



# สยามหั่วเราะ (หั่วเราะบ่าบัด)



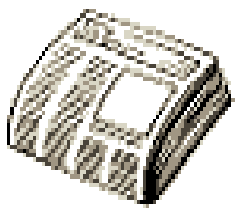
คือ

## การออกกำลังภายใน

(ผู้คิดค้นวิธีการฝึกปฏิบัตินี้ :- ดร.วัลลภ ปิยะมโนธรรม)

เป็นวิธีการควบคุมการยับยั้งเคลื่อนไหวอวัยวะภายในส่วน  
ของบุคคลอย่างหนักแน่นเป็นจังหวะ รู้สึก รู้ตัวรู้สึกตัว เพื่อยับ  
ยับไขมันทรานส์ สารพิษ และสารเคมีที่ผิดปกติต่างๆที่คั่งค้างอยู่  
ตามเซลล์ทั่วกายภายในของบุคคลให้หลุดออกไป เป็นการฟื้นฟู  
บำบัดโรค ช่วยป้องกันโรค ช่วยเสริมสร้างเซลล์กายส่วนลึกหรือ  
ให้กลับคืนมาอย่างแข็งแกร่งได้ ส่งผลให้สุขภาพดี-อารมณ์-การ  
นึกคิดดี เป็นด้านบวก ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการสร้างสรรคงาน





