



ทฤษฎีพื้นฐานและแนวคิด (Basic theory and concepts)

บทที่ 2

1. ความหมายของแมคโครไบโอติกส์

แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) มาจากภาษากรีก โดยฮิปโปเครติสบิดาแห่งการแพทย์ เมื่อ 2,500 ปีที่แล้ว คำว่า **แมคโคร (macro)** หมายถึง ยืนยาว (long) หรือยิ่งใหญ่ (great) และ **ไบโอติก (biotic)** หมายถึง เกี่ยวกับชีวิต (life) หรือแนวทางของชีวิต (way of life) โดยรวมแล้ว **แมคโครไบโอติกส์** จึงหมายถึง แนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิต หรือทัศนคติของชีวิตที่กว้างใหญ่ ความคิดพื้นฐานของแมคโครไบโอติกส์คิดว่าทุก ๆ สิ่งล้วนกำเนิดมาจากอนันต์อันไม่สิ้นสุด และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งตลอดเวลา ซึ่งเราควรจะผ่อนคลายทัศนคติการมองโลก อย่างแคบ ๆ ตายตัว เพื่อว่าจะได้รับรู้ถึงความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติอันเป็นหลักพื้นฐาน สำคัญได้¹⁻³

ดังนั้น แมคโครไบโอติกส์ คือ การสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิต และธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีวะวิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกินให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดี เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครสามารถ ดื่ม กิน ในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดีและมีความสุข ในทางตรงกันข้ามหากใครไม่ดื่มกินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ คนผู้นั้นย่อมประสบ กับทุกขสุขภาพ อันได้แก่ โรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ ไร้อิสรภาพ นี่คือการยุติธรรมของธรรมชาติ^{1-4, 6-9}

ปัจจุบันคนมากมายกำลังสนใจการดูแลสุขภาพในแนวแมคโครไบโอติกส์ เพราะคิดว่าเป็นการดูแลสุขภาพของการแพทย์แห่งจักรวาล มีจุดมุ่งหมายคือการช่วยเหลือมนุษย์ แต่ละคนให้ดำรงชีวิตอย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้แต่ละบุคคลได้รับการส่งเสริมให้บรรลุถึงความเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพดี และมีจุดมุ่งหมายเกินเลย ยิ่งไปกว่าการบรรเทาอาการป่วยแต่ละอย่าง ๆ โดยให้ความหวังเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพ สันติภาพ และเสรีภาพ ในระดับครอบครัว ชุมชน ชาติและกระทั่งระดับโลก โดยเท่าเทียมกัน^{2-4, 6-7}

2. ประวัติแมคโครไบโอติกส์

การใช้วิถีชีวิตตามแนวทางของแมคโครไบโอติกส์นั้น มีความตระหนักรู้ในเรื่องของอาหาร ที่เรากินเข้าไป ไม่เพียงแต่จะช่วยหล่อเลี้ยง บำรุงร่างกาย และช่วยประทังชีวิตเท่านั้น หากยัง

เป็นพื้นฐานของสุขภาพและความสุขของเราด้วยแนวความคิดเหล่านี้มีมาหลายพันปีก่อน โดยปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ได้เรียบเรียงเป็นคำสอน ได้แก่ หลักการพระมนูในอินเดีย คัมภีร์เนยซิง ในจีน อาหารแบบเซ็น เป็นต้น¹⁻⁹

พ.ศ. 2340 นายแพทย์คริสตอฟ วิลเฮล์ม ฟอน ฮัฟแลนด์⁸ ใช้คำว่าแมคโครไบโอติกส์ ในงานเขียน **ดัส มาโครไบโอติก (Das Makrobiotik)** เกี่ยวกับศาสตร์และศิลป์แห่งการทำให้ชีวิตมนุษย์ชาติยืนยาว เป้าหมายของการแพทย์ คือ สุขภาพ เป้าหมายของแมคโครไบโอติกส์ คือ อายุยืนยาว กระบวนการทางการแพทย์เป็นการดูแลสุขภาพที่เปลี่ยนแปลง ณ ปัจจุบัน กระบวนการของแมคโครไบโอติกส์เป็นการดูแลสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงที่เป็นหนึ่งเดียว บุคลากรทางการแพทย์จะรู้สึกพอใจหากสามารถฟื้นฟูสุขภาพผู้ป่วยคืนมาได้ แต่ไม่ได้พิจารณาว่ามันฟื้นคืนได้อย่างไร ชีวิตจะสั้นหรือยาวก็ด้วยตัวของชีวิตเอง หรืออาจมาจากกระบวนการทางการแพทย์ การแพทย์สามารถรักษาความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานให้หายอย่างรวดเร็วได้ แต่แมคโครไบโอติกส์สามารถแสดงให้เห็นของความเจ็บป่วยนั้น ทั้งที่ยังป่วยก็สามารถที่จะมีอายุยืนยาวได้ การแพทย์พยายามที่จะทำให้ร่างกายของมนุษย์สมบูรณ์แข็งแรง แต่แมคโครไบโอติกส์แสดงให้เห็นว่าความแข็งแรงนั้นหากมากเกินไปก็ทำให้อายุสั้นได้ เวชปฏิบัติทางการแพทย์นั้นเป็นวิทยาศาสตร์รองจากแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์สาขาหลักที่ครอบคลุมมากกว่าเพราะสามารถที่จะบอกวิธีการที่จะวินิจฉัย รักษา ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นศัตรูต่อชีวิตได้ซึ่งมากกว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์^{3 5-7}

นายแพทย์ ซาเก็น อิชิซูกะ (Sagen Ishizuka พ.ศ. 2393-2453)¹⁻⁶ ซึ่งเป็นนายแพทย์ทหารเรือ ได้เสนอทฤษฎีอาหารและการแพทย์ ซึ่งผสมผสานระหว่างทฤษฎีการแพทย์พื้นบ้านที่เกี่ยวกับอาหาร และทฤษฎีการแพทย์แผนปัจจุบันทางด้านเคมี ชีวะวิทยา ชีวะเคมี และสรีรวิทยา นายแพทย์ ซาเก็น อิชิซูกะ เกิดมาด้วยร่างกายที่อ่อนแอ ป่วยด้วยโรคไตและผิวหนัง เพื่อที่จะรักษาตนเองให้หายจากโรค จึงได้ทุ่มเทการศึกษาทางด้านการศึกษา ทั้งทางตะวันตกและทางตะวันออกอย่างจริงจัง จนสามารถแต่งตำราขึ้นมาสองเล่ม คือ ทฤษฎีทางเคมีของการมีอายุยืนยาว (Chemical Theory of Longevity) ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2439 และอาหารเพื่อสุขภาพ (Diet for Health) ตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2437

ในปี พ.ศ.2450 กลุ่มลูกศิษย์ของท่านได้จัดตั้งสมาพันธ์ โชกุ-โย-ไค (Shoku-Yo-Kai) อิชิซูกะเป็นแพทย์ของกองทัพที่มีตำแหน่งสูง มีผู้ร่วมก่อตั้งประกอบไปด้วยผู้สูงศักดิ์ สมาชิกสภาองคมนตรี และผู้แทนของพ่อค้าที่ประสบความสำเร็จในยุคนั้น สมัยนั้นประเทศญี่ปุ่นได้รับอิทธิพลทั้งทางวัฒนธรรมและวิทยาศาสตร์จากยุโรป อิชิซูกะ ได้นำเสนอทฤษฎีอาหารที่ขัดความเชื่อและความรู้ในยุคนั้น ซึ่งล้วนแต่เป็นความรู้มีทฤษฎีพื้นฐานของการแพทย์ของอาหารมาจากทางตะวันตกทั้งสิ้น โดยเสนอให้คนญี่ปุ่นรับประทานอาหารพื้นบ้านของญี่ปุ่นที่ประกอบไปด้วยอาหารครบส่วนที่ไม่ผ่านการขัดสี ไม่ดื่มนม ไม่กินเนื้อสัตว์ หรือดื่ม กินในปริมาณที่น้อยมาก



อิชิซุกะสามารถเยียวยาผู้ป่วยให้หายขาดได้เป็นจำนวนมาก โดยการแนะนำให้รับประทาน อาหารพื้นบ้าน มีข้าวกล้อง ผักและสาหร่ายทะเล ท่านได้เปิดคลินิกรักษาแต่ละวันมี ผู้ป่วยมากมาย แต่ท่านจำกัดเพียง 100 คนต่อวันเท่านั้น จนได้รับสมญานามว่า “คุณหมอ พืชผักแห่งโตเกียว” “คุณหมอหัวไชเท้าแห่งโตเกียว” “หมอต่อต้านหมอแห่งโตเกียว” หลักการ อาหารที่ใช้รักษา คือ หลักการอาหารของอิชิซุกะ (Sagen Ishizuka's diet) มีหลักการ 5 ประการ คือ

1. อาหารเป็นพื้นฐานของสุขภาพและความสุข
2. โซเดียม (Na) และโปแตสเซียม (K) เป็นธาตุที่ต่อต้านและเสริมให้สมบูรณ์ในอาหาร คือ คุณสมบัติหยิน-หยางของอาหาร
3. ธัญพืชเป็นอาหารหลักของมนุษย์
4. อาหารควรเป็นอาหารที่ครบถ้วน คงรูปเดิม ไม่ผ่านการขัดสี ปราศจากการปรุงแต่ง ได้จากธรรมชาติ
5. อาหารต้องปลูกในท้องถิ่น และควรกินตามฤดูกาล

จอร์จ โอซาวา (Gorge Ohsawa)²⁻⁶ ขณะอายุ 15 ปี ป่วยด้วยโรคที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ คือ วัณโรคแพร่กระจาย (Disseminated Pulmonary Tuberculosis) อายุ 18 ปี ได้เรียนรู้สูตรอาหารเพื่อรักษาตนเองจากลูกศิษย์ของอิชิซุกะ 2 คน คือ มานาบิ นิชิบาตะ (Mr.Manabu Nishibata) และโชจิโร่ โกโตะ (Mr.Shojiro Goto) กระทั่งหายขาดและฟื้นฟูสุขภาพขึ้นใหม่ แล้วจึงได้เข้าร่วมชมรมโชคุโย-ไค (Shokuyo-Kai) และได้รับการเลือกตั้งให้เป็นประธานชมรม และได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับอาหารและสุขภาพมากมาย ซึ่งเดิมนั้นมีหนังสือในแนวนี้ออกมาน้อยมาก รวมทั้งได้ออกวารสารของชมรม ซึ่งมีคุณอาภิร่า อิดะ (Mr.Akira Iida) เป็นบรรณาธิการ

พ.ศ.2468 จอร์จ โอซาวาได้เขียนบทความมากมายตีพิมพ์ในวารสาร พ.ศ. 2471 หนังสือเล่มแรกชื่อ “สรีรวิทยาของวิธีการคิดแบบญี่ปุ่น (Physiology of Japanese Mentality)” และเรื่อง “ชีวประวัติของซาเกน อิชิซุกะ (Biography of Sagen Ishizuka)” ก็ได้รับการตีพิมพ์ เมื่อผลงานต่าง ๆ มีมากขึ้น ผู้คนเริ่มรู้จักและมีชื่อเสียง จึงเริ่มมีการอิจฉาริษยาและกีดกันอย่างหนัก จึงตัดสินใจออกมาก่อตั้งชมรมของตนเองขึ้นมาใหม่ เน้นการสอนปรัชญาของหยิน-หยางมากกว่าที่จะเน้นการรักษาเพียงอย่างเดียว นับแต่นั้นมาท่านจอร์จ โอซาวา ก็ได้อุทิศตนเพื่อการเผยแพร่ปรัชญาแมคโครไบโอติกส์และการประยุกต์ใช้ไปทั่วโลกกระทั่งเสียชีวิตเมื่ออายุได้ 74 ปี จอร์จ โอซาวา ใช้คำว่า แมคโครไบโอติกส์ ครั้งแรกในการแปลหนังสือของ อะเล็กซิส คอเรลล์ (Alexis Corell) เรื่อง “มนุษย์ซึ่งไม่มีผู้รู้จัก (Man the Unknown)” ซึ่งไม่เคยปรากฏในตำราใด ๆ มาก่อน และเริ่มใช้แมคโครไบโอติกส์อย่างจริงจัง ในหนังสือเรื่องแมคโครไบโอติกส์แบบเซ็น (Zen Macrobiotics)¹ ซึ่งท่านได้ประพันธ์เป็นภาษาอังกฤษในปี พ.ศ.2502 และตีพิมพ์ฉบับภาษาอังกฤษโดยศูนย์อิกนอรัมัสของญี่ปุ่น (Nippon Centre Ignoramus หรือ Nippon C.I.) ในปี พ.ศ.2503

