

ประสบการณ์เรื่องการแกว่งแขน

ผมเป็นคนนอนไม่ค่อยหลับ และความดันโลหิตสูง ผมเกือบตายเพราะเชื้อหอมสมัยใหม่ จนต้องเข้าห้องไอซียูเป็นเวลา 7 วัน หลังจากนั้นผลเลือดมรธาหอมสมัยใหม่ ผมจำเป็นต้องมีทางออก

ม.ย. 2547 ภรรยาผมที่เป็นแพทย์มาบอกผมว่ามีคนไข้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและคอเรสเตอรอลสูง ได้หายจากโรคดังกล่าวภายใน 3 เดือน โดยการแกว่งแขน 2,000 ครั้งต่อวัน ทุกวัน ผมไม่ค่อยสนใจเท่าไร เพราะไม่รู้ว่าจะแกว่งแขนอย่างไร

ก.ค. 2547 ผมได้ไปงานวันเกิดของลุงของภรรยา ลุงอายุ 83 ปี แต่สุขภาพและท่าทางไม่ต่างจากคนอายุ 40 ปี เคลื่อนไหวว่องไว พูดจาเสียงดังฟังชัด มีหน้าซำยังขบรถไปไหนมาไหนเอง ผมก็เลยถามลุงว่า ลุงมีเคล็ดลับในการบำรุงสุขภาพอย่างไร? ลุงบอกว่า ลุงแกว่งแขนวันละ 1,000 ครั้ง ทุกวัน

ผมก็เริ่มสนใจว่าการแกว่งแขนเป็นอย่างไร ก็เลยเดินหาหนังสือเกี่ยวกับเรื่องนี้ บังเอิญโชคดี ไปเจอในร้านหนังสือเล็ก ราคา 20 บาท แล้วผมก็ฝึกการแกว่งแขนตามหนังสือช่วง 15 นาทีก่อนนอน จำนวน 1,000 ครั้ง ทุกวัน ผมนอนหลับได้สนิททุกคืน มีหน้าซำยังต้องนอนกลางวันหลังอาหารเที่ยงอีก

19 ส.ค. 2547 ผมกินอาหารกลางวันปรากฏว่าผมเจ็บขากรรไกรด้านขวาขณะเคี้ยวอาหาร คล้ายๆ กระดูกบนล่างหลุดออกจากกันและกัน ทำให้เวลาเคี้ยวจึงเจ็บปวดมาก ผมรีบไปโรงพยาบาลศิริรินทร์ หมอผู้เชี่ยวชาญติดประชุม ผมต้องรอครึ่งชั่วโมง ขณะที่รอนั้น หมอโทรบอกภรรยาเกี่ยวกับอาการดังกล่าว ภรรยาผมบอกให้กลับบ้านเถอะ เพราะประเทศไทยยังมีหมอผู้เชี่ยวชาญบริเวณขากรรไกร อย่างมาก หมอก็ให้ยาคลายกล้ามเนื้อและยาแก้ปวด ผมก็ไม่เชื่อ จนผมได้พบหมอ ก็เป็นจริงอย่างที่ภรรยาผมพูด หมอให้ยาคลายกล้ามเนื้อและยาแก้ปวด ตอนเย็นผมทรมานมากในการกินอาหาร แล้วก่อนนอนผมก็แกว่งแขนตามปรกติ ขณะที่แกว่ง ก็เกิดความคิดว่าน่าจะเอากล้ามเนื้อไหล่ชนบริเวณหลังให้ได้ผลครับ ภายใน 3 วันอาการเจ็บขากรรไกรหาย โดยไม่ได้กินยาสักเม็ด

6 ธ.ค. 2547 ตื่นมาตอนเช้า เป็นหวัดน้ำมูกไหลพร้อมจาม ในวันนั้นไปเล่นกอล์ฟกับลูก้า ผมจามจนหมดแรง ขณะเล่นกอล์ฟ จนเล่นไม่ไหวจึงขอกลับก่อนในสภาพที่แย่มาก คี้นั้นผมก็แกว่งแขนตามปกติ และก็เกิดความคิดอีกว่าการแกว่งแขนก็เหมือนทำซิ่งคือพลังงานอยู่ที่มือ หลังการทำซิ่ง แกว่งแขนก็น่าจะเป็นเหมือนกัน ดังนั้นพอแกว่งแขนเสร็จผมก็ใช้มือทั้งสองถูกันจนเกิดความร้อน แล้วเอามือทั้งสองโปะที่จมูก เพื่อรักษาอาการหวัด แล้วถูใหม่ แล้วโปะอีก อย่างนี้ได้อยู่ 5 ครั้ง