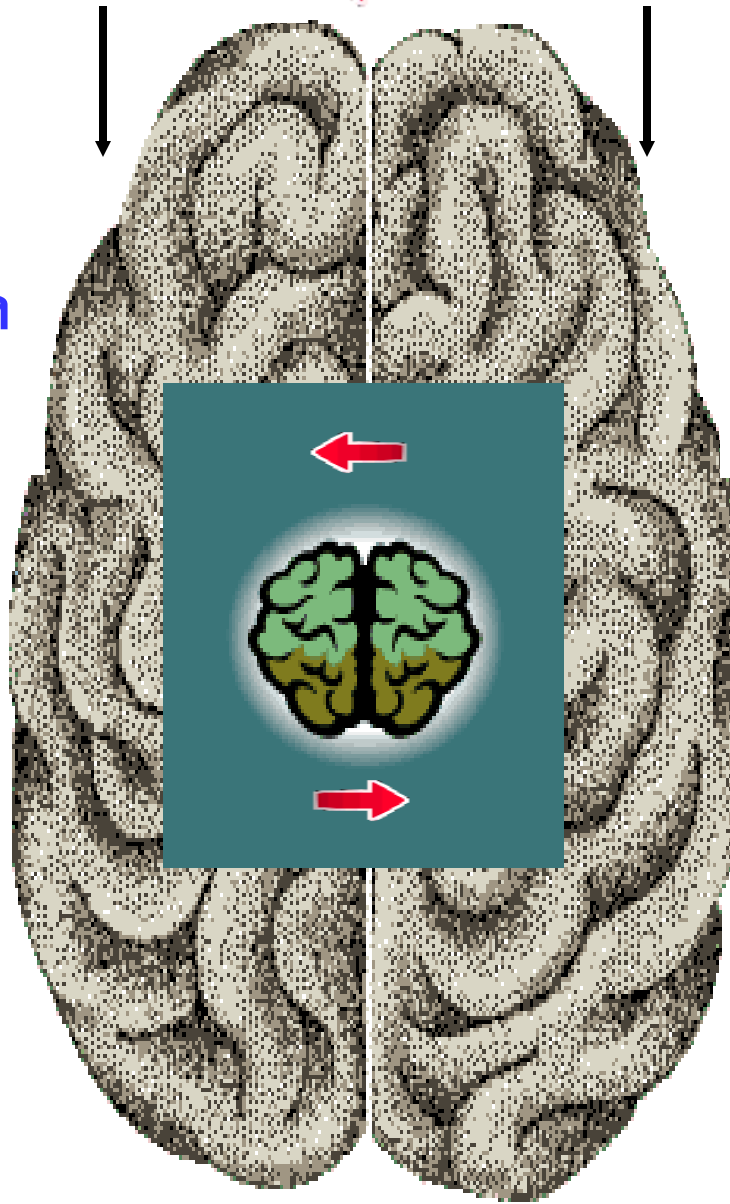
ภาษาเขียน

12345  
12345  
12345

คณิตศาสตร์

# สุขภาพดีคิดสร้างสรรค์-ใช้สมอง2ซีก

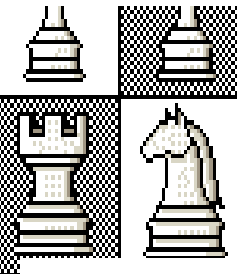
สมองซีกซ้าย ← สมองซีกขวา



ตระหนักรู้



มิติสัมพันธ์



วางแผน

สมเหตุสมผล  
→  
ความศรัทธา

รู้ / คิดสิ่งใหม่  
←  
สร้างสิ่งใหม่ๆ



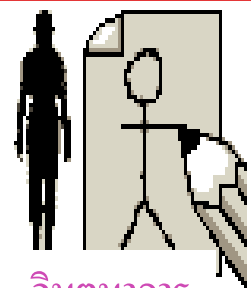
อารมภ์ ศิลปะ



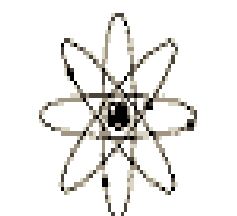
ภาษาพูด

คิดทบทวน  
→  
มีเป้าหมาย

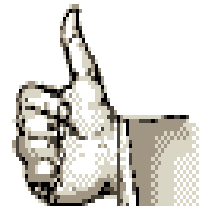
สื่อสารเข้าใจ  
←  
สัมพันธ์กัน



จินตนาการ



วิทยาศาสตร์



มือขวา



มือซ้าย



ดนตรี เพลง

เห็นภาพเธอ  
ยกเท้าขวาขึ้นก่อน  
เท้าซ้ายอยู่บนพื้น  
แสดงว่า  
สมองซีกขวาเด่น

ใช้**ความรู้สึก**  
มากกว่า  
การ**นึกคิด**

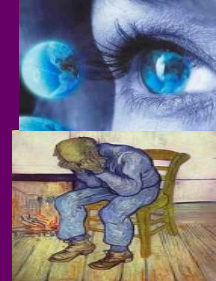


เห็นภาพเธอ  
ยกเท้าซ้ายขึ้นก่อน  
เท้าขวาอยู่บนพื้น  
แสดงว่า  
สมองซีกซ้ายเด่น

ใช้**ความคิด**  
มากกว่า  
ใช้**ความรู้สึก**



# โรคซึมเศร้า และ อารมณ์สองขั้ว (Bipolar)



เอาแต่นอน  
แต่นอนไม่หลับ  
หลับไม่ดี ไม่สนิท



ใบหน้าไร้อารมณ์  
ไม่สัมผัสกับใคร  
แยกตัว คิดหมกมุ่น

หิวอยากกิน  
เมื่ออาหาร

หิวเข้าสังคม  
หิวอยากทำอะไร



# โรคปวดศีรษะข้างเดียว (ไมเกรน)

อาการปวดศีรษะตุบๆอย่างรุนแรงโดยเริ่มจากบริเวณใกล้ดวงตาทำให้ตาพร่าหรือบริเวณขมับข้างหนึ่ง ซึ่งจะเกิดขึ้นซ้ำๆเพราะการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณบ่า



*Too vivid / Loud noise*



*Vomitting*

ทนแสงจ้าและเสียงดังไม่ได้

เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน

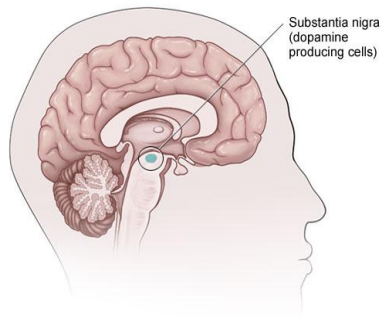
ชั้นบั้นใด/เคลื่อนไหว ทำให้ปวดมากขึ้น

ปวดมากจนทำงานอะไรไม่ได้

ปวดตุบๆ

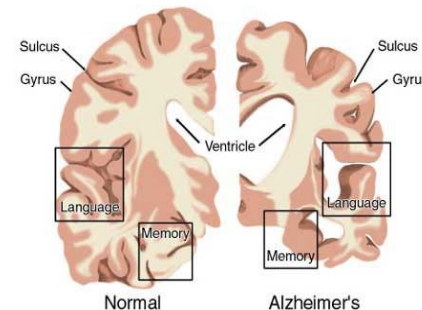
ปวดข้างเดียว

Parkinson's Disease



# สมองเสื่อม-ภาวะกำบัง

Brain Cross-Sections



สถาบันจิตเวชศาสตร์ ประเทศอังกฤษ เมื่อเดือนกันยายน พ.ศ.2552 ได้รายงานยอดผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อมในปี2553 ว่าทะยานสูงขึ้นอย่างน่ากลัว **เข้าขั้นภาวะกำบังแล้ว**

