางเลือก

มากขึ้น เรียนทั้งฝังเข็ม โยคะ หลากๆ อย่าง จนวันหนึ่งได้มารู้จักแมคโครไบโอติกส์ มารู้จักแมคโครไบโอติกส์ ไปพร้อมๆ กับคุณสิริเพ็ญ ได้มีโอกาสมาอบรมของกระทรวงด้วยกัน ก็กลายเป็นเพื่อนกัน อันนี้เป็นสิ่งสำคัญของแมคโครไบโอติกส์ มา-ปี อย่างน้อยต้องมีแรงจูงใจอยู่ข้างๆ คอยให้เราอย่าออกนอกกลุ่มนอทาง

## ภูมิแพ้

ตอนที่เรากินครั้งแรก มันรู้สึกเหมือนที่คุณหมอพิษณุกิน ในชีวิตไม่เคยรู้สึกชอบข้าวกล้องเลย ทำไมต้องทาน น้ำหนักมันก็ลด แต่ปรากฏว่าพอทานไปได้สักแค่สิบวันถึงหนึ่งเดือน อาการภูมิแพ้เราค่อยๆ ดีขึ้น ที่เห็นได้ชัดคือผล CBC ที่เราต้องตรวจร่างกายประจำปี ผล CBC ของคนเป็นภูมิแพ้ lymphocyte จะสูงกว่า neutrophile แต่พอทานไปได้สามเดือน ผล neutrophile จะสูงกว่า lymphocyte อันนี้เป็นอันหนึ่งที่พิสูจน์ได้เลย ภายในสามเดือน ถ้าคุณกินอาหารที่เป็นผัก ค่อนข้างเยอะ แล้วก็ไม่มีกินพริก ไม่กินผงชูรส ไม่กินน้ำตาลทรายขาว ผลเลือดคุณจะดีขึ้นแน่นอน ผลอันนี้มาจากที่ตัวเองทดลองมาแล้ว สามเดือนหลังจากเริ่มกิน อาการต่างๆ จากภูมิแพ้เราดีขึ้น ในช่วงเวลาสองปีมีป่วยสองครั้ง จากที่เคยป่วยทุกเดือน

เรามีคลินิกฝังเข็มที่ทำมาเป็น 10 ปี เราก็เริ่มทดลองกับคนไข้ คนไข้ส่วนใหญ่เป็นคนไข้ UC จะให้ไปทานที่ศูนย์แมคโครไบโอติกส์ทุกวันคงไม่ได้ เราก็แนะนำคนไข้ที่ฝังเข็มให้ปรับพฤติกรรมชนิดหนึ่ง เพื่อความการฝังเข็มมันจะดีขึ้นไหม คนไข้ที่มาคลินิกฝังเข็มมีหลายกลุ่ม ตั้งแต่คนไข้ที่ปวดกลุ่มไมเกรน กลุ่มงูสวัด กลุ่มภูมิแพ้ ก็เริ่มจากกลุ่มภูมิแพ้ก่อน “งดพริกก่อน งดไปสักเจ็ดวัน งดน้ำตาลทรายขาว งดผงชูรส งดผลไม้หวานๆ แต่ยังให้กินผลไม้ที่รสจืดๆ เช่น ฝรั่ง ชมพู แอปเปิ้ล สาลี่ มะม่วงมัน ลองทานไปก่อนมันอาจจะดี เมื่อคุณจะได้ไม่ต้องมาให้หมอปักเข็ม เพราะฝังเข็มไปมันก็เจ็บ” คนไข้เขาก็ไปทำ หมอก็ไม่ได้สนใจว่าเขาจะกินบ้างไม่กินบ้าง แต่จะพยายามเน้นทุกครั้งว่า “คุณลองละอาหารสำเร็จรูปทั้งหลาย เช่น มาม่า บะหมี่สำเร็จรูปทั้งหลาย ลองงดดู”

ปรากฏว่ามีคนไข้คนหนึ่งเป็นภูมิแพ้ เขาเล่าให้ฟังว่าเดิมจากที่เขาเห็นหนอนที่มีขนๆ แล้วเป็นผื่นขึ้น หลังจากที่คุณอาหารไปได้ประมาณ 1 เดือน ไปเห็นหนอนแล้วไม่เป็นอะไร แล้วกวาดบ้านจากเดิมที่มันเคยจาม เดือนเดียวเอง กวาดบ้านได้ไม่เป็นไร เขาก็ยังว่ามาหาหมอแค่อาทิตย์ละครั้งเอง ฝังเข็มก็ไม่เท่าไร แต่เขาไปงดพวกนี้ อาการมันก็ดีขึ้น อันนี้เป็นตัวอย่างแรกของคนไข้โรคผิวหนัง

## ปวด

คนไข้เรื่องระงับปวดเห็นได้ชัด จากเดิมที่เขาเคยต้องฝังเข็ม ในหนึ่ง course คือทั้งหมด 10 ครั้ง จึงจะค่อยๆ ได้ผล อาการปวดไม่ค่อยมี พอให้งดผงชูรส งดพริก เนื่องจากว่าพริกมีสถานะ