หลังจากที่โอซาว่าถึงแก่กรรม บรรดาสาธุศิษย์ได้สืบเนื่องการสอนแมคโครไบโอติกส์ต่อไปทั้งในญี่ปุ่น ยุโรป อเมริกาเหนือ และอเมริกาใต้ ปัจจุบันหลักแมคโครไบโอติกส์ได้รับการยึดถือปฏิบัติกันทั่วไปจนเรียกได้ว่าทั่วทั้งโลก รวมทั้งในประเทศต่าง ๆ แถบยุโรปตะวันออกด้วย ในอเมริกาผู้คนนับพันคนตามเมืองใหญ่ ๆ ทุกเมือง ใช้หลักการของแมคโครไบโอติกส์ในชีวิตประจำวัน และจำนวนคนที่ดำเนินวิถีชีวิตตามแนวนี้กำลังมีเพิ่มขึ้นทั่วประเทศ ร้านค้าที่จำหน่ายอาหารสุขภาพ และอาหารธรรมชาตินับพัน ๆ แห่งทั่วประเทศ เพื่อจำหน่ายอาหารพื้นฐานที่ใช้เป็นสามัญในแมคโครไบโอติกส์ เช่น ธัญพืช และพืชผลทางเกษตรที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี ผักทะเล และเครื่องปรุงรส^{2-4, 6-7, 12}

3. ความสุข^{1-8, 10}

จอร์จ โอซาว่า บิดาแห่งแมคโครไบโอติกส์ มีแนวคิดที่ว่ามนุษย์เกิดมาแล้วต้องมีความสุข โดยเขียนไว้ว่า “หากใครไม่มีความสุข ไม่สมควรกิน เพราะมันเป็นความผิดของเขาเอง” ทั้งความสุขและการกินนั้นสามารถหาได้ในชีวิตประจำวันที่เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล โดยการศึกษาจากปรัชญาของหยิน-หยาง ในคัมภีร์อี้จิงของจีนเมื่อ 5,000 ปีที่แล้ว และหลักการของหยิน-หยางนี้เองจะเป็นเข็มทิศนำทางของเราทำให้เรามองเห็นทิศทางชีวิตของเราเองช่วยให้เราหาจุดยืนของเราในจักรวาลอันไม่มีที่สิ้นสุด และนำเราไปสู่สุขภาพและความสุข ช่วยให้เราสามารถทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่เรากินเข้าไป จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเราอย่างไร

ความสุขคืออะไร ? นักปราชญ์จีนเมื่อหลายพันปีมาแล้วได้ร่วมกันให้คำนิยามความสุขไว้ดังนี้

- 1) การมีชีวิตอยู่อย่างมีประโยชน์ สนุกสนาน อายุยืนยาว เบิกบานโดยไม่รู้จักวัยชรา
- 2) ไร้ความวิตกกังวลเรื่องเงินทอง
- 3) มีความสงบเงียบในจิตใจ ไม่โกรธหรืออารมณ์เสียด้วยเรื่องอุบัติเหตุ หรือโศกนาฏกรรม หรือความยากลำบาก การขาดความสงบอาจเป็นเหตุให้ตายก่อนกำหนด
- 4) มีความกตัญญูต่อบุคคลที่มีระเบียบวินัย เป็นนักจัดการที่ดี เป็นคนโอบอ้อมอารี ชอบให้
- 5) ไม่เป็นที่หนึ่ง เพราะต่อไปจะกลายเป็นคนสุดท้าย เป็นคนสุดท้ายซึ่งจะกลายเป็นที่หนึ่งในนั้นปลายและตลอดไป มีความเจียมตัว อ่อนน้อมถ่อมตน และเดินสายกลาง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้สอนเรื่องความทุกข์ 8 ประการคือ

- 1.) ความทุกข์ทางสังขาร ได้แก่
 - 1.1 การมีชีวิตอยู่เป็นทุกข์
 - 1.2 ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์
 - 1.3 ความชราเป็นทุกข์
 - 1.4 ความตายเป็นความเจ็บปวดและเป็นทุกข์



2.) ความทุกข์ทางจิตใจ ได้แก่

- 2.1 การพลัดพรากจากคนที่รักเป็นทุกข์
- 2.2 ความเกลียดเป็นทุกข์
- 2.3 ความอยากได้ในสิ่งที่ยั่ววนทั้งหลายในโลกนี้เป็นทุกข์
- 2.4 การไม่ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการเป็นทุกข์

เพื่อขจัดความทุกข์ 8 ประการของมนุษย์ให้หมดไป พระพุทธเจ้าได้สอนแนวทางในการดับทุกข์ คือ อริยมรรคแปดประการ เพื่อให้บรรลุถึงบรมสุขคือ “นิพพาน”¹

นิยามความสุขของ จอร์จ โอซาว่า คือ ทำอะไรก็ได้ที่เราต้องการทำและสนุกสนานกับมัน ทั้งวันทั้งคืน จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งชีวิต ทำอย่างที่ได้ทั้งหมด และเป็นที่ยรักของทุกคนระหว่างมีชีวิตอยู่และแม้หลังจากตายไปแล้ว ชีวิตเช่นนี้คือ ความสุข วิถีชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์ เป็นวิถีชีวิตที่จะให้ความสุขเช่นนี้ได้

4. สุขภาพ

การประเมินภาวะสุขภาพตามแนวทางของแมคโครไบโอติกส์นั้น แตกต่างจากศาสตร์อื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง โดยโอซาว่าได้เสนอแนวทางการประเมินสุขภาพไว้ 7 ข้อ ต้องประเมินสุขภาพของตนเองก่อนที่จะเริ่มกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ เจื่อนไข 3 ข้อแรกเป็นเจื่อนไขทางกาย ข้อละ 5 คะแนน ข้อ 4 ข้อ 5 และ ข้อ 6 เป็นเจื่อนไขทางจิตวิทยา ข้อละ 10 คะแนน ข้อ 7 เป็นเจื่อนไขสูงสุดทางปัญญา มีคะแนน 55 คะแนน รวมทั้งสิ้น 100 คะแนน เมื่อกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ ได้สัก 1-2 เดือน ควรประเมินอีกครั้ง^{1-8, 10}

4.1 ไม่รู้จักเหนื่อยล้า ไม่เคยเป็นหวัด พร้อมทั้งจะทำงานเสมอ (5 คะแนน)

ความรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย แมคโครไบโอติกส์ ถือว่า เป็นรากเหง้าแท้ของโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง เพียงมีข้ออ้างว่า “มันยากเกินไป ทำไม่ได้ หรือฉันยังไม่พร้อมสำหรับเรื่องเหล่านี้” หรือพยายามหลีกเลี่ยงความยุ่งยาก ปัญหา อุปสรรคนี้ก็เป็นอาการแสดงของความเหน็ดเหนื่อย คนที่สุขภาพดีนั้นต้องเป็นนักเผชิญโชคชะตาในชีวิตยิ่งมีความยากลำบากเพียงใดก็ยิ่งยินดีมากขึ้นเท่านั้น และสามารถขับไล่ ต่อสู้กับความยากลำบากทั้งหลายออกไปได้อย่างแล้วอย่างเล่า ท่าที่เช่นนี้ คือ ความเป็นอิสระจากความเหนื่อยล้า

4.2. รับประทานอาหารได้ดี มีความสุขกับอาหารที่เรียบง่าย (5 คะแนน)

สามารถที่จะกินข้าวกล้องเปล่า ๆ ขนมปังโฮลวีทธรรมดา ๆ หรืออาหารอื่นใดที่ไม่ได้ปรุงแต่งหน้าตาและรสชาติของอาหารให้น่ากิน ด้วยความอร่อยและรู้สึกขอบคุณ แสดงความกตัญญูอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติที่ได้มอบอาหารให้เราได้กินเพื่อดำเนินชีวิตต่อไป ท่าที่เช่นนี้แสดงว่า มีกระเพาะอาหารที่แข็งแรงและมีความอยากอาหารดี รวมถึงการมีความต้องการ และมีความสุขทางเพศ หากชายหรือหญิงไม่มีความต้องการหรือความสุขทางเพศนั้นหมายความว่า ได้ละเมิดกฎของหยิน-หยาง ถึงแม้จะเป็นการละเมิดด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาก็ตาม จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยและวิกฤตชีวิต ไม่สามารถที่จะมีสุขภาพดีและมีความสุขได้

4.3 หลับเร็ว หลับลึกและหลับสนิทไม่ฝัน (5 คะแนน)

สามารถนอนหลับได้ภายใน 3 นาที หลังเข้านอนหรือหัวถึงหมอนไม่ว่าในสภาพใดหรือเวลาใด และตื่นหลังจากนอน 4-5 ชั่วโมง สามารถตื่นในเวลาที่กำหนดไว้ในใจก่อนเข้านอน ระหว่างหลับไม่ฝันหรือมีการเคลื่อนไหวอย่างอยู่ไม่สุข เมื่อตื่นแล้วจะลุกทันทีไม่นอนต่อ

4.4 มีความจำดี (10 คะแนน)

ไม่ลืมสิ่งที่ได้พบเห็นและได้ฟังมา พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์สามารถจำได้ และมองเห็นได้แม้อดีตชาติของท่านเอง คนปัจจุบันมีโรคที่ทำให้ความจำเสื่อมมากมาย เช่น เบาหวาน อัลไซเมอร์ เป็นต้น

4.5 มีอารมณ์ดี ไม่รู้จักโกรธ (10 คะแนน)

มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส มีความซาบซึ้ง ไม่จู้จี้ขี้บ่น ขอบคุนต่อทุกสิ่งแม้คำวิพากษ์วิจารณ์ตั้งแต่เข้าจนกลางคืนและมีความสุขร่าเริงมากยิ่งขึ้นเมื่อได้แบ่งปันความสุขให้คนอื่นอย่างไม่สิ้นสุด หรือแม้แต่ต้องเผชิญกับศัตรูและความยุ่งยากก็จะปราศจากความกลัวและความทุกข์ และยังมีมีความสุข ขอบคุนที่ได้เผชิญความยุ่งยากนั้น ๆ

4.6 คล่องแคล่วในการคิดและการกระทำ (10 คะแนน)

สามารถตัดสินใจและทำอย่างถูกต้อง ฉับไว ด้วยสติปัญญา พร้อมทั้งจะตอบสนองการทำทหาย อุบัติเหตุ หรือความจำเป็นทุกอย่าง มีระเบียบวินัยในตัวเอง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เห็นแก่ตัว อุทิศชีวิตให้แก่สังฆธรรม และความสุขของคนอื่น

4.7 มีศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยมในความชอบธรรม (55 คะแนน)

คนที่บรรลุถึงขั้นนี้จะมีลักษณะการคิดดังนี้ไม่พูดปิดเพื่อปกป้องตนเองเป็นคนเที่ยงตรงและตรงต่อเวลา ไม่เคยพบคนที่เขาไม่ชอบ ไม่กังขาในสิ่งที่คนอื่น ๆ พูด มีชีวิต เพื่อหาคุณค่าอันเป็นอมตะสูงสุดของชีวิต

มีความสุขมากที่สุดเมื่อหยั่งรู้กฎของจักรวาลในชีวิตประจำวันและในสิ่งเล็กน้อยที่มองไม่เห็น ไม่ได้ใช้ชีวิตเพื่อหาเงินแต่เพื่อสิ่งที่ต้องการจะทำจริง ๆ เท่านั้น

ใช้ชีวิตทั้งหมดในการถ่ายทอดปาฏิหาริย์แห่งชีวิต คือ กฎของจักรวาลสู่คนอื่น ๆ

5. ปัญญา 7 ลำดับ

สุขภาพและความสุขขึ้นอยู่กับวิจรรย์ญาณ หรือปัญญาของเรา เพราะทำให้เราตัดสินใจกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันซึ่งมีผลกับสุขภาพ เพื่อให้ได้ความสุขระดับสูงสุด เราต้องพัฒนาปัญญาให้สูงสุดเช่นกัน และแมคโครไบโอดิกส์สามารถทำให้เรามีความสุขด้วยปัญญาระดับสูงสุดได้ เพราะเป็นการดำเนินชีวิตประจำวันตามคำสั่งหรือกฎของจักรวาลซึ่งช่วยปรับปรุงสุขภาพ และความคิดให้สดใส เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการศึกษาเรียนรู้ เป็นการเพิ่มพูนปัญญานั้นเองหรือการทำงานให้ดีขึ้น คนที่กินอาหารตามแบบแมคโครไบโอดิกส์