ศาสตราจารย์ดร.มาร์ติน พรินซ์และดร.เดซี อคอสตา หัวหน้าแผนกสมองเสื่อมระหว่างชาติรายงานว่า**“ชีวิตมนุษย์กำลังเผชิญกับภาวะกำบัง”** โดยระบุว่า จะมีผู้ป่วยด้วยโรคสมองเสื่อม ในปี2553 เพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวถึง **35.6** ล้านคน คาดว่าในปีพ.ศ.2573จะเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวถึง**65.7**ล้านคน โดยอยู่ในประเทศต่างๆในเอเชียประมาณ **7** ล้านคน

# โรคร้าย “ไขมันทรานส์”

โรคเรื้อรัง อาทิ โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองเสื่อม  
โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคอ้วน เบาหวาน ความดัน  
โลหิตสูง กำลังเป็นปัญหาสำคัญทั่วโลก

ปีพ.ศ.2548 องค์การอนามัยโลกประกาศว่า โรคเรื้อรังได้คร่า  
ชีวิตคนทั่วโลกถึง35 ล้านคน และคาดว่าอีก10ปีข้างหน้าจะคร่าชีวิต  
คนทั่วโลกถึง400ล้านคน โดยร้อยละ80อยู่ที่ประเทศกำลังพัฒนา

ในประเทศไทยขณะนี้ พบว่าประมาณ25 ล้านคน กำลังเสี่ยงต่อ  
โรคหัวใจ และ โรคหลอดเลือดสมองเสื่อม