เป็นกรด ทำให้ร่างกายไม่ค่อยสมดุล ให้กินอาหารรสชาติจืดๆ พยายามลดเรื่องรสชาติ ไม่เค็มเกินไป ไม่หวานเกินไป ไม่ให้กินน้ำตาลทรายขาว ปรากฏว่าหลังๆ มาคนไข้ฝังเข็มประมาณสัก 3 ครั้ง เขาก็ไม่มาฝังเข็มอีก เขาบอกว่าเขาดีขึ้นแล้วไม่ต้องการการฝังเข็มอีก อาการปวดของเขาดีขึ้นมาก กลับได้สบายขึ้น อันนี้เป็นแค่ 2 ตัวอย่าง ยังมีคนไข้อื่นอีกเยอะ ค่อยๆ มา

## เจ็บคอเรื้อรัง

คนไข้ต่างชาติรายหนึ่งมารักษาที่เชียงใหม่ รักษาอยู่นานเลย pharyngitis เจ็บคอ กินยา ยังไงก็ไม่หาย ทั้งนอนโรงพยาบาลให้ยาปฏิชีวนะก็ไม่หายเจ็บคอ จนวันหนึ่งเขาก็ถามหมอที่โรงพยาบาลเชียงใหม่ว่า มีฝังเข็มที่ไหนบ้าง ที่เชียงรายมีไหม เพราะเขาอยากจะมาเที่ยวที่เชียงราย เพื่อจะมารักษาเรื่องอาการเจ็บคอเขาเพิ่ม พอมาเจอก็เลยฝังเข็มให้เขา และแนะนำให้เขงดอาหารพวกนี้ พอดีเขาทานลำบากก็เลยบอกมาให้เขามากินที่ศูนย์แมคโครไบโอติกส์ ตอนแรกเขาบอกว่า จะอยู่ที่เชียงรายสักหนึ่งเดือน ปรากฏว่าอยู่ไปได้อาทิตย์เดียว อาการเจ็บคอที่เขาเป็นมาขณะที่อยู่เมืองไทยประมาณสองเดือนก็ดีขึ้น เขาเป็นนักแสดงจากประเทศออสเตรเลีย เขาดีใจมากที่กินแค่นี้เอง เขาก็สามารถกลับไปประเทศออสเตรเลียได้ แล้วรสชาติเป็นรสชาติที่ฝรั่งทานได้ เขายังเขียนจดหมายมาขอบคุณอีกว่าทำให้ตัวเขามีร่างกายแข็งแรงขึ้น ไม่เจ็บคอเรื้อรังอย่างที่เคยเป็นมา

## สารพัดโรคเรื้อรัง

บรรดาเจ้าหน้าที่ที่มาทานที่ศูนย์ ส่วนใหญ่เป็นโรคเรื้อรัง ส่วนใหญ่ผล lab จะผิดปกติ โดยเฉพาะ cholesterol พวกเราจะชอบทานไก่ทอดมาก ในตลาดมีเจ้าประจำเรียกว่าไก่ทอดแห่งน้อย เจ้านี้จะมีชื่อ ใครไปเชียงรายจะต้องไปทานไก่ทอด ใส่ทั้งผงชูรส ซีอิ๊ว น้ำมันก็เก่าๆ ที่นี้เจ้าหน้าที่ศูนย์ส่วนหนึ่งเขามากินแค่มือเดียว ไขมันก่อนมาทานก็สูงอยู่แล้ว บางทีไปทานมือเดียวทำไมไขมันไม่ค่อยลด เพราะว่ามืออื่นก็ยังทานอาหารต่างๆ ไป ที่ยังไม่ได้คุมเรื่องความสะอาดเท่าไร พอตอนหลังมาให้พยายามลดเรื่องการใช้ไขมันที่ทอดซ้ำ แล้วก็กินอาหารที่ค่อนข้างคล้ายกับอาหารมือเที่ยงที่ศูนย์มา-ปี ระดับไขมันก็ดีขึ้นเกือบทุกคน แล้วหน้าตาก็อ่องใส เป็นหนุ่มเป็นสาวขึ้น โดยเฉพาะมีพยาบาลคนหนึ่งก่อนการเกษียณอายุ มีใช้หวัดนกมา แล้วก็พยาบาลคนนั้นต้องนั่งที่หน้าเคาน์เตอร์ คนข้างๆ ที่ไม่ได้กินอาหารแมคโครป่วยทุกคนเลย แม้กระทั่งเจ้าพนักงานเปล แต่ปรากฏว่าเจ้าหน้าที่พนักงานคนนั้น ซึ่งจะเกษียณอายุอยู่แล้วไม่เป็นอะไรเลย ขนาดกินอาหารมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ แค่มือเดียว มืออื่นแค่ใช้ดำเนินแนวทางตามที่ได้เรียนรู้จากศูนย์มา-ปีไป คือเขาไปทำเองที่บ้านมันก็สามารถทำให้ร่างกายเราแข็งแรงได้ นี่ก็เป็นประสบการณ์ที่เคยพบมา

### นพ.พิษณุ ชันติพงษ์ (ผู้ดำเนินการอภิปราย)

ขอขอบคุณคุณหมอตึก อันนี้ก็จากแพทย์โดยตรงเลย เป็นการพิสูจน์ได้แน่นอน ผมอยาก  
ให้พวกเรามองอย่างหมอตึก คือบางครั้งอาจจะไม่ใช่เรื่องง่ายที่เราจะไปสอนใครคนใดคนหนึ่ง ที่จะ  
ไปปรับเปลี่ยนในวิธีการปรุง แต่ประยุกต์ได้ไหม อะไรที่ไม่ควร อาจจะค่อยๆ ลดลงไป น้ำตาล  
ทรายขาวไหม ผงชูรสไหม อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่ยากฝากพวกเราว่า ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนฉับพลัน  
ค่อยๆ เปลี่ยนไปตามโอกาส ถึงตอนนั้นผมอยากให้ผู้เข้าร่วมประชุมได้ซักถาม