จะไม่รู้สึกอ่อนล้า จึงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ จึงสามารถทำได้ดีกว่าคนอื่น ๆ เท่าตัว ทุกคนจะชอบเขา เพราะเขาจะสามารถรักษารูปร่างทรวดทรงที่ดีไว้ได้ด้วยอาหารแมคโครไบโอติกส์ นักกีฬาสามารถปรับปรุงทักษะและสถิติได้ ศิลปินสามารถแสดงความก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็วในการวาดภาพ เล่นดนตรี เต้นรำ เป็นต้น คนที่มีใบหน้าหมองคล้ำจะกลับมามีใบหน้าสดใสแสดงออกถึงมีภูมิปัญญา ผู้หญิงจะดูสวยขึ้นและสาวขึ้น ผมงดขึ้นสามารถให้กำเนิดลูกได้มากเท่าที่ต้องการ และสามารถที่จะเลือกเพศของลูกได้ ปัญหา 7 ลำดับ^{1-9 7-12} ได้แก่

ลำดับที่ 1 กายภาพหรือแบบจักรกลเป็นระดับสัญชาตญาณ เช่น กินเพราะความหิว กระจาย ขาดสติยั้งคิด ไม่มีการไตร่ตรอง ได้แก่ การกินอาหารในขณะที่อยู่ในครรภ์มารดา กินอาหารตามเวลาที่กำหนดแน่นอนโดยอัตโนมัติแม้ยังไม่หิว หรือเมื่อกลับบ้านตอนเย็นก็รีบเดินรีไปหาอะไรกินที่ตู้เย็นโดยอัตโนมัติ จะเป็นคนที่ทำงานเพื่อเงินเดือน เป็นทาสต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นหรือสิ่งของเครื่องใช้และเทคโนโลยี

ลำดับที่ 2 ประสาทสัมผัส เป็นการตอบสนองทางประสาทรับความรู้สึก ตอบสนองค้นหาความอยาก ชอบหรือไม่ชอบ ดีหรือไม่ดี ต้มกินด้วยความละโมภ ตะกละ ซึ่งเป็นการกินบนพื้นฐานของการติดใจในรส กลิ่น สี และการสัมผัส อุตสาหกรรมอาหารในปัจจุบัน กำลังทำกำไรมหาศาลด้วยการสนองความต้องการเหล่านี้ เพราะคนส่วนใหญ่จะใช้ปัญญาระดับนี้สำหรับการตัดสินใจ

ลำดับที่ 3 อารมณ์ หรือความคิด ต้มกินโดยใช้อารมณ์ บรรยากาครอบข้างหรือจินตนาการ เป็นนักชิมอาหาร แม้เราอาจไม่ต้องการ แต่เวลาที่ออกไปเที่ยวกับเพื่อนฝูงก็จะตัดสินใจกินอาหารตามเพื่อน เพื่อเข้าสังคม การกินภายใต้แสงเทียน และมีเสียงดนตรีคลอ หรือเมื่อไปเยี่ยมญาติก็ร่วมกินอาหารที่ญาติ ๆ กินเพื่อเอาใจพวกเขา

ลำดับที่ 4 ความฉลาดอย่างปัญญาชน เป็นผู้เชี่ยวชาญทางข้อมูล การวิเคราะห์ วิจัย ต้มกินตามทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ หรือทางโภชนาการ หรือทฤษฎีอื่น ๆ หรือตามโภชนาการที่กำลังได้รับความนิยม หรือตามแฟชั่น

ลำดับที่ 5 สังคม เป็นความรู้ระดับศีลธรรม จริยธรรม ความเชื่อทางลัทธิ

ลำดับที่ 6 อุดมคติ เป็นความรู้ระดับปรัชญา ศาสนา ต้มกินตามหลักของพระผู้เป็นเจ้าของหรือหลักการทางศาสนา

ลำดับที่ 7 ระดับความรู้แจ้ง มีปัญญาแจ้งในกฎของจักรวาล ในชีวิต มีความสุขสงบสันติ ไม่เลือกที่รักที่ชัง สามารถมีความสุขสนุกสนานตลอดชีวิต ทำความฝันให้เป็นจริง ต้มกินทุกอย่างตามที่ต้องการด้วยความสำนึกในบุญคุณ

6. กฎหนึ่งเดียวของเอกภพ

จอร์จ โอลิวา บิดาแห่งแมคโครไบโอติกส์ ได้อธิบายกฎของเอกภพ เพื่อเป็นพื้นฐานในการศึกษาแมคโครไบโอติกส์ มี 2 กฎ คือ

1. กฎของจักรวาล 7 ประการ
2. กฎหนึ่งเดียวถูกเปลี่ยนไปเป็นกฎควบคุมโลกของกายภาพ 12 ประการ⁸

6.1 กฎของจักรวาล 7 ประการ

กฎหรือระเบียบของจักรวาลนี้เป็นพื้นฐานของปรัชญาทุกแขนง ของศาสนาทุกศาสนา และของอารยธรรมยุคโบราณทั้งหมด เป็นการสร้างแนวคิดเกี่ยวกับชีวิตและจักรวาลที่กว้างใหญ่ ซึ่งมีความสัมพันธ์กันอย่างไม่สิ้นสุดและเป็นสัจธรรม

6.1.1 สิ่งซึ่งมีเริ่มต้นต้องมีสิ้นสุด เป็นกฎในเชิงกลับ แสดงให้เห็นว่าทุกสรรพสิ่งในโลกแห่งการเปรียบเทียบนี้ ล้วนมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ซึ่งเป็นคำสอนของพระพุทธเจ้า พระคริสต์ เล่าจื๊อ และนักปราชญ์ทางตะวันออก เป็นหลักแห่งความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงเพราะการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งเดียวที่คงที่

6.1.2 สิ่งซึ่งมีด้านหน้าต้องมีด้านหลัง เป็นกฎด้านหน้าและด้านหลัง สะท้อนให้เห็นว่าในโลกแห่งการเปรียบเทียบนี้ดำรงอยู่ด้วยสิ่งตรงกันข้าม เช่น เรามีความแข็งแกร่งก็เพราะว่ามีบางคนอ่อนแอ มีคนร่ำรวยก็เพราะมีคนยากจน วิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมสมัยใหม่ได้สร้างสิ่งซึ่งให้ความสะดวกสบายอย่างใหญ่หลวงของการดำรงชีวิตของเรา ขณะเดียวกันก็ทำให้มีข้อเสียด้านมลพิษต่าง ๆ ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพของมนุษย์ในปัจจุบัน เป็นต้น

6.1.3 ยิ่งด้านหน้าใหญ่เพียงไรด้านหลังย่อมใหญ่เพียงนั้น เป็นกฎแห่งความสมดุล สะท้อนให้เห็นว่าเมื่อเป็นหยางสุดโต่งย่อมกลายเป็นหยินหรือหยินสุดโต่งจะกลายเป็นหยาง เช่น ระเบิดปรมาณูเป็นอาวุธที่ทำลายล้างได้มากที่สุดที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น สามารถทำให้เขามีอำนาจในการทำลายล้างที่สุด แต่ว่ามันก็จะทำให้เขาอ่อนแอที่สุดได้เช่นกัน เมื่อศัตรูของเขามีอาวุธนี้เช่นกัน มอร์ฟีนมีประโยชน์ต่อมนุษยชาติในการระงับความเจ็บปวด ทว่าหากนำไปใช้อย่างไม่ถูกต้องจะทำให้กลายเป็นบ้า เงินนำเอาความสบาย อำนาจและความเบิกบานมาให้ แต่มันก็สามารถจะเป็นที่มาของความไม่สบาย ความอ่อนแอ และความเศร้าโศกได้เช่นกัน ความงามเป็นที่ปรารถนาของผู้หญิงทุกคน ทว่ามันคือสาเหตุสำคัญของการหึงหวง ความเคียดแค้นและการทะเลาะวิวาท เป็นต้น

6.1.4 ในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่เหมือนกันไปหมดทุกอย่าง เป็นกฎความไม่เหมือนกัน เป็นพิมพ์เดียวกันสะท้อนให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแตกต่างกัน ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ไม่สามารถประยุกต์ใช้กฎข้อนี้ได้ เช่น ตามหลักโภชนาการ คาร์โบไฮเดรตทุกชนิดล้วนเหมือนกัน เพราะมีองค์ประกอบทางเคมีที่เหมือนกัน (คือ $C_6H_{12}O_6$) แต่แมคโครไบโอติกส์กลับมองว่าคาร์โบไฮเดรตที่มาจากธัญพืชแต่ละชนิดล้วนแตกต่างกันตัวอย่างเช่นคาร์โบไฮเดรตจากข้าวกล้องครบถ้วน ย่อมแตกต่างจากข้าวขาวที่ผ่านการขัดสี



6.1.5 สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์กันล้วนส่งเสริมกัน สิ่งซึ่งตรงกันข้ามและเป็นปฏิปักษ์กันในโลกนี้ ได้แก่ เกิดกับตาย ความยุติธรรมกับอยุติธรรม เสรีภาพกับความเป็นทาส ความสุขกับความทุกข์ ความรักกับความชัง อาจจะเป็นเพียงปฏิปักษ์กันอย่างเดียว แต่กลับส่งเสริมกันเช่นกันโดยแต่ละฝ่ายของแต่ละคู่ต่างพึ่งพาอาศัยอีกฝ่ายหนึ่งเพื่อการดำรงอยู่ เช่น หากไม่มีกลางวันก็ไม่สามารถที่จะมีกลางคืนได้ ทั้งกลางวัน และกลางคืนส่งเสริมกันเป็นหนึ่งวัน หลังจากที่ได้ประสบกับความเจ็บป่วยแล้วเราจึงจะซาบซึ้งว่าการมีสุขภาพดีนั้นช่างวิเศษสักเพียงไร

6.1.6 สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์และส่งเสริมกัน สามารถแบ่งออกเป็นหยินกับหยาง อุดมภูมิแสดงออกมาเป็นร้อนกับเย็น เพศแสดงออกมาเป็นหญิงกับชาย จะอยู่ในประเภทใดนั้นขึ้นอยู่กับธรรมชาติของมัน

6.1.7 หยินกับหยางเป็นแขนทั้งสองของอนันต์เป็นหนึ่งเดียวที่สมบูรณ์ จักรวาลเป็นอนันต์สมบูรณ์ หนึ่งเดียวที่ไร้ขีดจำกัด เป็นนิรันดร์ อยู่นอกเหนือสัมผัสของเขา แต่จักรวาลส่วนเล็ก ๆ ที่เรารู้สึกได้และคุ้นเคยคือ โลกแห่งการเปรียบเทียบที่เราอาศัยอยู่นี้ ซึ่งจะมีความเป็นตัวตน มีขีดจำกัด และมีการเปลี่ยนแปลงมากกว่า

โลกทางฟิสิกส์ที่มีตัวตนจับต้องได้จะมีสองด้านเสมอ คือ ด้านหน้ากับด้านหลัง ต้นกับปลาย ซึ่งแสดงออกมาให้เห็น โดยผ่านทางสัมพันธภาพของสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน คือ สิ่งที่เป็นปฏิปักษ์และในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมกัน เรียกว่า หยินกับหยาง มันเป็นเพียงสองด้านของเหรียญ ๆ เดียวที่เป็นหนึ่งเดียว จากความเป็นหนึ่งเดียวแตกออกเป็นสองขั้ว สร้างความเป็นคู่คือ หยินกับหยางขึ้นมา ปฏิสัมพันธ์ของหยิน-หยางนี้ ทำให้เกิดพลังงานขึ้นมา พลังงานเหล่านี้กระทบซึ่งกันและกัน จนหนาแน่นขึ้นตามลำดับและก่อให้เกิดอนุภาค เช่น โปรตอน อิเล็กตรอน และนิวตรอน จะรวมตัวกันกลายเป็นอะตอมและธาตุต่าง ๆ ธาตุต่าง ๆ รวมตัวกันในแบบต่าง ๆ กลายเป็นสารอินทรีย์และพืชผักต่าง ๆ ขึ้นมา พืชผักต่าง ๆ ถูกกินและกลายเป็นสัตว์ สัตว์ก็จะมีวิวัฒนาการจากความเป็นสัตว์ชั้นต่ำที่สุดมาเป็นสัตว์ชั้นสูงที่สุด คือ มนุษย์ วิวัฒนาการตามธรรมชาตินี้เป็นระเบียบมาก การเปลี่ยนแปลงแต่ละครั้งดำเนินไปตามระเบียบของหยิน-หยางสลับกัน โดยหยินสุดโต่งจะเปลี่ยนไปเป็นหยางและหยางสุดขั้วก็จะเปลี่ยนไปเป็นหยิน เช่น จากขั้วทั้งสองของความว่างเปล่า (หยิน) → พลังงาน (หยาง) → อนุภาค (หยิน) → อะตอม (หยาง) → พืชผัก (หยิน) → สัตว์ (หยาง) ต่อจากโลกของสัตว์ คือ โลกของจิตวิญญาณเป็นหยิน

