



## 1. หลักปฏิบัติของแมคโครไบโอติกส์

จอร์จ โอซาว่า ได้ให้หลักในการปฏิบัติของแมคโครไบโอติกส์ เพื่อเป็นแนวทางให้มนุษย์ได้ไปถึงเป้าหมาย คือ มีสุขภาพดี มีความสุข และมีอิสระเสรีภาพ โดยมีแนวปฏิบัติ 8 ประการ<sup>14</sup>

### 1.1 ความศรัทธา

จอร์จ โอซาว่า กล่าวเอาไว้ว่าความศรัทธานั้นไม่ใช่ลัทธิหรือศาสนา หากแต่เป็นการเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งถึงระเบียบของจักรวาล ล้วนเป็นปรากฏการณ์ชั่วคราวและลงดาทั้งภายในและภายนอก มีความรักและการโอบกอดทุกสิ่งด้วยความไม่เห็นแก่ตัว สิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต คือ ความศรัทธา

ความศรัทธาที่แท้จริงนั้นไม่ใช่ความเชื่ออย่างมงายหรือผิวเผิน หรือ การถือโชคถือกลางมันเป็นความเข้าใจอย่างชัดแจ้งถึงเอกภพ หมายถึง จักรวาลอันไม่สิ้นสุดและปรากฏการณ์ที่ปรากฏทั้งหมด รวมทั้งตัวเราเองก็เป็นการแสดงออกอย่างหนึ่งของเอกภพด้วย เริ่มจากการเคลื่อนไหวเป็นเกลียวจากความว่างเปล่าแล้วผ่านทะเลพลังงานหยิน-หยาง อนุภาค ธาตุต่าง ๆ พืชและสัตว์แต่ละชั้น คือ การเปลี่ยนแปลงของก่อนหน้านั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวเป็นเกลียวอย่างต่อเนื่อง สร้างแสงสว่าง อากาศ น้ำ และอาหารอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ซึ่งเราจะต้องดื่มกินในขอบเขตนั้น ๆ เพื่อให้เรามีสุขภาพดี แมคโครไบโอติกส์เปิดเผยให้เห็นระเบียบของอาหารที่มีเหตุผล มันก็ย่อมมีเหตุผลที่จะต้องดื่มกินตามระเบียบนั้น ๆ หากมีอาการที่แย่งอาจเนื่องมาจากการขับพิษหรือส่วนเกินต่าง ๆ ออกจากร่างกาย เซลล์ร่างกายกำลังต่อต้านของเหลวระหว่างเซลล์อย่างใหม่ หรือปฏิบัติตัวยังไม่ถูกต้อง หากปราศจากความศรัทธาที่ถูกต้องเราอาจจะเฉไฉการกินอย่างไร้จุดหมาย ยิ่งทำให้เกิดความสับสนขึ้นไปอีก แต่ด้วยความศรัทธาที่ถูกต้อง เราจะมีความมั่นคงในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แม้สภาวะร่างกายจะเลวลงชั่วคราวครั้งชั่วคราว อย่างไรก็ตามแม้แต่ความศรัทธาในแมคโครไบโอติกส์ ก็จะต้องต่างกันอย่างชัดเจนกับความดีด้านหรือความตายตัว หากว่าอาการของคน ๆ นั้นเลวลงตลอดเวลา ก็ต้องกลับมาพิจารณาว่าการใช้แมคโครไบโอติกส์ของเขาไม่ถูกต้อง ต้องปรึกษาผู้ที่มีประสบการณ์และความรู้ที่สูงกว่าหรือปฏิบัติมานานกว่า อาจเกิดจากการกินอาหารไม่กว้างพอ โดยทฤษฎีแล้วเซลล์เม็ดเลือดแดงจะเปลี่ยนทุกสามเดือน เมื่อเราเริ่มกินอาหารแมคโครไบโอติกส์ เซลล์เม็ดเลือดแดงจะมีสุขภาพสมบูรณ์ได้อย่างรวดเร็วมาก คนส่วนใหญ่จะมีอาการดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์ใจในระยะเวลาสามเดือนแรก หลังจากนั้นอาการจะดีขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไป

และยากขึ้น อาจจะทำให้ทุดหนักลงเป็นครั้งคราว เพราะว่าภายหลังจากเซลล์เม็ดเลือดแดง มีการเปลี่ยนแปลงแล้วก็จะตามมาด้วยการเปลี่ยนแปลงของเหลวระหว่างเซลล์ขึ้น ซึ่งจะนำสารอาหารต่าง ๆ เข้าไปในเซลล์ของร่างกาย เซลล์ร่างกายนั้นมีลักษณะที่มีด้านหน้าและด้านหลัง ด้านหนึ่งนั้นมีแนวโน้มที่จะคงที่ และอีกด้านมีความสามารถที่จะปรับตัวได้ เซลล์ร่างกายของคนส่วนใหญ่ที่เริ่มกินอาหารแมคโครไบโอติกส์จะอ่อนแอในการปรับตัว เพราะมันคงตัวเกินไป ซึ่งตรงกันข้ามกับเซลล์เม็ดเลือดแดงและของเหลวระหว่างเซลล์ซึ่งสามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายกว่า ดังนั้น เซลล์ของร่างกายจึงต่อต้านของเหลวระหว่างเซลล์อย่างใหม่ ด้วยการต่อต้านการเปลี่ยนแปลงนี้เองตามปกติ จะทำให้เกิดอาการทุดลงหลังกินอาหารแมคโครไบโอติกส์ได้ สัปดาห์ถึงหนึ่งปี

## 1.2 มีความกตัญญูต่อเวที ซีนซมยินดีต่อทุก ๆ สิ่ง แม้แต่ความลำบาก

แมคโครไบโอติกส์ไม่ใช่เพียงแต่เป็นวิธีหนึ่งของการรักษาโรค ไม่ใช่เรื่องอาหารที่กินเฉพาะข้าวกล้อง หรือการเลือกกินอาหารที่อร่อย ๆ ความคิดเหล่านี้ห่างไกลจากความจริงอย่างมากเลย แต่มันเป็นความเข้าใจอย่างลึกซึ้งในระเบียบของธรรมชาติ เราต้องแสดงความกตัญญูต่อเวทีต่อทุก ๆ สิ่งอย่างไม่มีข้อยกเว้น เพราะความคิดเช่นนี้เป็นการปลดปล่อยให้เรามีความสุขและเป็นอิสระภาพอย่างแท้จริง คนเราส่วนมากไร้ความสำนึกบุญคุณ จำได้เฉพาะสิ่งที่เคยให้ได้ แต่ลืมในสิ่งที่เคยได้รับ แล้วก็บ่นว่าการมีชีวิตเช่นนี้ คือ การอยู่อย่างไร้ความสุข ไร้ความพอใจ และมีชีวิตที่ไร้เสรีภาพ เราลืมสนิทไปเลยว่าเราได้รับทุกสิ่งทุกอย่างที่ต้องการ ทั้งอากาศ แสงสว่าง น้ำและอาหารฟรีอย่างไม่มีเงื่อนไขผูกมัด นับตั้งแต่เกิดมาในโลกนี้ ลืมแม้กระทั่งความรัก ความโอบอ้อมอารี และความอดทนอย่างไม่สิ้นสุดของแม่ผู้ให้ชีวิต แมคโครไบโอติกส์ เน้นให้แสดงความกตัญญูต่อทุกสิ่งทุกอย่าง เริ่มตั้งแต่ข้าวหนึ่งเมล็ด ชูปหนึ่งถ้วย ขนบึงหนึ่งแผ่น รวมถึงความเจ็บปวด โรคภัยไข้เจ็บ ความเกลียดชัง ความไม่อดทน ให้ตระหนักว่าสิ่งเหล่านี้เป็นครูของเราจะทำให้เรามองเห็นความโง่เขลาของตัวเอง มองเห็นความอคติ มองเห็นความไม่อดกลั้น และความกีดกันตัวของเราเอง เมื่อเราซาบซึ้งได้เช่นนี้ เราก็สามารถพัฒนาปัญญาของเราสู่ขั้นสูงสุด อันเป็นจุดประสงค์ของจักรวาลอันไม่สิ้นสุด ไร้ขอบเขต จะส่งผลให้เราซาบซึ้งกตัญญูต่อทุกสิ่งทุกอย่าง รวมถึงสิ่งที่ตัวเราไม่อาจที่จะรับรู้ได้ด้วย