### ตอบข้อซักถาม

#### พญ.นิภาพร (รพ.ภูมิพลอดุลยเดช)

- 1) ตัวเองพยายามที่จะได้อะไร ถ้าอาจารย์ไม่ให้ทานน้ำตาล เราใช้สารให้ความหวานได้  
หรือไม่ เช่น น้ำตาลเทียม Equal
- 2) ระเบียบการจัดซื้อจัดจ้างของโภชนาการโรงพยาบาลก็อยากจะทำ แต่เท่าที่ทราบเขา  
จะมีการเซ็นสัญญา ถึงสัญญาก็จะต้องมาส่ง อย่างไก่เป็น 100 กิโล แล้วเอาใส่ตู้เย็นแช่เอาไว้ ผักก็  
จะมาส่งสัปดาห์ละครั้ง แล้วก็ไปเก็บไว้ให้เขา แล้วก็ทำอาหาร คนไข้ให้ rating อาหารโรงพยาบาล  
ที่เรื่อก็บอกว่าไม่อร่อยเลย แกรมไม่ได้เป็นแมคโครไบโอติกส์ด้วย สิ่งเหล่านี้ไปกระทบปฏิบัติของ  
ทางราชการไม่ได้ ทำไมเชิงรายทำได้

#### นพ.พิษณุ ชันติพงษ์

ผมตอบข้อ 2 ก่อน คือไม่ใช่ว่าโรงพยาบาลเชิงรายจะทำได้ง่ายๆ คือถ้าไม่มีคุณเจี๊ยบ ผม  
ก็คงทำอะไรไม่ได้เหมือนกัน เพราะว่าเราต้องรู้ว่าอย่างน้อยที่ว่าพอเขาทำปุ๊บ ค่าใช้จ่ายลดแน่นอน  
คุณค่าอาหารเพิ่ม ประชาชนได้รับผลประโยชน์อีก เกษตรกรได้เงินมากขึ้นไม่ต้องผ่านค่านายหน้า  
ได้เงินเยอะขึ้น เราซื้อได้ถูกลง และได้อาหารที่ดี คนไข้ก็มีความสุข ผู้บริหารก็มีความสุข ระเบียบนี้ก็  
ไม่มีปัญหา เพียงแต่โรงพยาบาลของอาจารย์มันใหญ่กว่าเราอีก ของเราก็คงประมาณ 800 เตียงพูด  
ง่ายๆ ของเราก็คง 700 กว่าๆ 800 ถือว่าใหญ่พอสมควร แต่ที่สำคัญคือ อาจารย์ต้องมีนักโภชนาการ  
หรือมีทีมงานที่เข้มแข็ง อันนี้ถ้าอาจารย์มีแล้ว บอกเขามาคุยที่เชิงรายหน่อย เพราะผมว่ากรุงเทพ  
การหาตลาด ณ ปัจจุบันคงจะไม่ได้ยากมากมายอะไร ผมคิดว่า ให้พอรู้แหล่งต่างๆ

ส่วนในเรื่องข้อ 1 เกี่ยวกับเรื่องของสารที่ไม่ใช่ น้ำตาลทรายขาว อย่างพวก Equal พวก  
อะไรต่างๆ สั้นหัวเลยครับ พวกนี้ไม่ต่างกัน ไม่ต้องตอบเลย จริงๆ แมคโครไบโอติกส์ ผมไปนั่งอ่านดู  
สนุกๆ หมอบอกว่าเป็นอาหารที่ใหม่ๆ แบบว่า พวกที่เราจะเตรียม ผักหรือเนื้อสัตว์ต่างๆ ใหม่ คือ

ไม่ใช่ตุ๋นตุ๋นพุดต่างๆ คืออาหารที่ได้มาใหม่ๆ เลย สด ทำแล้วนึกย้อนกลับในอดีต อย่างเมื่อครั้งที่คุณสิริเพ็ญว่าคนแก่ยังมีความสุขเลย เพราะเขากลับไปสู่อดีตของเขา ผักต้ม ผมหานได้อย่างแน่นๆ เลยก็คือ ผักกาดจอบ ฟังเพลงผักกาดจอบ จรรย์ มโนเพชร ผักต้มไม่ต้องใส่เลยนะ มันหวานจากน้ำผักกาด กับ กระจุกหมู แค่นั้นเองไม่ต้องใส่ผงชูรสเลย หวาน ที่คุณสิริเพ็ญกับทีมงานส่งมาให้ผมบางทีก็จะเป็นแบบผักต้ม บล็อกคอลลีต้ม แหมเรามันก็จัดจริงๆ นะ บอกว่า เอ๊ะ! ทำไมมันจัดแบบนี้ มันเป็นความหวานจากบล็อกคอลลีนะคุณหมอ เราก็เคี้ยวช้า จนน้ำตาลมันออก มันมีวิธีการ ผมจึงเข้าใจหลายๆ คนที่บอกว่า “คุณหมอบอกไม่อร่อยไม่ได้นะ อาจเพราะคุณหมอไม่เคยชินกับมัน” อาจจะเป็นวิธีการหนึ่ง ถ้าผมถามผู้เชี่ยวชาญ คุณหมอตึก คุณสิริเพ็ญ หรือคุณเจ็บบนะ บางทีมีไหม บางทีที่เราอาจจะต้องไปกินของที่ชอบบ้าง วันก่อนมีคนหนึ่งคุยกับเขา เป็นนักธุรกิจ เขาก็อยากลดแบบที่อาจารย์อยากลดน้ำหนัก เขามีปรัชญาต่างๆ ผมฟังก็คิดว่าจริงนะ เขาบอกว่า “ต้องอดทน คุณหมอดอดในสิ่งที่ชอบ ทนในสิ่งที่ไม่ชอบ” ผมก็ว่ามันเป็นสิ่งที่ถูกนะ ทางคุณตึกว่าอย่างไร หนีไปกินอะไรบ้างหรือเปล่า แล้วมีอะไรเกี่ยวกับสุขภาพไหม