ความเป็นปฏิปักษ์ระหว่างหยินกับหยาง สร้างสรรค์กับโลก กลางวันกับกลางคืน มีดกับสว่าน ช้ำกับเร็ว เย็นกับร้อน ไฟกับดิน เป็นต้น ด้วยเหตุที่มันมีกำเนิดเดียวกัน จึงมีความดึงดูดระหว่างขั้วของแต่ละคู่ สิ่งซึ่งตรงกันข้ามกันจะดึงดูดซึ่งกันและกัน และรวมกันในสัดส่วนที่ไม่เท่ากัน ก่อให้เกิดเป็นส่วนที่สามขึ้นมา จากนั้นส่วนที่สามนี้จะสร้างสิ่งที่ตรงกันข้ามกับมันขึ้นมาเป็นส่วนที่สี่ จากนั้นส่วนที่สามและส่วนที่สี่รวมกันสร้างเป็นส่วนที่ห้า และส่วนที่ห้าก็สร้างส่วนที่หก ส่วนที่ห้ากับที่หกรวมกันอีก เป็นส่วนที่เจ็ดต่อไปเรื่อย ๆ ก่อให้เกิดเป็นเกลียวแห่งการ

สร้างสรรค์ที่คลี่ขยายออกไปเรื่อย ๆ ความคิดทางตะวันออกนั้นทุกสิ่งถูกจัดประเภทไปตามลักษณะความเป็นหยิน-หยาง เป็นรากฐานของความเข้าใจถึงอาหารตามแนวเมคโครไบโอติกส์ และเมื่อเข้าใจแล้วก็จะทำให้เมคโครไบโอติกส์เป็นเพียงการกระทำตามสามัญสำนึก หากเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้นก็จะพบกับความสงบสุขอย่างลึกซึ้งมากขึ้นตามไปด้วย

6.2 กฎหนึ่งเดียวถูกเปลี่ยนไปเป็นกฎควบคุมโลกของกายภาพ 12 ประการ

- 6.2.1 หยินและหยางเป็นสองขั้วมีผลเมื่อมีการขยายอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ณ จุดแบ่งแยก
- 6.2.2 หยินและหยางถูกสร้างอย่างต่อเนื่องโดยการขยายตัวที่เหนือธรรมชาติ
- 6.2.3 หยินเป็นแรงออกจากศูนย์กลาง หยางเป็นแรงเข้าสู่ศูนย์กลาง หยินและหยางให้พลังงาน
- 6.2.4 หยินดึงดูดหยางและหยางดึงดูดหยิน
- 6.2.5 หยินและหยางในสัดส่วนที่ต่างกันทำให้เกิดปรากฏการณ์ทุกอย่าง
- 6.2.6 ปรากฏการณ์ทุกอย่างล้วนไม่ยั่งยืน สลับซับซ้อนไม่มีที่สิ้นสุด และเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของหยินและหยางตลอดเวลา ทุกสรรพสิ่งไม่สงบนิ่ง
- 6.2.7 ไม่มีสิ่งใดเป็นหยินอย่างสมบูรณ์ หรือเป็นหยางอย่างสมบูรณ์ แม้แต่ ปรากฏการณ์ง่าย ๆ ที่เห็นจากภายนอก ทุกสรรพสิ่งล้วนประกอบไปด้วยสองขั้วของหยิน-หยางในระดับต่าง ๆ กัน
- 6.2.8 ไม่มีสิ่งใดเป็นกลาง ทุกสรรพสิ่งล้วนมีหยินหรือไม่ก็หยางเกิน
- 6.2.9 แรงดึงดูดระหว่างของสองสิ่ง เป็นสัดส่วนกับความแตกต่างในองค์ประกอบของหยินและหยาง
- 6.2.10 หยินผลักหยิน และหยางผลักหยาง การผลักและการดึงดูดกันเป็นสัดส่วนกลับ (ผกผัน) ของความแตกต่างระหว่างแรงหยินและหยาง
- 6.2.11 ณ ช่วงเวลา (Time) และอวกาศ (Space) หยินสร้างหยาง และหยางสร้างหยิน
- 6.2.12 หยางอยู่ศูนย์กลาง และหยินอยู่ผิวนอกของทุก ๆ กายภาพ

7. หลักการหยิน-หยาง

สรรพสิ่งในจักรวาลล้วนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นไปตามกฎของจักรวาล ซึ่งได้ถูกค้นพบ เข้าใจ และบอกเล่าในแต่ละยุคแต่ละสมัย แต่ละสถานที่มาตลอดประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ เป็นพื้นฐานสากลและทั่วไปของด้านจิตใจ ปรัชญา วิทยาศาสตร์ การแพทย์ และประเพณีทางสังคม แนวทางในการปฏิบัติตามกฎของจักรวาลอันไม่มีที่สิ้นสุดในชีวิตประจำวัน มีผู้สอนอยู่หลายท่าน เช่น เล่าจื๊อ ขงจื๊อ พระพุทธเจ้า โมเสส พระเยซู มุฮัมมัด และศาสดาผู้ยิ่งใหญ่อีกหลายท่านในโบราณกาล คำสอนเหล่านี้ได้ถูกค้นพบ ปรับปรุง และสอนใหม่ในหลาย ๆ ประเทศ และวัฒนธรรมตลอดสองพันปีที่ผ่านมา^{1-3, 6}



จากการสังเกตการดำเนินชีวิตประจำวัน เราจะพบว่าทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเปลี่ยนแปลงไม่หยุดนิ่ง อิเล็กตรอนหมุนรอบนิวเคลียสในอะตอม โลกหมุนรอบตัวเองในขณะที่หมุนรอบดวงอาทิตย์ ระบบสุริยะจักรวาลเคลื่อนที่รอบกาแล็คซี่ และกาแล็คซี่ก็เคลื่อนที่ห่างจากกันด้วยความเร็วที่สูงมากเนื่องจากจักรวาลกำลังขยายตัว ภายใต้การเคลื่อนไหวไม่หยุดนิ่งเหล่านี้เราสามารถเข้าใจกฎของการเปลี่ยนแปลง โดยสิ่งตรงข้ามต่างดึงดูดซึ่งกันและกัน ประกอบกันเพื่อเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สิ่งที่เหมือนกันจะผละห่างจากกันเพื่อหลีกเลี่ยงความไม่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สิ่งหนึ่งมีแนวโน้มจะเปลี่ยนไปเป็นสิ่งตรงกันข้าม และก็สามารถกลับไปสู่สภาพเดิมได้เช่นเดียวกัน ดั่งฤดูร้อนเปลี่ยนไปเป็นฤดูหนาว เด็กเปลี่ยนเป็นแก่ การเคลื่อนไหวเปลี่ยนเป็นการหยุดนิ่ง ภูเขาเปลี่ยนเป็นหุบเขา กลางวันเปลี่ยนเป็นกลางคืน เกลียดเปลี่ยนเป็นรัก จนเปลี่ยนเป็นรวย ความรุ่งเรืองทางอารยธรรมเปลี่ยนเป็นความล่มสลาย ชีวิตกำเนิดขึ้นและตายไป แผ่นดินเปลี่ยนเป็นมหาสมุทร สสารเปลี่ยนเป็นพลังงาน อวกาศเปลี่ยนเป็นเวลา วัฏจักรเหล่านี้เกิดขึ้นทุกหนทุกแห่งทั่วทั้งธรรมชาติ และจักรวาล^{1-7, 14}

เป็นเวลาหลายพันปีในประเทศจีน ลัทธิเต๋าได้อธิบายกฎเกณฑ์การเปลี่ยนแปลงของจักรวาล ความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติแห่งการเปลี่ยนแปลงของสรรพสิ่ง และได้เป็นพื้นฐานที่สำคัญของตำราอี้จิง หรือตำราแห่งการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีผู้คนมากมายได้ศึกษาค้นคว้ารวมทั้งขงจื้อและเล่าจื้อ คำสอนของนักปราชญ์ทั้งสองตั้งอยู่บนหลักการของหยิน-หยาง อันเป็นกฎแห่งการกลมกลืน และสัมพัทธ์ที่ครอบคลุมทั่วทั้งจักรวาล ในคัมภีร์เต๋า เต กิง มีข้อความว่า^{2-4, 6-7}

เต๋าให้กำเนิดหนึ่ง หนึ่งให้กำเนิดสอง สองให้กำเนิดสาม สามให้กำเนิดหมื่น และแสนทั้งหมื่นและแสนอุมหมื่นไว้บนหลัง และหยางไว้ในวงแขน ความกลมกลืนที่สำคัญเกิดขึ้นจากการผสมผสานอย่างเหมาะสมของทั้งสองสิ่งนี้

หยิน-หยาง จึงเป็นสัญลักษณ์ที่ใช้อธิบายจังหวะของการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติ และจักรวาลอย่างตรงไปตรงมา ดังนั้น หยิน-หยาง จึงครอบคลุมปรากฏการณ์ทั้งหมดและก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือแนวโน้มทั้งที่ออกจากศูนย์กลางและเข้าสู่ศูนย์กลาง หยิน คือ การเคลื่อนที่ออกจากศูนย์กลางก่อให้เกิดการขยายตัว หยาง คือ การเคลื่อนที่เข้าหาศูนย์กลางทำให้เกิดการหดตัว เราสามารถเห็นปรากฏการณ์หยิน-หยางได้ในร่างกายของเราเองตลอดเวลา เช่น การขยายตัว และหดตัวของหัวใจ และปอด ในกระเพาะอาหาร และในลำไส้ระหว่างกระบวนการย่อยและดูดซึมอาหาร ในทางดาราศาสตร์ และฟิสิกส์แรงสองแรงนี้ปรากฏในรูปของการดึงดูด แรงดูดเข้าหาศูนย์กลาง คือ แรงหยาง ซึ่งพุ่งเข้าสู่ใจกลางของโลกโดยดวงอาทิตย์ ดวงดาว และกาแล็คซี่อันไกลโพ้น และแรงพุ่งขึ้น หมุนออก คือ แรงหยิน ซึ่งเหวี่ยงออกตามการหมุนของโลก ปรากฏการณ์บนโลกนี้ล้วนเกิดขึ้น และคงอยู่อย่างสมดุลด้วยแรงทั้งสองนี้ คนโบราณถือว่าเป็นของสวรรค์และโลก

ตารางที่ 2 แสดงตัวอย่างของหยิน-หยาง^{2,4, 6-7}

คุณสมบัติ	หยิน	หยาง
แนวโน้ม	ขยายตัว	หดตัว
หน้าที่	กระจาย ซึมผ่าน	รวมตัว
	แพร่กระจาย	ดูดซึม
	แยกตัว	รวบรวม
	แยกเป็นส่วน ๆ	รวมเป็นองค์กร
การเคลื่อนไหว	เฉื่อยกว่า ช้ากว่า	กระตือรือร้นกว่า เร็วกว่า
การสัมผัสเตือน	ความยาวคลื่นสั้น ความถี่สูง	ความยาวคลื่นยาว ความถี่ต่ำ
ทิศทาง	ขึ้นและตั้งฉาก	ลงและแนวราบ
ตำแหน่ง	ออกนอกมากกว่าและอยู่รอบนอก	เข้าในมากกว่าและอยู่ใจกลาง
น้ำหนัก	เบากว่า	หนักกว่า
อุณหภูมิ	เย็นกว่า	ร้อนกว่า
แสง	มืด	สว่าง
ความชื้น	ชื้นกว่า	แห้งกว่า
ความหนาแน่น	เบาบางกว่า	หนาแน่นกว่า
ขนาด	ใหญ่	เล็ก
รูปร่าง	ขยายมากกว่าและเปราะกว่า	หดตัวกว่าและแข็งกว่า
เนื้อสาร	นุ่ม	แข็ง
อนุภาค	อิเล็กตรอน	โปรตอน
ธาตุ	ไนโตรเจน ออกซิเจน	ไฮโดรเจน คาร์บอน โซเดียม
	โบแตสเซียม ฟอสฟอรัส	อาร์เซนิก แมงกานีสเซียม เป็นต้น
	แคลเซียม เป็นต้น	
ภูมิภาค	อากาศในเขตร้อน	อากาศในเขตหนาว
ชีวภาค	อาณาจักรของพืช	อาณาจักรของสัตว์
เพศ	ผู้หญิง	ผู้ชาย
โครงสร้างของอวัยวะ	กลวงกว่าและขยายตัวกว่า	รวมตัวกว่าและแน่นกว่า
การงาน	เน้นด้านจิตวิทยา และจิตใจ	เน้นด้านกายภาพ และความสัมพันธ์ทางสังคม
สติสัมปชัญญะ	เป็นสากลมากกว่า	เฉพาะส่วนมากกว่า
จิตใจ	เกี่ยวกับอนาคต	เกี่ยวกับอดีต
วัฒนธรรม	เน้นจิตใจ วิญญาณ นามธรรม	เน้นทางวัตถุ ทางโลก รูปธรรม
มิติ	อวกาศ ที่ว่าง	เวลา สถานที่
ทัศนคติ อารมณ์	สุภาพกว่า ไม่แสดงออก	กระตือรือร้น แสดงออก ป้องกันตนเอง ก้าวร้าว
ระบบประสาท	ส่วนปลายกว่า เป็นซิมพาเทติก	ตรงกลาง เป็นพาราซิมพาเทติก