**G**astro

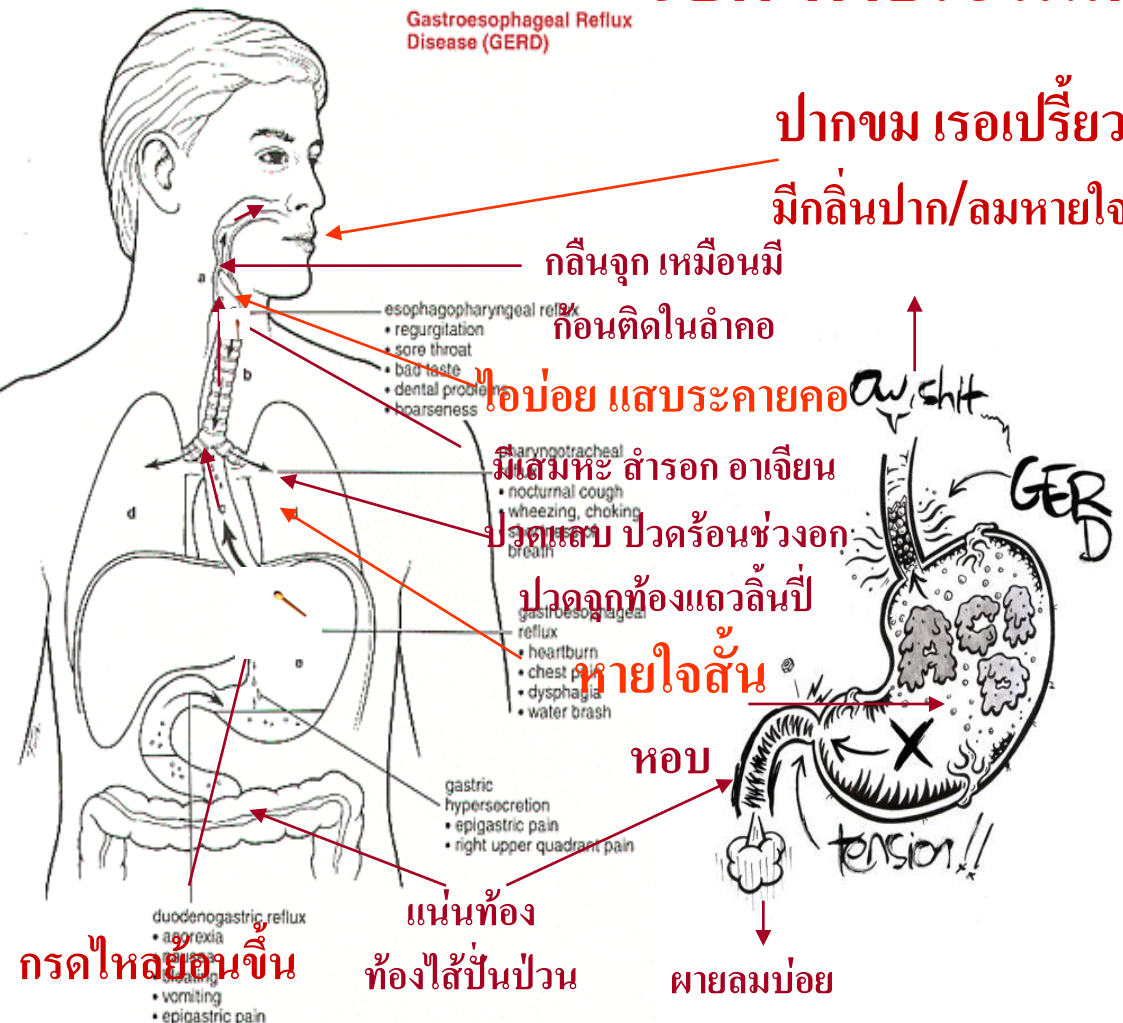
**E**sophageal

**R**eflux

**D**isease

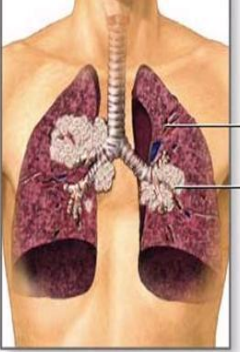
# GERD (โรคกรดไหลย้อน)

เครียด กินไม่เป็นเวลา กินแล้วลงนอน  
เคี้ยวไม่ละเอียด หายใจไม่เต็ม-แน่น-ลึก



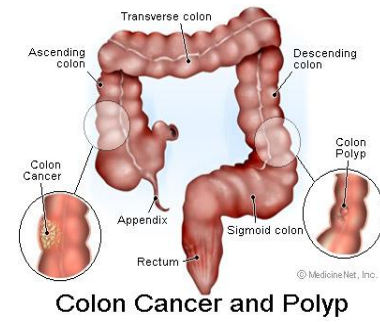
ในคนอ้วน กล้ามเนื้อหูรูดจะทำงานได้ไม่ดี ทำให้กรดสามารถไหลย้อนไปที่หลอดอาหารและกัดกร่อนซ้ำๆจนกลายเป็นมะเร็งได้ **มะเร็ง**





Lungs of a smoker ("brown")  
Cancer

# ปี 2554 ในประเทศไทย เป็นโรคมะเร็งเพิ่มสูงขึ้นร้อยละ23



มะเร็งวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทย เปิดเผยว่าปี 2553 มีผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง 241,051 คน เพิ่มขึ้นปีละ80,350 คน และเสียชีวิตแล้ว 56,058ราย หรือเดือนละ4,671ราย เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทย โดยเป็นมะเร็งปอดมากที่สุด



คนไทยตายด้วยโรคมะเร็งประมาณวันละ 157 ราย

ผู้ชายเป็นมากที่สุด ได้แก่ ปอด ลำไส้ใหญ่+ทวารหนัก ตับ  
ผู้หญิงเป็นมากที่สุดได้แก่ เต้านม ปากมดลูก ลำไส้ใหญ่+

ทวารหนัก และปอด (มะเร็งเต้านม พบมากเป็นอันดับ3 ของสตรีทั่วโลก) แต่สตรีไทยกลับเพิ่มขึ้น13,000 ราย จากทั้งหมด3หมื่นกว่ารายในปี 2554 )