### พญ.สิริธร โชลิตกุล

ถามว่างดของเก่าได้ไหม ตนเองเป็นคนทีติดน้ำเงี้ยวมาก กว๊ายเตี้ยวันน้ำเงี้ยวเนี่ยปีแรกอยากกินมาก ก็กินนะแต่ว่ากินไม่เยอะ แล้วก็ปีที่ 2 ปีที่ 3 ความอยากมันจะลดลงเองเพราะเรารู้สึกว่ามันกินไม่อร่อย เพราะรสชาติที่เราเคยรับได้ มันกลายเป็นว่า รสมันโดดเผ็ด โดดเค็ม แทนที่มันจะกลมกล่อมอย่างเมื่อเรากินอาหารสมัยใหม่ เราจะกลมกล่อมทั้งงานเลย กลายเป็นว่าไม่ใช่ พอทานไปสักระยะหนึ่งเราจะแยกรสชาติชัดเจนมากกว่า อาหารมันโดดมากเลย มันเป็นรสอะไร ทำไมคนนี้ทำเค็ม คนนี้ทำหวาน และโดยเฉพาะอาหารแมคโครไปโอดิกส์เราจะไม่ใส่น้ำตาลในกับข้าว แต่มีน้ำตาลในของหวาน เราใช้น้ำตาลธรรมชาติเท่านั้น Equal เราไม่ใช้เพราะมันมาจากโรงงานอุตสาหกรรม และเป็นกรดด้วย

### นพ.พิษณุ ชันติพงษ์

น้องเพ็ญมีอะไรไหม เคยหนีไปทานอะไรที่ไม่ใช่แมคโครไปโอดิกส์บ้างหรือเปล่า

### สิริเพ็ญ ชันทะ

จริงๆ ปกติเป็นคนชอบทานไอศกรีมและขนมหวาน ใหม่ๆ ก็ทาน แต่เวลาทานเราจะรู้สึกว่าร่ากายเราจะ sensitive ทันที บางทีก็มีผื่นขึ้น มันจะเตือนเราก่อน ถ้าแมคโครไปโอดิกส์จริงๆ เขาก็จะบอกว่า สัญชาตญาณหรือวิจารณ์ญาณเกิดขึ้นเองจากการกินอาหารที่บริสุทธิ์ และทำให้เลือดเราบริสุทธิ์ เราจะเกิดสัญชาตญาณ บางคนอาจจะบอกว่า มันเกินจริงไปหรือเปล่า แต่เป็น

เรื่องจริง เราจะค่อยๆ สัมผัสได้ ต่อไปนานเข้าๆ เราจะรู้ว่าเราเลือกเป็นว่าเราจะกินอะไรได้ เรา จะกินอะไรไม่ได้ ซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน อยู่บนพื้นฐานว่าอาหารนั้นจะไม่สร้างความเป็นกรดใน เลือดของเรา อาหารนั้นจะพยายามไปปรับสมดุลในเลือดของเรา แค่นี้ก็ OK แล้ว

หลักการก็คือว่า **ต้องเป็นอาหารธรรมชาติ อย่าง Equal ไม่เป็นธรรมชาติ ตัวนี้มันทำให้เลือกเราเป็นกรดยิ่งกว่า** ข้อนี้เป็นคำถามที่เราถามท่านประธานที่อิตาลี “เราอยากลดน้ำตาล ลดความหวาน เรากิน Equal ได้ไหม” ท่านบอกว่า “มันยิ่งแย่กว่า เพราะมันไม่ใช่ธรรมชาติ” น้ำตาลทรายขาวมันก็มาจากอ้อย แต่มันผ่านการฟอกขาว มันก็ไม่ธรรมชาติระดับหนึ่ง แล้วไปเจอ Equal อิกยิ่งแย่กว่า สร้างความเป็นกรดในเลือดของเรามากกว่า เพราะฉะนั้นเราก็ต้องพยายาม หลีกเลี่ยง ทำอะไรก็ได้ กินอะไรก็ได้ที่ทำให้เลือดเราเป็นกลาง หรือต่างอ่อนๆ ซึ่งมันก็คือ อาหาร ธรรมชาตินั่นเอง

### รู้งเรื่อง สิทธิไชย

ในประเด็นเรื่องการจัดซื้อจัดจ้างว่าจะทำกันอย่างไร หลายๆ โรงพยาบาลมีปัญหาในเรื่องนี้มากเพราะว่าส่วนใหญ่จะผ่านระบบการประมูล ถ้าเราแยกประเภทของวัตถุดิบ การซื้ออาหาร หรือวัตถุดิบเข้ามาในโรงพยาบาลมีกระบวนการหลายประเภทมาก มีตั้งแต่การประมูล กรณีพิเศษ การตกลงราคา