ปรากฏการณ์ทุกอย่าง สามารถวิเคราะห์ภายใต้เงื่อนไขของหยิน-หยาง ที่เปลี่ยนแปลง และสัมพันธ์กันตลอดเวลา เช่น สี จักรวาลทั้งหมด คือ สนามแม่เหล็กที่ประกอบด้วยประจุบวก และลบที่สั่นสะเทือนตลอดเวลา ก่อให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า คลื่นเหล่านี้ในบางช่วงความถี่เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ และสมองของเราก็แปรไปเป็นแถบของสีที่มองเห็นได้ เรียงลำดับจากหยางไปสู່หยินดังนี้ ใต้แดง → แดง → ส้ม → เหลือง → เขียว → น้ำเงิน → คราม → ม่วง → เหนือม่วง สีแดง ให้ความรู้สึกที่อบอุ่น และตื่นเต็นเป็นหยาง สีม่วงให้ความรู้สึกเย็นสงบเป็นหยิน โลกของพืชมีสีเขียวเป็นตัวแทน โดยมองจากสีของคลอโรฟิลล์ โลกของสัตว์แทนด้วยสีแดง โดยมองจากสีของฮีโมโกลบิน และเลือด เมื่อตัดสินใจโดยใช้แผนภูมิของสีดังกล่าว โลกของสัตว์จึงเป็นหยาง เมื่อเปรียบเทียบกับโลกของพืชซึ่งมีความเป็นหยินมากกว่าสีเนื้อเยื่อของมนุษย์จะอยู่ระหว่างแดงถึงเหลือง ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นหยาง นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราถูกดึงดูดไปหาหยินโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรากินอาหารหยาง หยางดึงดูดหยิน จึงไม่ต่างอะไรกับการดึงดูดกันระหว่างขั้วที่ตรงกันข้ามกันของแม่เหล็กสองอัน

ประเด็นสำคัญที่ควรระลึกไว้ก็คือ หยิน-หยางจะมีความหมายก็ต่อเมื่อใช้ในการเปรียบเทียบสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่งเท่านั้น^{1-8, 15-16} หรือเมื่อพูดถึงสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น ขอร้อนกับขวยเย็น ตัวอย่างเช่น ผลไม้ตัวมันเองไม่ได้เป็นหยินโดยเด็ดขาด จะถือว่ามันเป็นหยินต่อเมื่อเปรียบเทียบกับสิ่งที่เป็นหยางมากกว่าตัวมันเท่านั้น เช่นเปรียบเทียบกับเนื้อวัว

7.1 การจัดประเภทอาหารตามหยิน-หยาง

อาหารเป็นวิถีแห่งวิวัฒนาการ ซึ่งทำให้สิ่งมีชีวิตชนิดหนึ่งเปลี่ยนไปเป็นอีกชนิดหนึ่ง การกิน คือ การนำเอาสิ่งแวดลอมทั้งหมดเข้าไปภายในร่างกาย เช่น แสงแดด ดิน น้ำ และอากาศ การแบ่งอาหารเป็นหยิน-หยางเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับการปรุงอาหารที่สมดุล ปัจจัยของการเจริญเติบโตและโครงสร้างของอาหารที่แตกต่างกันจะเป็นตัวบ่งชี้ว่า อาหารชนิดนั้นมีแนวโน้มเป็นหยินหรือหยาง¹⁻⁷ อาหารหยินมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะดังนี้

มีโปรแตสตียมมาก เติบโตได้ดีในสภาพภูมิอากาศอบอุ่นหรือร้อน โตเร็ว ใหญ่กว่า สูงกว่า อ่อนกว่า เหลวเป็นน้ำ เติบโตเป็นแนวตั้งตรงขึ้นไปในอากาศ เติบโตไปแนวนอนข้างใต้พื้นดิน ใบใหญ่กว่า ขอบใบเรียบ สุกเร็ว

การกินอาหารหยินจะทำให้ร่างกายเย็นขึ้น นุ่มชื้น สงบ ซ้ำลง ต้องการเวลานอนหลับมากขึ้นอาหารหยางมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะดังนี้

มีไซโตเลียมมาก เติบโตได้ดีในสภาพภูมิอากาศหนาวหรือเย็น หรือในฤดูหนาว เติบโตช้า เล็ก สั้น แข็ง มีน้ำเป็นองค์ประกอบน้อย เติบโตไปตามแนวนอนเหนือพื้นดิน เติบโตเป็นแนวตั้งตรงลงไปบนดิน ใบเล็กกว่า ขอบใบเป็นหยัก แข็งขึ้นเมื่อปรุงสุกแล้ว

การกินอาหารหยางทำให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น อารมณ์หุนหัน เคลื่อนไหวรวดเร็ว ใช้เวลานอนหลับสั้น

ในการจัดประเภทของอาหารนั้นต้องดูที่ปัจจัยหลัก เนื่องจากอาหารทุกชนิดมีคุณสมบัติทั้งหิวนและหยาง วิธีการแน่นอนที่สุดในการจัดประเภท คือ การสังเกตวงจรของการเจริญเติบโตของพืชนั้น ๆ ในหน้าหนาวอากาศจะหนาวกว่า (หิวน) ในช่วงนี้พลังของพืชผักจะลงไปอยู่ที่ราก พลังชีวิตของพืชจะเข้มข้น แห้งกว่าเก็บไว้ได้นานกว่า จะให้ความอบอุ่น ในหน้าร้อนอากาศจะร้อนกว่า (หยาง) พืชจะเป็นหิวนมากกว่า มีน้ำมากกว่า เหี่ยวเฉาและเน่าได้ง่าย จะให้ความเย็นแก่ร่างกายในหน้าร้อน วงจรประจำปีนี้แสดงให้เห็นการสลับไปมาระหว่างพลังของหิวนและหยางเมื่อฤดูกาลเปลี่ยนแปลง สามารถใช้ได้กับทุก ๆ ส่วนของโลก อาหารที่ทำเน็ดในเขตร้อนมักจะเขียวชอุ่ม ฉ่ำ และอุดมสมบูรณ์จะเป็นหิวนมากกว่า ในขณะที่อาหารซึ่งมีกำเนิดจากเขตเหนือ หรือมีอากาศหนาวจะเป็นหยางมากกว่า

อาหารที่ได้จากพืชผักจะเป็นหิวนมากกว่าอาหารที่ได้จากสัตว์ เนื่องจากสาเหตุดังต่อไปนี้

- 1) ผักจะอยู่กับที่ เจริญเติบโตในที่เดิม ในขณะที่สัตว์จะเคลื่อนที่ไปมาและใช้เนื้อที่มากในการดำเนินชีวิต
- 2) ผักโดยทั่วไปจะมีโครงสร้างที่ขยายออก เจริญเติบโตเหนือพื้นดิน ขึ้นสู่ท้องฟ้า หรือไปด้านข้างขนานกับพื้นดิน ในขณะที่สัตว์จะมีโครงสร้างที่แน่น และแต่ละส่วนแยกจากกัน ผักจะมีรูปลักษณะที่ขยายตัวมากกว่า มีกิ่ง ก้าน ใบ เจริญเติบโตออกด้านนอก ขณะที่ร่างกายของสัตว์จะมีลักษณะเข้าหาภายใน มีอวัยวะ และเซลล์ที่แน่นกว่าพืช
- 3) อุณหภูมิของพืชจะเย็นกว่าสัตว์บางชนิด และพืชหายใจเอาคาร์บอนไดออกไซด์เข้า และหายใจเอาออกซิเจนออก สัตว์หายใจเอาออกซิเจนเข้า และเอาคาร์บอนไดออกไซด์ออก ผักเป็นตัวแทนสีเขียวของคลอโรฟิลล์ ในขณะที่สัตว์มีสีแดงของฮีโมโกลบิน โครงสร้างทางเคมีของทั้งพืช และสัตว์นั้นคล้ายคลึงกัน แต่ตรงกลางของโครงสร้างทางเคมีของคลอโรฟิลล์เป็นแมกนีเซียม แต่ตรงกลางของฮีโมโกลบินเป็นเหล็ก

เราสามารถแบ่งว่าผักชนิดไหนเป็นหิวนมากกว่า และชนิดไหนเป็นหยางมากกว่า แต่เพื่อความเหมาะสม และปลอดภัยที่เราจะกินผักหิวนเพื่อให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นหยาง ในทางกลับกันเมื่อกินพืชในหน้าหนาว หรือในเขตอากาศหนาว เราควรเลือกกินพืชผักที่เป็นหยางเพื่อให้สมดุลกับสิ่งแวดล้อมที่เป็นหิวน หรืออาจทำให้อาหารมีความเป็นหยางมากขึ้น โดยการปรุงอาหารให้นานขึ้น และเพิ่มปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความดัน ความร้อน และเกลือ

ดังนั้น เราสามารถจัดกลุ่มอาหารทั้งหมด จากหิวนไปหยาง หรือจากหยางไปหิวน อาหารจากสัตว์เป็นหยางสูงมาก ผลไม้ นม น้ำตาล เครื่องเทศ และพริกจะเป็นหิวนสูงมาก พวกธัญพืช ถั่ว และผักต่าง ๆ อยู่ตรงกลางระหว่างหยางกับหิวน ในกลุ่มอาหารที่มีหยางสูงมาก เราอาจจัดเรียงจากหยางมากที่สุดไปหาหยางน้อยดังนี้ เกลือ ไข่ เนื้อ สัตว์ปีก เนยแข็งที่เค็ม และปลา ในกลุ่มอาหารที่มีหิวนสูงมาก เรียงจากหิวนน้อยไปหาหิวนมาก ได้แก่ นมและผลิตภัณฑ์นม พืชผัก และผลไม้เมืองร้อน กาแฟ ชา เหล้า เครื่องเทศ น้ำผึ้ง น้ำอัดลม และอาหารหวานต่าง ๆ



อาหารทุกชนิดที่ใช้สารเคมีและสารปรุงแต่งสังเคราะห์ กัญชา โคเคน ยาเสพติดต่าง ๆ และยารักษาโรคเกือบทั้งหมด ส่วนในกลุ่มอาหารที่อยู่ตรงกลางระหว่างหยินกับหยาง เมื่อเปรียบเทียบในกลุ่มกันเอง เรียงจากหยางไปหาหยินดังนี้ เมล็ดข้าวชนิดต่าง ๆ พวกถั่ว เมล็ดพืช รากของผัก ผักใบกลม ผักใบกว้าง นัท และผลไม้ที่เติบโตในเขตร้อนและเขตอบอุ่น

7.2 วิธีสร้างสมดุลหยิน-หยาง

อาหารหยินมีแนวโน้มที่จะทำให้ร่างกายเย็น กล้ามเนื้อเหลวอ่อนปวกเปียกลดความเครียด ทำให้การเคลื่อนไหวเชิงช้าลง ยืดเวลาการนอนหลับและทำให้อุจจาระเหลวและมีสีอ่อนลง ปัสสาวะมาก บ่อยครั้งสีจาง ถ้าหากกินอาหารหยินมากเกินไปก็กับสภาพร่างกายขณะนั้น มักจะทำให้เหนื่อย โลหิตจาง ซีด เบื่ออาหาร และพูดซ้ำ หากสภาพร่างกายเดิมเป็นหยินอยู่แล้ว การกินอาหารหยินมากเกินไปยิ่งจะทำให้สุขภาพร่างกายแย่หนักลงไปอีก ด้านอารมณ์และความคิดนั้นอาหารหยินจะทำให้เกิดอารมณ์และความคิดหยิน ได้แก่ กลัว ระวัง ใจอ่อน กังวล และใจน้อย เป็นต้น¹⁻⁷