ในธรรมชาตินั้นสัตว์และพืชให้มากกว่ารับนับเป็นพัน ๆ เท่า ข้าวหนึ่งเมล็ดให้กับดิน ดินให้คืนเป็นพันเมล็ด ปลาเพศเมียให้ไข่กับพันล้านฟอง นี่คือนิยามธรรมชาติของชีวภาพ พ่อแม่ของเราให้ชีวิต จงดูแลท่านอย่างไม่สิ้นสุด แม้เมื่อท่านได้ล่วงลับไปแล้ว จงช่วยเหลือพ่อแม่ของผู้อื่นทั้งทางตรงและทางอ้อม นี่เป็นแนวคิดทางตะวันออก ซึ่งมากกว่าการชำระหนี้บุญคุณที่มากมาย ทำให้เราถึงความเป็นเอกภาพ คือ ความเบิกบานใจในการแจกจ่ายความสุข เสรีภาพ ตลอดกาลอย่างไม่มีขอบเขต



### 1.3 ศิลปะของการใช้ชีวิต

แมคโครไบโอติกส์ไม่ใช่ศาสตร์ที่มีจุดหมายในการสั่งสมความรู้ความรู้อะไรที่มีความหมาย ก็ต่อเมื่อสามารถนำเราไปสู่ความสุข และมีสุขภาพดี ศาสตร์สมัยใหม่จะทำการวิเคราะห์แล้ว ก็สร้างทฤษฎีต่าง ๆ ขึ้นมา ซึ่งล้วนแต่จะหาความจริงเด็ดขาดในโลกแห่งการเปรียบเทียบนี้ และยังเกือบไม่มีความเกี่ยวพันอะไรเลยกับความสุขและสุขภาพตรงกันข้ามกับแมคโครไบโอติกส์ เป็นศิลปะของการใช้ชีวิต ด้วยตระหนักรู้ว่าไม่มีกฎตายตัวใด ๆ ที่ดำรงอยู่ได้ หรือสามารถให้ทำตามได้ ตลอดกาล จึงเริ่มด้วยหลักการซึ่งสามารถปรับตัวให้เข้ากับโลกที่กำลังเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ที่เราอาศัยอยู่ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ดังนั้นจึงมีแต่ตัวเราเท่านั้นที่จะเป็นศิลปินผู้จะวาดภาพ ชีวิตของตัวเอง แมคโครไบโอติกส์เมื่อเข้าใจแล้วจะรู้ว่าไม่ใช่กฎเคร่งครัดตายตัวและไม่ใช้ การเลียนแบบ แต่บางทีก็จำเป็นที่จะต้องมีความยืดหยุ่น กว้าง ๆ สำหรับคนส่วนมากที่ต้องการจะ เริ่มต้นเดินตามวิถีชีวิตแมคโครไบโอติกส์ แต่เมื่อได้ทดลองก็จะรู้ได้ด้วยตนเองแล้วเรียนรู้หลัก หยีน-หยาง ทำให้มีความสามารถในการดำเนินวิถีชีวิตของตนเองอย่างน่าสนใจ น่าตื่นเต้น และสนุกสนานเท่าที่ปรารถนา