ประมูลก็คือไม่กำหนดปริมาณแต่ราคาคงที่ ตรงนี้จะใช้วิธีการประมูลเมื่อไร ก็ดูว่า ถ้ามี เนื้อสัตว์ประเภทหมู ไก่ ที่มีสเปกเกี่ยวกับการที่เราตั้งเรื่อง Food Safety คือมีตัว Q รองรับ มี บริษัทไหนมาแข่งขันกันได้ ก็ประมูลไป ถูกไหม เพราะเป็นคู่แข่งกัน

อีกกรณีหนึ่ง สมมติว่าเราไปส่งเสริมให้ชาวบ้านรวมตัวกันเป็นวิสาหกิจชุมชน แล้วก็ปลูก ข้าว หรือปลูกทำเกษตรมาให้เรา อันนี้ถือว่าเป็นการรวมกลุ่มกัน ขึ้นทะเบียนเป็นวิสาหกิจชุมชน โรงพยาบาลซื้อได้เลยโดยไม่ต้องประมูล ดูไว้ อันนี้สำคัญ เดี่ยวนี้วิสาหกิจชุมชนเกิดขึ้นเยอะ ทั้งแปรรูป ทั้งผลิต ที่ไม่แปรรูปก็มีเยอะเยอะ ซื้อได้เลย ถูกระเบียบที่สุดแน่นอน

ตัวสุดท้ายเรื่องตกลงราคา ก็คือราคาไม่คงที่ จะใช้กับเกษตรกรรายย่อย เพราะว่าบางที ราคาเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล ตามท้องตลาด หลายอย่าง ตกลงราคาคือให้เขาสบายใจ เกษตรกร รายย่อยยากจน ไม่ค่อยมีเงิน จะไปตองเงินเขาหลายๆ เดือนเขาไม่ขายกับเราแน่ ตอนแรกดิฉันใช้ การยืมเงินโรงพยาบาลมา 40,000 บาท มาจ่ายให้เกษตรกรรายย่อย เพื่อจูงใจให้มาส่งของให้ โรงพยาบาลแล้วจ่ายเงินเลย เลี้ยงใจเขาสักปีสองปี ให้เขาคุ่นเคยกับโรงพยาบาล เพราะมีความรู้สึก ว่าถ้าค้ากับชุมชนหรือเกษตรกร มาส่งของไม่ก็สตางค์ต้องไปรอรับที่การเงินแล้วยากลำบากเหลือเกิน ไม่เอาดีกว่า ดิฉันก็พยายามตัดขั้นตอนให้ ยอมเหน้อยที่ต้องจ่ายเงินให้กับพ่อค้าเอง พอเกษตรกร

เริ่มคุ้นเคยกับดิฉัน เริ่มรู้จักโรงพยาบาลมากขึ้น ดิฉันก็จะผลักระบายไปที่การเงิน กลายเป็นว่า การเงินเคยสบายมาก่อน บอกไม่เอาๆ เพราะว่าแต่ก่อนอาหารเราซื้อเจ้าเดียว เดียวนี้เราซื้อผักจาก 30 เจ้า ใครจะมานั่งจ่ายเงินย่อยให้ถูกไหม ดิฉันก็ว่าต่อไปนี้ การจ่ายเงินไม่ใช่หน้าที่ดิฉันแล้ว เพราะว่าดิฉันทำงานโภชนาการ มีหน้าที่สั่งวัตถุดิบ คุณจ่าย ตอนหลังการเงินก็ไปจ่ายเงินให้ แต่ว่ามีการประชุมกันกับพัสดุ การเงิน ว่าจะต้องขอจ่ายช้าสุดไม่เกินสามอาทิตย์ ให้เกษตรกร อย่ายาวกว่านี้เลย ยาวกว่านี้เดี๋ยวไม่มีผู้ค้า ซึ่งในที่ประชุมก็ตกลงตามนั้น

ขอบอกข่าวดีสำหรับคนกรุงเทพฯ มีบริษัทกรีนแพร์ที่เขาทำเรื่องของเกษตรปลอดสารพิษ เขากำลังพยายามเอาพืชผักปลอดสารพิษเข้าโรงพยาบาล เขาติดต่อดิฉันตลอด เมื่อวานก็คุยกันว่าเราจะทำอย่างไรให้มีผักปลอดสารพิษได้ เพราะว่าให้โรงพยาบาลไปหาแหล่งปลูกอยู่ ปทุมธานี อยู่ชลบุรี ไม่มีทางเป็นไปได้ เราอยู่ชนบทเราทำได้เพราะพื้นที่รอบนอกเราเป็นเกษตรหมด แต่ว่าตอนนี้มันเกิดสิ่งดีๆ แล้ว ก็คือ กรีนแพร์ ซึ่งก็เป็นคนที่มีอุดมคติ อุดมการณ์ในเรื่องของการเกษตรธรรมชาติ เรื่องของปลอดสารพิษหมด เขาพยายามที่จะเจาะโรงพยาบาล ถ้าโรงพยาบาลเปิดใจ อันนี้ดิฉันมองว่าไม่ยากเลย ถ้าดิฉันจะประสานกับทางกลุ่มกรีนแพร์ให้คุยกับโรงพยาบาลภูมิพลฯ ไหมคะ ให้เขาลองไปประสานดูว่าจะเป็นไปได้ไหมในเรื่องนี้