อาหารหยางมีแนวโน้มจะทำให้ร่างกายอบอุ่น กล้ามเนื้อกระชับแข็ง ทำให้เกิดความเครียดเร่งการเคลื่อนไหว ลดเวลาอนอนให้น้อยลง อุจจาระแข็งและคล้ำขึ้น มีไข้ ใบหน้าแดง ท้องผูกและพูดเร็ว ด้านอารมณ์และความคิดหยาง ได้แก่ ความเป็นปฏิปักษ์ ความก้าวร้าว เสียงดังเอะอะ และไม่มีความเมตตาปราณี¹⁻⁷

อาการเหล่านี้จะไม่ปรากฏออกมาทันทีทันควัน หรืออาจจะไม่ปรากฏออกมาเลยก็ได้ หากว่ากินอาหารหยินหรือหยางมากเกินไปเป็นระยะเวลาติดต่อกันนาน จะเริ่มเห็นอาการที่บอถึงความไม่สมดุลเหล่านี้ อาหารทุกอย่างมีปัจจัยหยินและหยางอย่างหนึ่งอย่างใดมากเกินไปเสมอ เพราะไม่มีอะไรที่เป็นกลาง ถ้าหากกินอาหารที่เป็นหยินมากเป็นส่วนใหญ่ ร่างกายก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหยินไปที่ละน้อย และในทางกลับกันหากเรากินอาหารที่เป็นหยางมากเป็นส่วนใหญ่ ร่างกายก็จะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นหยางไปที่ละน้อย

ถ้าหากปฏิบัติตามหลักการกินตามแมคโครไบโอติกส์ประมาณ 10-15 วัน เลือดจะสะอาดขึ้น^{1-7, 10, 12, 17} หากกินอาหารเบี่ยงเบนไปจากสมดุลของหยิน-หยางเพียงเล็กน้อย ก็จะแสดงอาการต่าง ๆ ออกมาโดยทันที เพราะร่างกายมีความไวกับความสมดุลมากขึ้น ดังนั้นทางที่ดีที่สุดที่จะทำให้การกินของเราสมดุลก็คือ การกินธัญพืชครบส่วน เช่น ข้าวกล้องที่ไม่ผ่านการขัดสี 50-60% ของอาหารทั้งหมดในแต่ละมื้อ จะทำให้เลือดรักษาสมดุลของแร่ธาตุเอาไว้ได้ ส่งผลให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติซิมพาเทติก และพารา-ซิมพาเทติก ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้สามารถรักษาสมดุลการหลั่งฮอร์โมนระหว่างต่อมต่าง ๆ เอาไว้ตามปกติ เมล็ดธัญพืชที่ไม่ขัดสีนั้นเป็นอาหารที่สมดุลที่สุด สำหรับการกินของมนุษย์เป็นวิวัฒนาการสูงสุดของพืชที่ธรรมชาติมอบให้เป็นอาหารสำหรับมนุษย์ที่เป็นวิวัฒนาการสูงสุดของสัตว์

การจะกินอาหารให้สมดุลดีนั้น ต้องกินผักตามฤดูกาลและผักที่ปลูกในท้องถิ่นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพราะจะทำให้ร่างกายมีความสมดุลกับสิ่งแวดล้อมตามฤดูกาล ซึ่งร่างกายต้องการเป็นพิเศษเพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ที่นี่และเดี๋ยวนี้ อาหารก็ต้องปลูกขึ้นที่นี่และเดี๋ยวนี้ด้วยเช่นกัน ในประเทศที่กำลังก้าวหน้าทางเทคโนโลยีเรื่องนี้จะทำได้ง่าย นี่เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ประชากรในประเทศดังกล่าวมีโรคเกี่ยวกับความเสื่อมของร่างกายมากกว่าประเทศอื่น ๆ การกินอาหารตามฤดูกาล และมีในท้องถิ่นนั้น ธรรมชาติจะให้สิ่งที่จำเป็นแก่ร่างกาย ในเขตนหนาวชาวเอสกีโมจำเป็นต้องกินเนื้อสัตว์เพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่น และพื้นที่ที่พวกเขาอยู่มีพืชน้อยมากในเขตร้อนพืชผักผลไม้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการทำให้ร่างกายเย็น หากให้ชาวเอสกีโมกินผลไม้เมื่อร้อนเป็นส่วนใหญ่ หรือชาวเกาะในทะเลตอนใต้กินเนื้อวัวมาก คนทั้งสองกลุ่มนี้จะเสียดุลและล้มป่วยลงได้อย่างรวดเร็ว เป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องหลีกเลี่ยงอาหารที่ใส่สารเคมี เช่น สารกันบูด สารปรุงแต่งสี เป็นต้น อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ผ่านการแปรรูปมามาก มีคุณสมบัติเป็นหยินอย่างสุดโต่ง และเป็นการยากมากที่จะทำให้สมดุลได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วยอาหารที่มีคุณภาพสูงกว่า เช่น อาหารที่ปลูกตามธรรมชาติ ดังนั้นไม่ควรกินอาหารที่สุดขั้วทั้งหยินและหยาง หรือหยิน หรือหยางมากเกินไป เพราะทำให้ยากแก่การปรับสมดุลและมักทำให้ร่างกายเจ็บป่วยง่าย

โดยสรุป อาหารประจำวันในปัจจุบันของคนส่วนใหญ่ประกอบด้วยอาหารทั้งที่เป็นหยินมากและหยางมาก ถ้าหากเรากินอาหารในกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเป็นประจำ เราก็จะอยากอาหารในอีกกลุ่มโดยอัตโนมัติ เนื่องจากเราทุกคนกำลังสร้างสมดุลระหว่างหยิน-หยาง แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว การสร้างความสมดุลทำไปโดยสัญชาตญาณโดยไม่รู้ตัว (ไม่มีสติสัมปชัญญะ) โดยเฉพาะอาหารที่สุดโต่งทั้งหยินและหยางเป็นประจำ เป็นอาหารที่ยากจะทำให้สมดุล ได้หลังจากที่กินอาหาร ประเภทนี้มาสัก 10 หรือ 20 หรือ 30 ปี จะทำให้สภาพร่างกายไม่เป็นหยินมากเกินไปก็ต้องเป็นหยางมากเกินไป หรือไม่กี่ทั้งสองอย่าง เป็นอาหารที่ทำให้เกิดภาวะไม่สมดุลเรื้อรังที่สับสนอลหม่านมากเพราะทำให้เลือดมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ ขึ้นมา หรือทำให้เกิดสภาพต่างแบบน้ำมันอ่อน ๆ ทว่าอาหารแมคโครไบโอติกส์นี้ จะรักษาเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ คือ ค่าความเป็นกรด-ด่าง (pH) ที่ 7.4¹⁷

8. ทฤษฎีปัญญาธาตุและการแปรเปลี่ยน (Five transformation theory)

ทฤษฎีปัญญาธาตุ (5 ธาตุ) และการแปรเปลี่ยน^{13, 15-16, 21, 59} สามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์ในธรรมชาติและในร่างกายมนุษย์ได้อย่างเป็นเอกภาพ ไม่ได้แยกแยะอวัยวะออกเป็นส่วนเหมือนทฤษฎีวิทยาสมัยใหม่ เป็นทฤษฎีในช่วงสงครามของแผ่นดินจีนประมาณ 476-221 ปี ก่อนพุทธกาล เริ่มด้วย 2 แรงพื้นฐาน หยิน -หยางทำให้เกิด 3 โครงสร้างจากจักรวาล คือ สวรรค์-คน-พื้นดิน เกิด 4 ฤดูกาล 5 ธาตุ 5 อวัยวะหยิน 5 อวัยวะหยาง และ 5 ภูมิภาค ธาตุทั้ง 5 ได้แก่ น้ำ ไฟ ดิน และโลหะ โดยธาตุน้ำ มีลักษณะมีความชื้น เคลื่อนไหวลง รสชาติเค็ม ธาตุไฟ มี

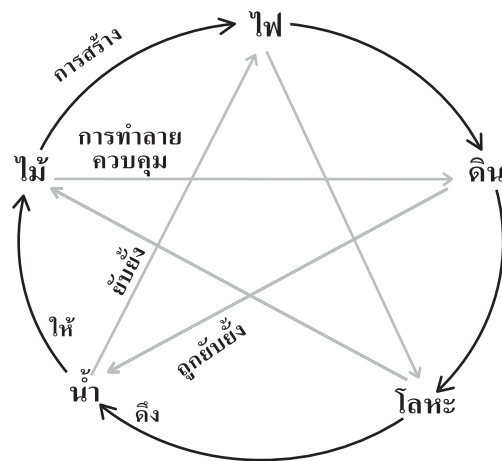


ลักษณะบิดงอ และเหยียดตรงได้ ขยายเคลื่อนที่ออกด้านนอกทุกทิศทาง รสชาติเปรี้ยว ธาตุไฟ มีลักษณะโชติช่วงกระจายขึ้นข้างบน เคลื่อนไหวขึ้นข้างบน รสชาติขม ธาตุดิน มีลักษณะทำให้เพาะปลุก เติบโต และเก็บเกี่ยวผลิตผลได้ อยู่ในตำแหน่งตรงกลางเสถียร รสชาติหวาน ธาตุโลหะ มีลักษณะสามารถหลอมละลาย และแข็งได้ รสชาติเผ็ด

ธาตุทั้ง 5 มีความสัมพันธ์กับฤดูกาลดังนี้ ธาตุน้ำสัมพันธ์กับฤดูหนาวและหมายถึง การเก็บสะสม ธาตุไม้สัมพันธ์กับฤดูใบไม้ผลิและหมายถึงการให้กำเนิด ธาตุไฟสัมพันธ์กับ ฤดูร้อนและหมายถึงการเจริญเติบโต ธาตุโลหะสัมพันธ์กับฤดูใบไม้ร่วงและหมายถึงการ เก็บเกี่ยว ธาตุดินสัมพันธ์กับช่วงเปลี่ยนของแต่ละฤดูกาลและหมายถึงการเปลี่ยนรูปร่าง

ความสัมพันธ์ระหว่างธาตุทั้ง 5 จะมีความสัมพันธ์กันอยู่ 2 วง โดยรอบนอกเป็นการ สร้าง เป็นความสัมพันธ์ของแม่และลูก แม่ต้องให้พลังงานแก่ลูก ขณะเดียวกันลูกต้องดึง พลังงานมาจากแม่ ธาตุน้ำเป็นแม่ของธาตุไม้ต้องให้พลังแก่ธาตุไม้ที่เป็นลูก เพื่อสร้างธาตุไม้ ไม้ สร้างไฟ ไฟสร้างดิน และดินสร้างโลหะ ฉะนั้นทุก ๆ ธาตุจะมีความสัมพันธ์โดยเป็นทั้งแม่ และ ลูกของธาตุอื่น ๆ ตามวงจรของการสร้าง อีกวงจรเป็นวงจรของการตรวจสอบ ควบคุมของ ธาตุอื่น ๆ เพื่อไม่ให้มีการสร้างมากเกินไป เพื่อให้การทำงานเป็นไปด้วยความปรองดองกลมกลืน ซึ่งกันและกัน โดยการส่งพลังงานไปยับยั้งธาตุหนึ่ง และขณะเดียวกันตัวมันเองก็จะถูกยับยั้ง ด้วยอีกธาตุเช่นเดียวกัน เช่น ธาตุน้ำยับยั้งธาตุไฟ และน้ำเองจะถูกยับยั้งด้วยธาตุดิน ไฟยับยั้ง โลหะและไฟเองถูกยับยั้งด้วยน้ำ โลหะยับยั้งไม้และโลหะเองจะถูกยับยั้งด้วยไฟ ไม้ยับยั้งดินและ ไม้เองจะถูกยับยั้งด้วยโลหะ ดินยับยั้งน้ำได้และดินเองก็ถูกยับยั้งด้วยไม้ ปรัชญาการณ์เหล่านี้ พบได้ตลอดเวลาทั้งในธรรมชาติและในมนุษย์

ธาตุทั้ง 5 จะมีความสัมพันธ์หรือคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละธาตุรายละเอียดตามตารางที่ 5