# ทำให้ลำไส้ใหญ่-เล็ก ผ่นอก ผ่นแหว ผ่นท้อง สะอาดไว้เสมอ

ผ่นปอด

กะบังลม

และผ่นท้อง

ไม่ขยับขับเคลื่อน

ช่องแลกเปลี่ยนก๊าซ

คาร์บอนไดออกไซด์

และออกซิเจนติดขัด

Oxygen exchange

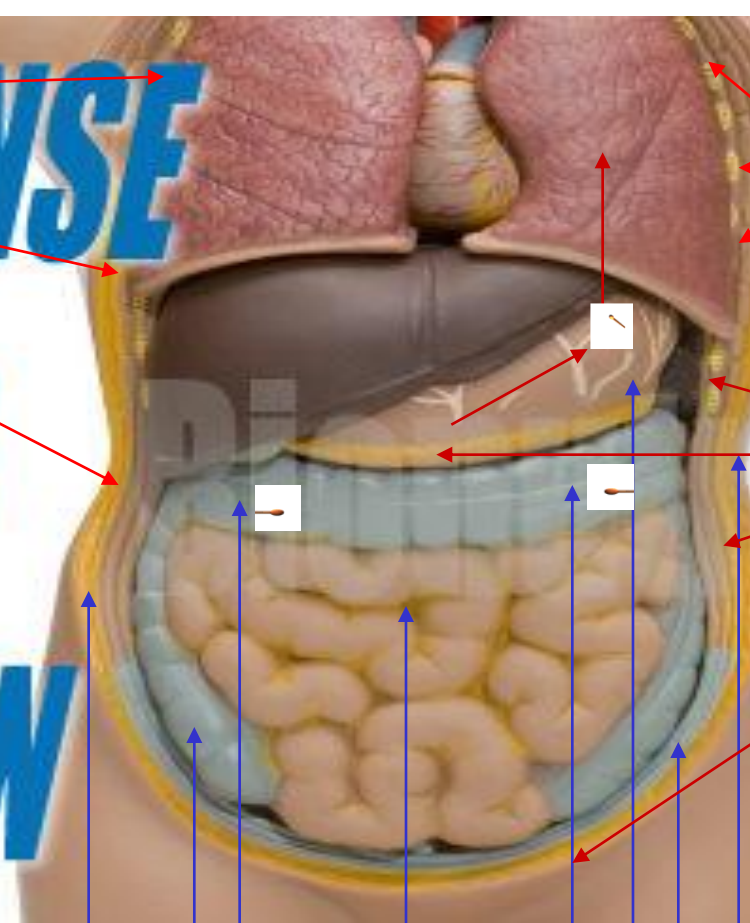
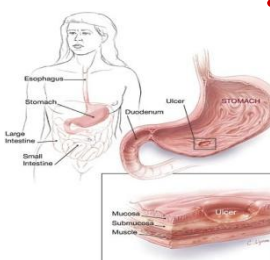
Carbondioxyde

# CLEANSE

# YOUR

# COLON

## ขยับขับเคลื่อนส่วนท้องทั้งหมดนี้



เยื่อเมือก(mucus)

พังพืด (fascia)

สารพิษ(gastritis)

เนื้อเยื่อถูกขังยึด

ติ่งรังติดกัน

ทำให้เลือดลม

ไม่สามารถไหลเวียน

ไปเลี้ยงลำไส้ เกิด

ภาวะลำไส้อุดตัน

(bowel obstruction)