### นพ. พิษณุ ชันติพงษ์

ผมคิดว่าน่าจะเป็นทางออกอย่างหนึ่ง อย่างที่คุณเจ๊บว่า อย่างพวกเราที่อยู่ในโรงพยาบาลภูมิภาคคงจะง่าย ผมสนับสนุน วิสาหกิจชุมชนเป็นสิ่งที่ดีเพราะทำให้ชุมชนเขาได้ทำงาน อยู่ในชุมชนเขา ในขณะเดียวกันมีการรับประกันว่ามีตลาดแน่นอน ได้เงินแน่นอน เราคงเห็น Big C หรือ Central บางทีกว่าจะได้เงิน ต้องไปจ่ายวันศุกร์บ่ายสาม พวกเราอย่าไปทำอย่างนั้น เราไม่เอาเปรียบ คือ ต่างคนต่าง win-win แล้วเราจะได้สิ่งที่ดีกลับมา

### ผู้เข้าร่วมประชุม

อยากจะถามว่ามันต่างกับที่ อย. รับรองมาตรฐานอาหารปลอดภัยอย่างไร คือเรามีความรู้สึกว่าถ้า อย.รับรอง ก็ถือว่าอาหารนั้นปลอดภัยแล้ว

### นพ. พิษณุ ชันติพงษ์

พวกนี้เป็นมาตรฐานอันหนึ่งนะ เหมือนเครื่องมือแพทย์หลายๆ อย่างที่ผ่าน มอก. บ้าง ผ่านอะไรต่างๆ แต่จริงๆ ยังมีอะไรลึกกว่านั้น เห็นหรือไม่อันนี้เขาไปไกลแล้ว เดียวนี้แม้แต่เราทำ ISO12000 เขาก็จะมีมาตรฐานต่อไปเรื่อยๆ ไปถึงเรื่องของแรงงานเด็กอีก อะไรอีก แต่ของเราแค่กระบวนการผลิตเอง เหมือนกับยาผ่าน อย. แล้ว ทำไมเป็นยาอันตรายอีก ยิ่งถ้าเป็นพวกสารแปรรูป



อาหารแปรรูปที่ผ่าน อย.เรื่องชั้นตอนนะปลอดภัยไหม มันก็คงปลอดภัย เพียงแต่อาจยังมีพวกสารเคมีต่างๆ ซึ่งอาจยังไม่ถึงระดับ ถ้าเราสะสมไว้อาจเป็นอันตราย

แมคโครไปโอดิกส์พูดถึงความสมดุลของธรรมชาติ สืบมาจากตำราจีนที่พูดถึงหยินกับหยาง พูดถึงธาตุทั้ง 5 สมดุล เราทานอาหารที่หลากหลาย ต้องหลากหลาย แต่อยู่ในสมดุลของความ เป็นกรดด่างที่ค่อนข้างไปทางด่าง อย่างผมเป็นสูติแพทย์ บางครั้งเราทำเด็กคลอดแล้ว ใส่เข้าไปสี่ตัวก็แล้ว ห้าตัวก็แล้ว แท้งหมด ไม่ติดเลย บางคนทำไปตั้ง 6 cycle 7 cycle หมดเงินไปเป็นล้านแล้วยังไม่ได้ผล ความเครียดทำให้เกิดภาวะความเป็นกรด เด็กตัวอ่อนไม่ชอบกรด ชอบแต่ภาวะ ความเป็นด่าง เหนียวไหม มันกลับสู่ธรรมชาติเลย ผมจึงบอกว่า ตอนนี้เราต้องพูดถึง back to nature กลับมาสู่ธรรมชาติ

แมคโครไปโอดิกส์นั่นคือคำตอบ ผู้เชี่ยวชาญเรื่องแมคโครไปโอดิกส์ท่านบอกว่า “คุณหมอมมีตั้ง 500 เมนู” ตอนนี้ผมเหมือนเป็นคนทดสอบ คุณสิริเพ็ญกับทีมเป็นผู้ส่งมาให้ เขาก็มีเหมือนๆ ใน multivision บอกเลยว่าอันนี้ได้พลังงานจากธัญพืช จากอะไรต่างๆ ผมก็จะดูอันไหนที่ผมทานได้ ปลากับไวน์ขาว ดี ไวน์ทานได้ไหมครับ เป็นของหมัก แต่ต้องกระบวนการธรรมชาติ ของมา-ปี ไวน์ก็มีนะ แต่ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ทานกับไวน์ อันนั้นเขาก็มีดีหลายๆ อย่าง

ท่านผู้บริหารของโรงพยาบาลเชียงรายฯ ท่านอยากให้เป็นศูนย์การเรียนรู้ของมา-ปี ท่านบอกเลยว่าเราจะทำหลักสูตรกับกระทรวงสาธารณสุข ต่อไปเราอาจจะมีหลักสูตรซึ่งทุกคนจะมาเรียนรู้ด้วยกัน เมื่อพวกเขา กลับจากศูนย์มา-ปี ก็อาจจะไปประยุกต์เพื่อเข้ากับท้องถิ่นของเราได้ ซึ่งอาจจะไม่ใช่มา-ปีก็ได้ อาจจะเป็นภูมิพล แมคโครไปโอดิกส์ อาจจะเป็นสุราษฎร์ธานี แมคโครไปโอดิกส์ อะไรก็ได้ ผมคิดเหมือนกับที่คุณหมอตักทำ คือบางอย่างไม่ได้ 100% แค่ 80% ก็ยังดี ให้คนได้รู้จักว่า อะไรคือปลอดภัย อะไรคือสิ่งที่ควรจะเข้าไปในร่างกายเรา เพราะอันนี้เป็นสิ่งที่ดี