รูปภาพที่ 4 แสดงความสัมพันธ์ของธาตุทั้งห้า

ตารางที่ 5 แสดงความสัมพันธ์ของธาตุทั้ง 5 และสรรพสิ่ง

คุณสมบัติ	น้ำ	ไม้	ไฟ	ดิน	โลหะ
ทิศ	เหนือ	ตะวันออก	ใต้	-	ตะวันตก
ฤดู	หนาว	ใบไม้ผลิ	ร้อน	ช่วงเปลี่ยนฤดู	ใบไม้ร่วง
ภูมิอากาศ	เย็นอบอู่่น	ร้อน	เย็น		
ช่วงเวลา	กลางคืน เที่ยงคืน	รุ่งอรุณ	เที่ยง	-	พลบค่ำ
พระจันทร์	แรม 15 ค่ำ	ข้างขึ้น	ขึ้น 15 ค่ำ	-	ข้างแรม
รสชาติ สี	เค็ม ดำ	เปรี้ยว เขียว	ขม แดง	หวาน เหลือง	เผ็ด ขาว
ภูมิประเทศ	ชายทะเล	หุบเขา	ที่ราบ	เนินเขา	ภูเขา
อวัยวะหยาง	ไต	ตับ	หัวใจ	ม้าม ตับอ่อน	ปอด
อวัยวะหยิน	กระเพาะ ปัสสาวะ	ถุงน้ำดี	ลำไส้เล็ก	กระเพาะอาหาร	ลำไส้ใหญ่
อวัยวะ เกี่ยวข้อง	หู กระดูก ฟัน อวัยวะ สืบพันธุ์	กล้ามเนื้อ เล็บ ตา	หลอดเลือด อวัยวะรับรู้ สัมผัส สื่อสาร	ต่อมน้ำเหลือง เส้นเอ็น ลิ้น รสชาติ	จมูก ผิวหนัง ทวาร
สภาวะหยาง	กล้าบ้าบิ่น	โกรธ	สนุกสนาน ร่าเริงมาก	ไม่เชื่อ ตีอรั้น	หัวเราะมาก
สภาวะหยิน	กลัวมาก	ไร้อารมณ์	วิตกกังวล	งมง่าย เชื่อง่าย	ซึมเศร้า

ปรัชญาแพทย์จีน อธิบายการทำงานคู่กันของสิ่งที่มีลักษณะตรงข้ามแตกต่างกัน แต่กลับทำงานร่วมกัน ส่งเสริมซึ่งกันและกัน นั่นคือปรัชญาหยิน-หยาง อวัยวะภายในของเรา นั้นก็ต้องทำงานเป็นคู่ โดยลักษณะของคู่ที่แตกต่างกันของรูปร่าง อวัยวะต้นมีคู่กับอวัยวะกลวง โดยอวัยวะต้นเป็นหยาง มีพลังเด่นเป็นหยิน อวัยวะกลวงเป็นหยิน มีพลังเด่นเป็นหยาง การทำงานเป็นคู่ของอวัยวะภายในของร่างกายนี้ถือเป็นวิสัยธรรมชาติที่สร้างสิ่งต่าง ๆ ที่มีลักษณะขัดแย้งกัน แต่ทำงานร่วมกัน และดำรงอยู่ได้ภายใต้ความขัดแย้งด้วยปรัชญาหยิน-หยาง ของขั้วปฐมภูมิในธรรมชาติ ทำให้รูปร่างของสิ่งต่าง ๆ อาจดูแตกต่างกัน แต่ด้วยความแตกต่างนี้เองกลับส่งเสริมและสัมพันธ์ ในแง่ของการอุปถัมภ์และเกื้อกูล เพื่อดำรงความเป็นหนึ่งเดียวกันในที่สุด จากปรัชญาหยิน-หยางนี้ ทำให้แพทย์จีนสามารถค้นพบวงจรการหมุนเวียน



ของพลังเมื่อจุดและปรากฏเป็นสสาร หรือธาตุอันเป็นแนวทางนำไปสู่การทำงานครบวงจรของปัญญาธาตุ ได้แก่ ธาตุน้ำ ธาตุไม้ ธาตุไฟ ธาตุดิน และธาตุโลหะ ซึ่งกลายเป็นธาตุภูมิประจำตัวของสิ่งมีชีวิต ที่ได้รับอิทธิพลจากการปรับเปลี่ยนของพลังธรรมชาติที่มีฤดูกาลและภูมิอากาศ ภูมิประเทศ รวมทั้งปัจจัยของเวลาเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงเป็นต้นกำเนิดของตระกูลพืชนานาชนิดอันเปรียบเหมือนบุพการีของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด คือ ตระกูลสิ่งมีชีวิตที่มีเลือดเป็นสารจำเป็นในการดำรงชีวิตในขณะที่เลือดนี้เองเป็นปัจจัยสำคัญของสิ่งที่มีวิญญาณและความฝัน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ประกอบในตัวมนุษย์ให้คนเราจำเป็นต้องศึกษาค้นคว้าหาคำตอบให้กับคำถามที่ทุกคนต้องถามตนเองในใจอยู่เสมอว่า ทำไมเราจึงเกิดมาเป็นมนุษย์ ? และหน้าที่ที่แท้จริงของมนุษย์คืออะไร?

9. ขั้นตอนและสาเหตุของการเจ็บไข้ได้ป่วย

ความเจ็บไข้ได้ป่วยมิใช่อะไรอื่น หากแต่เป็นผลลัพธ์ของการเสียสมดุลที่ควรจะมีอยู่กับธรรมชาติและจักรวาล ปกติแล้วมันจะพัฒนาขึ้นไปตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1) **เหนื่อยอ่อนเพลียทั้งทางกาย และจิตใจ** คนที่เปลี่ยนงาน ที่อยู่ หรือคู่สมรสบ่อย ๆ กำลังป่วยอยู่ในขั้นนี้ เมื่อคนที่มีสุขภาพดีทำงานหนัก ย่อมเป็นธรรมดาที่อาจจะรู้สึกหมดแรง แต่หลังจากที่หลับสนิทได้สักคืนหนึ่ง ก็จะตื่นขึ้นในตอนเช้าของวันใหม่ด้วยความรู้สึกสดชื่นเต็มที และกระตือรือร้นที่จะเผชิญกับสิ่งที่ท้าทายหรือความยากลำบาก ซึ่งจะแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับความรู้สึกอ่อนล้าอย่างเรื้อรังของคนมากมายในปัจจุบันกำลังประสบกันอยู่ สาเหตุจากการมีวิถีชีวิตที่ไม่มีระเบียบวินัย ไม่มีความกตัญญู ครอบครัวยุคใหม่มีความสุข เป็นการไม่ดำเนินตามกฎหรือระเบียบของจักรวาล ขั้นนี้เป็นรากของการเจ็บป่วย

2) **เจ็บปวดทุกข์ทรมาน** อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ ปวดประจำเดือน ปวดกระเพาะอาหาร เป็นต้น แสดงถึงการไหลเวียนของเลือดไม่ดีและเลือดด้อยคุณภาพ สาเหตุมาจากการใช้ปัญญาในการตัดสินใจขั้นต่ำ

3) **อาการเจ็บป่วยเรื้อรัง** เนื่องจากการกินของหยินหรือหยางในอาหารที่กิน เพราะการชอบหรือไม่ชอบอาหารบางประเภท ทำให้ความเป็นกรดของเลือดสูงเกินไปอย่างเรื้อรัง หรือเป็นมันมากเกินไปทำให้เหนียวข้น หรือมีโคเลสเตอรอลมาก ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โลหิตจาง ตีชาน ภูมิแพ้ เส้นเลือดขาด โรคผิวหนัง เป็นต้น

4) **ความผิดปกติทางอารมณ์** เนื่องจากความผิดปกติของระบบประสาทอัตโนมัติ ซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก มีอาการแสดงออก เช่น ความหงุดหงิด รำคาญ ใจร้อน เสียใจ โกรธ กระวนกระวาย วิดกกังวล กลัว และความอึดอัดไม่สบายใจ คนที่มีสุขภาพดีจะไม่มีภาวะทางอารมณ์ในทางลบมารบกวน ถ้าหากมีความโกรธเพียงปีละครั้ง ก็แสดงให้เห็นว่าเราไม่ได้มีสุขภาพดีอย่างเต็มที่ ตามอุดมคติแล้วเราไม่ควรจะโกรธแม้แต่ครั้งเดียวตลอดชั่วอายุขัยของเรา

5) โรคของอวัยวะต่าง ๆ เกิดจากอวัยวะเสื่อม เช่น วัณโรค โรคหัวใจ เบาหวาน ถูกลมโป่งพอง แผลในกระเพาะอาหาร ตับแข็ง และนิ่ว เป็นต้น

6) โรคจิตประสาท ประกอบด้วยโรคทางจิตเภท และระบบประสาทมัลติเปิลสเคลอโรซิส ไซสันหลังอักเสบ พาร์คินสัน อัลพาดชนิดต่าง ๆ การตอบสนองอย่างมีนชา ซึมเศร้าต่อคนอื่น ๆ ความขี้หลงขี้ลืม และอาชญากรรมต่าง ๆ ที่เกิดในสังคม

7) ความเจ็บป่วยทางจิตวิญญาณ เกิดอหังการขึ้นเนื่องจากที่คนพยายามแยกตัวเอง ออกจากธรรมชาติมี 2 ชนิด แบบแรกอหังการแบบหยาง มีลักษณะเป็นคนบงการ เอาชนะ ยึดมั่นถือมั่น ถือตัวเองเป็นใหญ่ ครอบงำผู้อื่น แบบที่สองอหังการแบบหยิน มีลักษณะปลีกตัว ไม่สังคมกับใคร หรือซีดจางจำกัดตัวเอง ไม่เปิดรับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของผู้อื่น ความอหังการเป็นความป่วยไข้และความไร้ความสุขทุกอย่างของมนุษย์ และในท้ายที่สุด คนที่อหังการจะตายอย่างผิดธรรมชาติ เช่น ฆ่าตัวตาย เจ็บป่วย อุบัติเหตุ ภัยธรรมชาติ ถูกผู้อื่น ฆ่าหรือสงคราม เป็นต้น

วัตถุประสงค์พื้นฐานของการเยียวยารักษาในแบบแมคโครไบโอติกส์ คือ การรักษาเยียวยา ให้หายจากอาการอหังการ แม้ว่าการแพทย์สมัยใหม่จะสามารถทำให้อาการป่วยต่าง ๆ ทุกาลง ได้ เช่นเดียวกับ การฝังเข็มหรือการแพทย์แผนตะวันออกในรูปแบบอื่น ๆ แต่ก็ไม่สามารถรักษา โรคอหังการได้เลย

10. ธรรมชาติของเลือดตามทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์

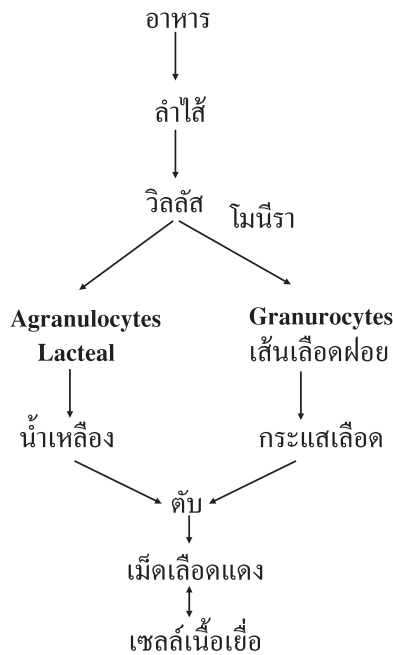
แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์นั้น เลือดเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เพราะเลือดเป็นทะเลของ ชีวิต¹⁵ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายใน 10-15 วันหลังจากร่างกายได้รับอาหารที่สมดุลเข้าไป ลำไส้เล็กเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย กินพื้นที่ส่วนใหญ่โดยขดไปขดมาอยู่ในช่องท้องเริ่มจากบริเวณที่ดูโอดินัมต่อกับเจจูนัมและเริ่มขด กลายเป็นไอเลียม ภายในผนังของลำไส้เล็กทั้งหมดประกอบไปด้วยวิลไลรูปร่างคล้ายนิ้วมือ ยาวประมาณ 1 มิลลิเมตร เป็นจุดที่ดูดซึมสารอาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย ทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์ เชื่อว่าอาหารที่ถูกย่อยมาอย่างดีแล้วจะถูกดูดซึมที่วิลไลและจะแปรเปลี่ยนเป็นสารจำเป็นบางส่วน ทำให้ตับทำหน้าที่แปรเปลี่ยนต่อได้อย่างสมบูรณ์ คือ เม็ดเลือดแดง (Erythrocyte) ซึ่งเป็นไปตาม หยิน-หยาง โดยอาหารที่เป็นก้อน (หยาง) ถูกย่อยเป็นมันเหลว Liquid chime (หยิน) เคลื่อนจาก ส่วนบนของร่างกาย (หยิน) สู่อวัยวะกลาง (หยาง) ในแนวดิ่ง (หยาง) วิลไลยื่นเข้าไปภายในรูของ ลำไส้เล็ก เคลื่อนไหวตลอดเวลา (หยาง) จึงดูดซึมมันเหลว (หยิน) โดยวิลไลทำให้เป็นมันข้น (หยาง) เรียกว่า ไม่นีรา²¹ ไหลเข้าไปในเส้นเลือดฝอยของวิลไล ไม่นีราเป็นหยินกว่าเม็ดเลือดแดง แปรเปลี่ยนหลายขั้นตอนเป็นนิวโทรฟิลซึ่งหยินกว่า เบโซฟิล โมโนไซต์ และลิมโฟไซต์ ซึ่งมี นิวเคลียสลิมโฟไซต์แปรเปลี่ยนไปเป็นเม็ดเลือดแดงที่หยางกว่าและไม่มีนิวเคลียสโดยการดัน