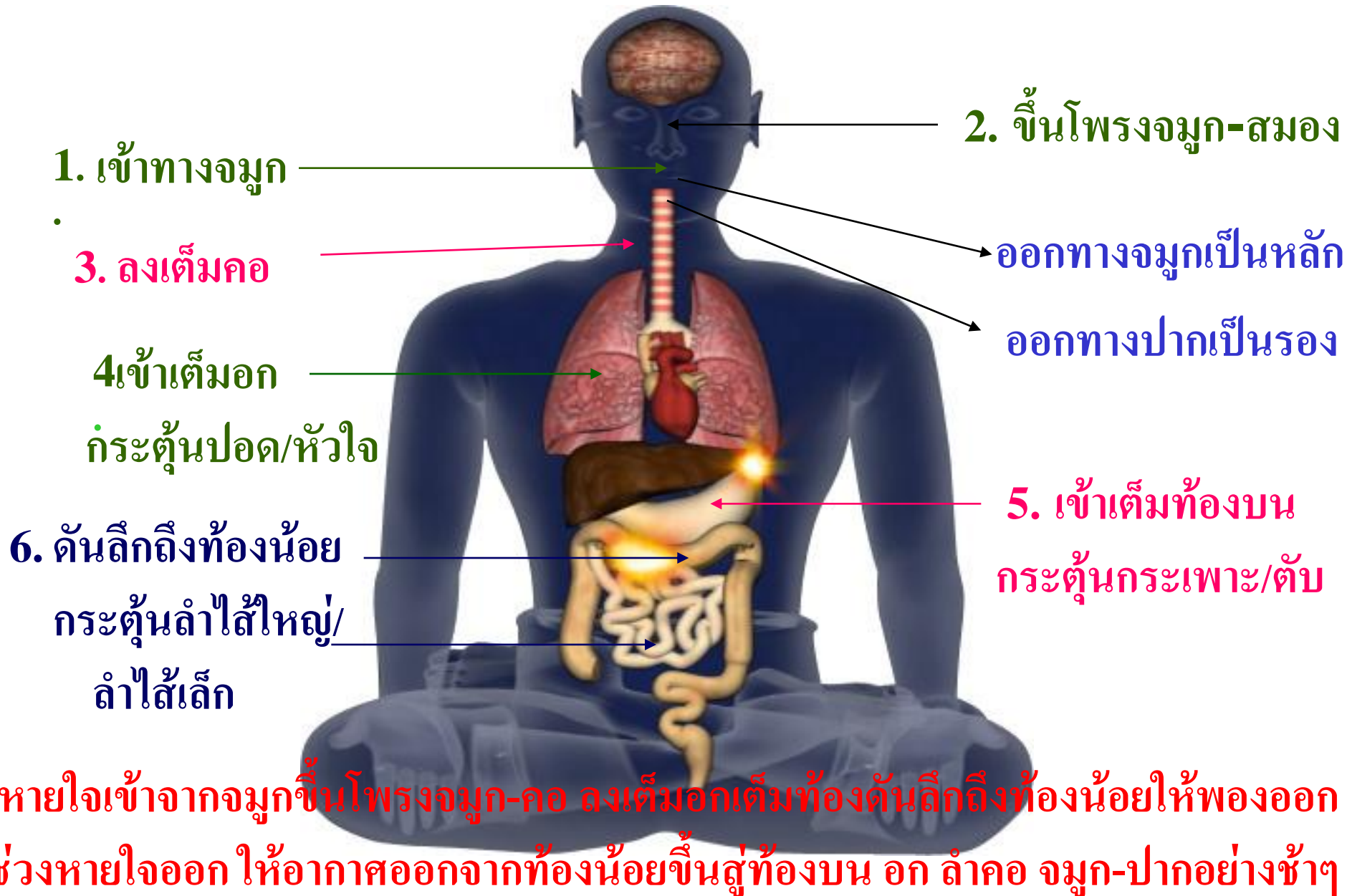
ลำไส้เน่าหรือตายได้

(strangulation)

## โดยหายใจให้เต็ม-แน่น-ลึกไว้ รู้จักแปลงเสียงออกจากท้องสม่ำเสมอ

## การหัวเราะเสียงก้องขยับขับเคลื่อนส่วนท้อง+อกเป็นจังหวะ

# การหายใจเข้า-ออก แบบเต็ม-แน่น-ลึก ช่วยผ่อนคลาย เพิ่มพลังชีวิต

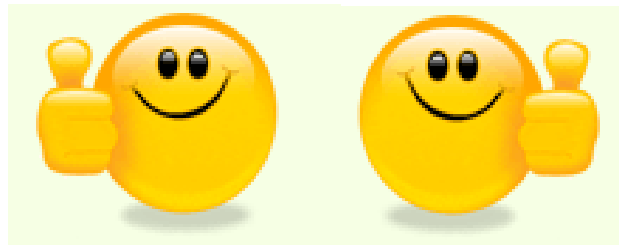




# ท้องหัวเราะ



# โอ..





อกหัวเราะ



อา..

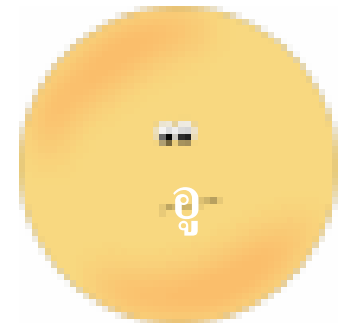




คอหัวเราะ



อ็อ..





# หน้าหัวเราะ