### ผู้เข้าร่วมประชุม

น่าสนใจมากเลยที่อาจารย์ชื่นชมทีมงานของโรงพยาบาล รู้สึกว่าจะเป็นโรงพยาบาลในฝันจริงๆ เพราะดิฉันเน้นเรื่องการออกกำลังกายมาแล้ว เรื่องของการกินอาหารเราไม่รู้จะทำอย่างไร มันไม่รู้จะทำอย่างไรให้ได้ตั้งใจ พอคิดว่าอาจารย์มีข้อมูล อันนี้ติดต่อไปที่โรงพยาบาลได้เลยใช้ไหมว่าเราต้องการข้อมูลอะไรบ้าง และศึกษาได้จากตรงไหน อย่างไร หรือไปดูงานได้อย่างไร

### นพ. พิษณุ ชันติพงษ์

วันก่อนคุณหมออนุวัฒน์ได้ mail มาถามว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ใน e-mail ของท่าน หรือเบอร์โทรศัพท์สามารถเปิดเผยได้หรือไม่ เนื่องจากเราเปิดเผยหมด ผมบอกว่า OK เพราะถือว่า

ความรู้เป็นวิทย์หาทาน มือถือผมไม่เคยปิดเลย ทุกเรื่องถ้าตอบได้จะพยายามตอบ นอกจากเรื่องไม่สำคัญ อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่ยากจะให้เกิดขึ้นและก็ทำตัวเป็นตัวอย่างก่อน

อยากทำไม่ใช่แค่เรื่องอาหาร ตอนนีเราไปถึงเรื่องของซัฟฟี่ปลอดภัย ผมบอกเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลของผมเกือบ 4,000 คน ว่า ต้องปฏิบัติตามข้อบังคับ ให้ใส่หมวกกันน็อค ไม่ใช่ใส่แต่ในโรงพยาบาล ออกก็ต้องใส่ ใครเห็นปั๊บรายงานมาผมถือว่าเป็นข้อบกพร่อง อันนี้เป็นสิ่งหนึ่งที่เราต้องเป็นตัวอย่างให้กับประชาชน

ถ้าพวกเราทำกันอย่างนี้ปั๊บภาวะป่วยน้อยลงแน่นอน เราลดงานลงแน่นอน ส่วนอื่นๆ ก็ยังมีนะ ทัศนแพทย์ของเราแย่งมาเลย แมคโครไบโอติกส์กับฟันผุ น่าสนใจ ผมจึงบอกว่า ตอนนีในนามของผู้บริหาร อันดับแรกเราเป็นศูนย์การเรียนรู้แน่นอน

อันดับที่สองที่กำลังให้เกิดคือเป็นศูนย์แห่งการวิจัยเรื่อง “อาหารเป็นยา” เราจะต้องหาอาสาสมัครหลายๆ โรค มาทำเป็นแบบ clinical trial มี control study มาทำให้ถูกต้องตามรูปแบบของเรา แล้วนำไปใช้ได้ ไปพูดที่ไหนจะได้มีน้ำหนักรูปแบบของเรามาพูดถึงประสบการณ์ อันนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่เราเห็น ถ้าเป็นรูปการวิจัย เรากำลังสนับสนุนให้ทำเลย

อันดับที่สามสู่ชุมชนอย่างที่คุณศิริเพ็ญกับทีมพยายามทำ ผมก็พยายามว่าทำอะไรให้ประยุกต์ พอได้ประกาศนียบัตรเป็นศูนย์มา-ปี แมคโครไบโอติกส์ เอเชียอาคเนย์ ดังนั้นเราจะไปทำอะไรที่นอกเหนือจากข้อกำหนด มันก็จะเป็นสิ่งที่ไม่ดี เราก็คงจะยึดหลักตามสิ่งที่ถูกต้องก่อน ถ้าเขาจะไปประยุกต์ในครัวเรือนของเขาเราก็ยินดีให้เขาทำได้ แต่ในโรงพยาบาลเราต้องยึดถือในมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ อย่างแน่นอน ความเผ็ดที่สุด ผมถามคุณศิริเพ็ญ เป็นอย่างอื่นได้บ้างไหม อยากกินเผ็ดบ้าง มา-ปีเผ็ดที่สุดคืออะไรรู้ไหม คือขิงครับ ขิงใส่มากก็ไม่ได้ คนก็บ่นอีกว่าไม่อร่อย นั่นมีหลายอย่างที่เป็นสิ่งดี

### **ผู้เข้าร่วมประชุม**

มีข้อสงสัยอยู่ข้อหนึ่งที่เป็นข้อห้ามของมา-ปี ก็คือ พริกไทยกับพริก ในส่วนของน้ำตาลทรายขาวอันนี้พอที่จะเข้าใจ แต่ในส่วนของพริกและพริกไทย ไม่เข้าใจว่าเพราะอะไร เนื่องจากมันเป็นพืชผักสมุนไพรซึ่งน่าจะถือว่าเป็นยา