นิวเคลียสออกไป การแปรเปลี่ยนเป็นเม็ดเลือดแดงนี้เกิดโดยสมบูรณ์ในตับ ขบวนการแปรเปลี่ยนเป็นเม็ดเลือดขาวทั้งหมดตั้งแต่ นิวโทรฟิล เบโซฟิล โมโนไซต์ และลิมโฟไซต์ เกิดในวิลด์ซของลำไส้เล็ก ที่บริเวณระบบน้ำเหลืองและแลคเตียลใจกลางของวิลด์ส์¹⁹

วงจรของเลือดในร่างกายเป็นวงจรของการสร้างเซลล์ทั้งหมดของร่างกาย โดยเริ่มต้นจากวัตถุดิบจากสารอาหารที่เรารับประทานเข้าไป ผ่านการย่อยของกระเพาะอาหาร ต่อมาผ่านการย่อยคลุกเคล้ากับน้ำย่อยแปรสภาพละเอียด แยกตัวเล็กลงกลายเป็นหน่วยต่าง ๆ ที่จะเตรียมการเป็นวัตถุดิบพื้นฐานในการสร้างเม็ดเลือด โดยเริ่มต้นจากรากฝอยในวิลโลของผนังลำไส้เล็ก โดยผ่านกระบวนการทางจุลชีวชีวะร่วมกับกายภาพ ซึ่งจะเกิดขึ้นเฉพาะในร่างกายของสิ่งมีชีวิตเท่านั้น ที่จะเกิดการสร้างเลือดได้ และเม็ดเลือดเหล่านี้มิได้หยุดนิ่งอยู่สภาพเม็ดเลือดเท่านั้น หากแต่ต้องพัฒนาตนเองต่อไปเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาว เมื่อเติบโตเต็มที่และอิมตัว ก็จะกลายเป็นเซลล์เนื้อเยื่อของร่างกายตามอวัยวะต่าง ๆ ต่อไป กระบวนการเหล่านี้ อาจเข้าใจได้โดยการแปรเปลี่ยนสภาวะตามกฎฮิน-หยาง กล่าวคือ เม็ดเลือดแดงเมื่อหยางมากขึ้นก็จะกลายเป็นเม็ดเลือดขาว น้ำเหลือง และเมื่อบรรลุความเป็นหยางเต็มที่ก็จะเปลี่ยนเป็นเซลล์เนื้อเยื่อ หากสังเกตจากรูปร่างของเซลล์ผ่านกล้องจุลทรรศน์จะเห็นเซลล์เลือดมีจุดศูนย์กลางอยู่ตรงตำแหน่งตรงกึ่งกลางมากเด่นชัด และเข็มขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยตามลำดับ หมายถึง พลังโคจรจากวงนอกเข้าสู่วงในจนถึงใจกลาง เหมือนหน่วยอะตอมที่มีอิเล็กตรอนจากวงนอกสุด โคจรพัฒนาเข้าสู่วงในมากขึ้น จนกลายเป็นโปรตอนและสลับขั้วจากประจุลบกลับเป็นบวก และบรรลุจุดอิมตัวของโปรตอน ก็จะเปลี่ยนเป็นนิวตรอน คือ สภาวะบวกและลบรวมกันกลายเป็นสมดุล และจากนิวตรอนก็จะเริ่มกลับขั้ว กระจายออกจากจุดศูนย์กลางกลายเป็นเซลล์ที่แพร่กระจายขยายตัวออก เซลล์ทางร่างกายจึงมีธรรมชาติคล้ายกับหน่วยอะตอมในสาร ดังนั้นเซลล์เนื้อเยื่อ เซลล์อวัยวะภายในร่างกายมีสีกหรือ มีดับสูญ มิปรับเปลี่ยนตลอดเวลาแล้ว เซลล์เหล่านี้มาจากไหน หากมิได้มาจากการพัฒนาของอาหารที่ใช้เป็นวัตถุดิบในการสร้างเซลล์ใหม่เป็นเซลล์เม็ดเลือดแดงที่มีวงจรจากศูนย์กลางหัวใจออกกระจายสู่ทั่วร่างกายเป็นวงจรมหึน ในขณะที่เม็ดเลือดขาวกลับสะสมพำนักตามจุดต่างๆ ของร่างกาย แต่วิงโคจรเข้าหาศูนย์กลางกลับเข้า ภายในสลับขั้วตรงข้ามกับเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาวจึงเข้าซอมแซมแผลหรือผิวหนังหรือเซลล์เมื่อได้รับสัญญาณจากระบบประสาทภายในร่างกาย แสดงว่าเม็ดเลือดขาวน้ำเหลืองทำหน้าที่เป็นสภาวะตัวกลางเชื่อมระหว่างเลือดกับเซลล์เม็ดเลือด (หยิน) จะพัฒนาสูงขึ้นเป็นสภาวะหยางเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาวและหยางสุด คือ เซลล์เนื้อเยื่อ แต่หากเมื่อใดที่คนเราเจ็บป่วยหรือร่างกายขาดสารอาหารที่จะสร้างใหม่ร่างกายจำเป็นโดยอัตโนมัติที่จะกลับระบบการพัฒนาเป็นระบบถอยหลังกลับย้อนศร กล่าวคือ เซลล์ร่างกายจะเปลี่ยนสภาวะหยางกลับเป็นหยินทดแทนเซลล์เนื้อเยื่อจะกลับเป็นเซลล์เม็ดเลือดขาว และเซลล์เม็ดเลือดขาวจะกลับเป็นเซลล์เม็ดเลือดแดง ซึ่งเป็นวงจรผิดปกติ ผิดธรรมชาติเป็นสัญญาณการป้องกันตนเองของ

สิ่งที่มีชีวิตเพื่อความอยู่รอดของร่างกายส่วนรวม สภาวะย่อนครของเซลล์นี้เองจึงนำไปสู่อาการผิดปกติต่าง ๆ ของโรคมะเร็ง โรคนิวโรคิวเมีย โรคเอดส์ พบว่ามีปริมาณเม็ดเลือดมากกว่าปกติ และถือเป็นปัจจัยหลักของการวินิจฉัยโรคของการแพทย์สมัยใหม่แต่คนส่วนใหญ่มองข้ามคุณภาพเม็ดเลือดนับแต่จำนวนและปริมาณเม็ดเลือดโดยไม่สนใจว่าเม็ดเลือดที่เพิ่มขึ้นนั้นมีคุณภาพเช่นใด คุณภาพของเม็ดเลือดที่เพิ่มขึ้นจากระบบลัดวงจรย่อนครจะมีคุณภาพด้อยต่ำลง เพราะเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และเป็นภาวะฉุกเฉินของร่างกายที่ไม่สามารถหาวัตถุที่มีคุณภาพเพียงพอตามมาตรฐานการสร้างเม็ดเลือดใหม่ได้ ทั้งนี้เพราะคนมิได้แก้ปัญหาที่ต้นเหตุ กล่าวคือ มิได้รับประทานอาหารที่มีคุณภาพดีพอ การรับประทานยาเป็นการระงับอาการโดยมิได้ผ่านกระบวนการเคี้ยว ย่อย และดูดซึมสสาร ทั้งยังถูกสกัดสารจำเป็นที่มีอยู่ในธรรมชาติก่อนถูกสกัด จึงไม่เพียงพอแก่การเอื้ออำนวยให้การรักษาเป็นแบบยั่งยืน ดังนั้น การรักษาโรคที่สมบูรณต้องเสริมเพิ่มคุณค่าโภชนาการของอาหาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าวกล้องที่มีวิตามินมากมายพอที่จะเอื้ออำนวย ให้ร่างกายสังเคราะห์สารจำเป็นตามกระบวนการสร้างเซลล์ใหม่^{19 21}



รูปภาพที่ 3 แสดงการแปรเปลี่ยนของอาหารไปเป็นเลือดตามทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์

ตามปกติร่างกายต้องปรับความสมดุลปรองดองตลอดเวลา (Dynamic homeostasis) เพื่อให้เกิดค่าคงที่ตลอดเวลา (สิ่งแวดล้อมภายในที่เหมาะสม) เป็นคำศัพท์ที่บัญญัติขึ้นโดย นายแพทย์วอลเตอร์ แคนนอน (Walter Cannon) ซึ่งเป็นนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชาวฝรั่งเศส



ผู้ได้วางรากฐานทฤษฎีการแพทย์สมัยใหม่ (Modern medicine) ไว้มากมายในศตวรรษที่ 19 ค่าเหล่านั้น คือ

1. อุณหภูมิภายในร่างกายต้องคงที่ที่ 37 องศาเซลเซียส (98.6 องศาฟาเรนไฮต์) ตลอดเวลา
2. ค่าความเป็นกรด-ด่างของเหลวในร่างกาย (pH) ต้องคงที่ที่ 7.4 ตลอดเวลา
3. การควบคุมระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือด (Glucose) ให้อยู่ในช่วงปกติ
4. การควบคุมระดับออกซิเจน (O_2) และคาร์บอนไดออกไซด์ (CO_2) ในเลือดโดยผ่านระบบการหายใจ
5. การควบคุมปริมาณและความเข้มข้นของเลือดและเม็ดเลือด
6. การควบคุมปริมาณของเหลวทั้งหมดในร่างกาย
7. การควบคุมค่าเกลือแร่ หรือสารละลายทางเคมีต่าง ๆ ในระบบน้ำเหลือง เลือด และของเหลว รวมทั้งต่อมขั้วระบบฮอร์โมนต่าง ๆ ในร่างกาย

โดยสรุปหัวใจสำคัญของสภาวะภายในร่างกายที่ นายแพทย์วอลเตอร์ แคนนอน ได้บัญญัติขึ้น คือ ค่าความเป็นกรด-ด่าง และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่าคงที่สมดุลปรองดอง (Homeostasis) ได้แก่ อาหารและสิ่งแวดล้อมซึ่งในปัจจุบันล้วนแต่เป็นมลพิษแทบทั้งสิ้น เมื่อความเป็นกรด-ด่างแปรปรวนภายในร่างกายต้องปรับสมดุลทันที ร่างกายย่อมอ่อนแอไปเรื่อย ๆ เช่นเดียวกัน แสดงอาการผิดปกติต่าง ๆ นานาที่ทางการแพทย์เรียกอาการและอาการแสดง (Signs and Symptoms) กระทั่งเป็นโรคต่างๆ

ตารางที่ 4 แสดงค่าคงที่ (Homeostasis) ของร่างกายที่แพทย์ใช้ตรวจวินิจฉัยโรค

เกลือแร่ในเลือด	ค่าปกติ
โซเดียม	137-145 mEq/L
คลอไรด์	8-107 mEq/L
โปแตสเซียม	3.6-5.0 mEq/L
แคลเซียม	8.4-10.2 mg/dl
ฟอสฟอรัส	2.5-4.5 mg/dl
ภาวะดุลกรด-ด่าง (pH)	7.35-7.45
คาร์บอนไดออกไซด์ ($PaCO_2$)	35-45 มม.ปรอท (40 มม.ปรอท)
ออกซิเจน (PaO_2)	80-100 มม.ปรอท
ไบคาร์บอเนต(HCO_3^-)	22-26 mEq/L
ปริมาณต่าง (BE, base excess)	± 2.5 mEq/L
ปริมาณฮีโมโกลบินส่วนที่จับกับออกซิเจน (%SaO ₂)	95-99%