7 ธ.ค. 2547 ตื่นเช้าขึ้นมา ไม่ปรากฏอาการหวัดเหลืออยู่เลย และลูกค้ำที่ผมเล่น กอล์ฟด้วยเมื่อวานมาเจอผม เเขงงมากที่ผมหายภายในข้ามคืน

14 ธ.ค. 2547 ตอนบ่าย รู้สึกเจ็บคอด้านซ้ายคล้ายอาการหวัด อีกครั้งผมก็ทำอีกครั้ง แต่เอามือทั้งสองลูบบริเวณคอด้านซ้าย ทำอยู่ 5 ครั้ง

15 ธ.ค. 2547 ตื่นเช้าขึ้นมา ไม่ปรากฏอาการเจ็บคอเหลืออยู่เลย
ในช่วง ธ.ค. 2547 ถึง ม.ค. 2548 ผมผ่านการเป็นหวัด 4 ครั้ง แล้วก็หายภายในข้ามคืน ทั้งสี่ครั้ง ซึ่งโดยปกติ การเป็นหวัดครั้งหนึ่งจะใช้เวลาประมาณ 7 ถึง 10 วันถึงจะหาย

มีอยู่ช่วงหนึ่ง ผมมีอาการเสียวฟันกรามล่างซ้าย ภรรยาผมก็ตรวจดูว่ามีฟันผุหรือ หินปูนเกาะหรือเปล่า ปรากฏว่าไม่มีความผิดปกติใดๆ แต่ก็ยังเสียวฟันชื่อนี้อยู่ ตอนช่วง แกว่งแขน ผมก็ใช้วิธีเดิมคือการให้กล้ามเนื้อไหล่กระแทกต้นคอด้านซ้าย อาการเสียวฟัน ดังกล่าวก็หายไป

อาการอีกอย่างคือเหนื่อยง่าย ซึ่งผมได้คลื่นหายใจในขณะแกว่งแขนประมาณ 30 รอบของการแกว่งแขน ทุกๆ การแกว่งแขน 100 ครั้ง จากนั้นก็ปล่อยลมหายใจออกมา ผม รู้สึกความร้อนวูบจากต้นคอขึ้นไปทั่วสมอง นีหรือเปล่าที่ทำให้เส้นเลือดในสมองได้มีโอกาส ออกกำลังกายคือให้มีการยืดหยุ่น ทำให้รักษาความดันโลหิตสูง ขณะเดียวกัน อาการเหนื่อย ง่ายของผมก็หายไป

ผมได้แชร์ประสบการณ์นี้ให้คุณพิชัย ซึ่งเขาเป็นโรคปัสสาวะไม่สุด และภรรยาเขาเป็น โรคนอนไม่หลับสนิทคือนอนได้ 2-3 ชั่วโมงแล้วก็ตื่น พอเขาไปแกว่งแขน 1,000 ครั้งต่อวัน อย่างสม่ำเสมอหนึ่งสัปดาห์ต่อมา ผมก็เจอคุณพิชัยอีก ผมก็ถามอาการปัสสาวะไม่สุดของเขา อีก ปรากฏว่าเขาลืมปัญหานี้ไปแล้ว เพราะมันหายไปตั้งแต่สองวันแรกที่เขาแกว่งแขน ขณะเดียวกัน ภรรยาเขาก็นอนหลับได้สนิททุกคืน ปัจจุบันทั้งคู่ก็ยังคงแกว่งแขนวันละ 1,000 ครั้ง และคุณพิชัยได้ไปหมาหนังสือนี้ทั้งหมดที่สำนักพิมพ์มีอยู่ เพื่อนำไปแจกเพื่อนๆ

อีกคนหนึ่งคือคุณธานี ซึ่งผมได้บอกเรื่องการแกว่งแขนให้เขาฟัง แล้วเขาก็เอาไป บอกให้พ่อเขาซึ่งมีอาการปวดเข่า หลังจากนั้นประมาณ 3 วัน พ่อก็หายจากอาการดังกล่าว เพราะการแกว่งแขน ซึ่งผมคิดว่าไม่น่าจะเป็นไปได้ บางครั้งคนเราอาจจะอุปโลกน์ขึ้นมาเพื่อ หลอกตัวเองก็ได้ นี่เป็นประสบการณ์จริงที่ไม่มีการเสริมแต่งใดๆ เพราะผมไม่ได้ ผลประโยชน์ใดๆ จากการเผยแพร่ประสบการณ์นี้ นอกจากการได้ช่วยให้ญาติมิตรหายจาก การเป็นโรคต่างๆ โดยไม่ต้องกินยาของพวกฝรั่ง ที่มีผลข้างเคียงระยะยาว

จาก นายสามารถ ล.สกุล

โทร.02-987-5843, 081-173-0886