### **นพ.พิชญ์ ชันติพงษ์**

เรื่องนี้น่าจะเกี่ยวกับกรดต่าง เชื้อคุณตุ๊ก หรือคุณเพ็ญครับ

### รุ่งเรือง สิทธิไชย

ในแง่ของรสชาติของอาหารมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ คือรสชาติที่สมดุล รสชาติที่สมดุล หมายความว่า ในหนึ่งจาน จะมีรสชาติทุกรสครบ เปรี้ยว หวาน เค็ม ขม เผ็ด ห้ารสชาติสมดุลในหนึ่งจาน ทั้งนี้ตัวพริกไทย ตัวพริก มีภาวะเป็นกรดสูง ถ้าเอามาทานมันจะทำให้ไม่สมดุลในหนึ่งจานที่เราทาน ถ้าเรากินเผ็ดแค่ขิง อย่างอื่นมันยังมา balance ให้กับอาหารรสชาติทั้งหมดในจานได้ อาหารที่เราทานไปแล้วสมดุลหมายความว่าอย่างไร หมายความว่าเมื่อกินเสร็จแล้วเราไม่อยากจะกินไอศกรีม เราไม่อยากจะกินน้ำหวาน เราไม่อยากจะกินอะไรอีก นี่คือสมดุลต่อมือเลย ไม่ใช่ว่ากินพริกมาเสร็จเดียวเราก็ต้องอยากกินของหวานแน่นอนเพื่อดับความเผ็ด แต่ถ้ากินอาหารสมดุลของมา-ปี แมคโครไบโอติกส์ ไม่มีค่ะ เราก็จะพอดี ขนมน้ำยาเราจะเผ็ดแค่ขิง กินเสร็จ อิ่มแล้ว กินน้ำอิมพอ อาจจะมีผลไม่รสชาติจืดๆ นิดหนึ่ง แค่นั้นคือสมดุลต่อมือ

เราคำนึงหมดไม่แค่รสชาติ แต่อย่างอื่นที่ดำรงในชีวิตในหนึ่งวัน เราสมดุลทุกอย่าง เพราะฉะนั้นเราจะไม่ค่อยเครียด พอถึงกลางคืนเราก็จะหลับหัวถึงหมอนง่ายมากตั้งแต่สามทุ่มจนถึงตีสี่ หรือตีห้า ดิฉันอายุ 44 แล้ว จะวัยทองในอีกสามปีข้างหน้าแล้วค่ะ เดี่ยวนี้หลับเหมือนเด็ก ไม่มีตื่นกลางดึกเลย ร้อนวูบวาบก็ไม่มี ในขณะที่เพื่อนรุ่นเดียวกัน เป็นหมดแล้ว ตีสอง ตีสอง เขาตื่นกันแล้ว เรายังไม่ตื่น หลับง่ายมาก เห็นไหมว่ามันสมดุลจริงๆ

### นพ. พิษณุ ชันติพงษ์

อันนั้นก็เป็นการตอบเกี่ยวกับเรื่องความสมดุลในรสชาติ บางทีผมก็ยังไม่สมดุล บางทีอยากทานไอศกรีมต่อ อาจจะทานไม่หมด แล้วเขาจะมีน้ำ เช่น น้ำกระเจี๊ยบ น้ำผลไม้ชนิดหนึ่ง น้ำชาข้าวบาร์เลย์ เป็นต้น ก็ทำให้เราตัดสิ่งที่เราต้องมาทานต่อ ก็น้ำแปลกอย่างหนึ่ง บางทีเราประชุมตอนบ่าย break เราก็ไม่อยากจะทานอะไร อาจจะเป็นอย่างที่ดีกว่าเรื่องของความสมดุลได้ แล้วจะเห็นได้ว่าเรื่องอาหารจะเน้นที่สุดเลย เพราะเราต้องทานวันละ 3 มื้อ อย่างน้อยทุกวัน ไม่รู้ก็มื้อ ถึงเวลาหรือยังที่ต้องมานั่งคิดใหม่ว่าทำอะไรถึงจะเอาสิ่งที่ไม่เป็นพิษเข้าไป หรือเข้าไปแล้วเกิดสารไม่เป็นพิษตกค้าง อันนี้เป็นคำตอบที่พวกเราต้องช่วยกันค้นหา ไม่ต้องดูไกลเริ่มต้นที่พวกเรานี่แหละครับ

ทางโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ ผมในนามผู้บริหาร ยินดีที่จะให้เป็นศูนย์กลางเรียนรู้ พวกท่านสามารถที่จะติดต่อ ไม่ว่าจะเป็น e-mail หรือทางโทรศัพท์ หรือจะมาเยี่ยม เรายินดีหมด

เวลาก็หมดลงแล้ว ขอขอบคุณทุกท่านที่อยู่เลย 14.30 น. ผมคิดว่าพวกเราที่เหลือที่เป็นผู้ที่รักสุขภาพจริงๆ ทำให้เป็นตัวอย่างในกลุ่มของเรา ในชุมชนของเรา อันนี้จะเป็นสิ่งหนึ่งที่จะลด

ปัญหาเรื่องความแออัดที่ท่านรัฐมนตรีต้องการอย่างยั่งยืน ผมก็ต้องขอปิด session สำหรับโรงพยาบาลเชียงรายประชานุเคราะห์ในวันนี้

ความงดงามในความหลากหลาย คือการทำงานมีหลากหลายวิชาชีพ เราจะทำอย่างไรให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ก็ต้องสร้างให้เกิดความงดงาม ไม่แบ่งพรรคแบ่งพวก แบ่งอาณาเขต ของใครของมัน ต้องทำงานที่มีการประสานเข้าหากัน อันนี้จึงจะเป็นความงดงามภายใต้ความสุขที่แท้จริงของประชาชน ขอขอบคุณทุกท่านครับ