เรามนุษย์ คือ ผู้โดยสารบนรถไฟด่วนที่มีชื่อว่าโลกในการเดินทางอันจำกัดสั้น ๆ ของเรา หน้าที่ของเราผู้โดยสารคือต้องทำให้การเดินทางเต็มไปด้วยความสนุกสนานเบิกบาน ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ และแมคโครไบโอติกส์ คือ ศิลปะในการทำเช่นนั้น ในโรงเรียนเรา ได้รับการสอนให้ท่องจำข้อเท็จจริงและข้อมูลต่าง ๆ ดังนั้นวิจารณ์ญาณของเราจึงมีพื้นฐานอยู่บน ข้อมูลที่ได้อบรมไว้แล้วนั้นซึ่งมีความจำกัดอยู่มากมาย เมื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวันจริง ๆ ส่วน ใหญ่ข้อมูลที่ท่องจำมานั้น ก็ไม่เพียงพอและล้าสมัยในการที่จะนำเราไปสู่ความสุขกว่าได้ มีแต่ วิจารณ์ญาณที่ดีกว่าและสูงกว่า ซึ่งพัฒนาขึ้นมาจากประสบการณ์ประจำวันของเราเท่านั้นที่ สามารถนำเราไปสู่การแก้ปัญหาประจำวันของเราได้ โดยเฉพาะเรื่องการกินดื่มว่าควรจะกินดื่ม อะไรในปริมาณเท่าไร ซึ่งในความเป็นจริงในแต่ละบุคคลนั้นย่อมแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับ สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล กิจกรรมประจำวัน ดินฟ้าอากาศที่อยู่อาศัย เป็นต้น เพราะจริง ๆ แล้วไม่มีใครที่จะกินอาหารอย่างเดียวกันในปริมาณเท่ากัน และร่างกายจะตอบสนองได้ เหมือนกัน แมคโครไบโอติกส์ทำให้เรามีความเป็นเอกเทศ ทำให้รู้ว่าเรากำลังมีชีวิตอยู่ด้วย ตัวเองและกำลังสร้างสรรค์ชีวิตของตัวเอง ตั้งแต่ระหว่างที่อยู่ในครรภ์เราสร้างมันสมอง กระเพาะอาหาร ตับ ไต แขน ขา และส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย หลังจากคลอดออกมาเราก็ปรับปรุง การทำงานของร่างกายของเราด้วยการพูด การเดิน การมองเห็น การคิด การเข้าใจ เป็นต้น และการพัฒนานี้จะหยุดลงเมื่อการศึกษาในโรงเรียนบังคับให้เราท่องจำข้อมูลต่าง ๆ แทนที่ จะให้เรียนวิธีการปรับปรุงวิจารณ์ญาณของเรา ผลก็คือ คนสมัยใหม่ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า ควรจะกินและควรจะดื่มอะไร เท่าไร เนื่องจากพวกเขาใช้ชีวิตอยู่ด้วยการตัดสินใจของคนอื่น ดังนั้น เมื่อเจ็บป่วยหรือประสบความยุ่งยาก พวกเขาจึงไม่รู้อะไรจะทำอย่างไร จึงตกอยู่ในช่วง

ของความหตู่ และเสียสติ หากเรามีชีวิตด้วยการพึ่งพาอาศัยตนเองได้ตลอดเวลาเราสามารถที่จะหาทางขจัดความยุ่งยากทุกอย่างได้ แมคโครไบโอติกส์สอนหนทางเช่นว่านั้นโดยผ่านการใช้ชีวิตอย่างมีศิลปะให้สร้างสรรค์ความงามทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ในสังคมสมัยใหม่ ศิลปินเป็นคนที่มียพรสวรรค์ แต่ทว่าวิถีการดำเนินชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์เปลี่ยนคนทุกคนให้เป็นศิลปินของชีวิต และเริ่มสร้างสรรค์ชีวิตที่มุ่งไปสู่ความงามและสุขภาพที่สูงขึ้นด้วยตัวเอง ดังนั้นแมคโครไบโอติกส์จึงเป็นศิลปะในการดำเนินวิถีชีวิตที่แท้จริง สนุกสนานมีความสุข เสรีภาพ มีพละนามัยสมบูรณ์ มีพื้นฐานอยู่ที่การตระหนัก รู้ว่ามีแต่ตัวเราเท่านั้นที่เป็นนายของตัวเอง ไม่ใช่แบคทีเรีย ไม่ใช่หมอ ไม่ใช่ นักวิทยาศาสตร์ ไม่ใช่ รัฐมนตรี นักปราชญ์ หรือนักโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็ไม่ใช่แมคโครไบโอติกส์

#### 1.4 สำนักลำดับขั้นของธรรมชาติ

เมื่อเราตระหนักถึงสังขรณ์อย่างไม่ลำเอียงและเด็ดขาดของธรรมชาติ เราจะรู้ว่าไม่มีอะไรที่จะต้องวิตกกังวลในชีวิต เมื่อมีปัญหาอยู่ในกฎของธรรมชาติแล้ว จะทำให้เราปล่อยวาง จึงทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความสุข อิศราภาพ และเราก็ต้องเผื่อแผ่ในสิ่งที่เรารู้ ความสุขนั้นให้แก่ทุกคน ชีวิตของเรามันเป็นเกมอย่างหนึ่ง ไม่เห็นจะเป็นไรหากว่าเราจะล้มเหลว หรือประสบความล้มเหลวอย่าถือเอาประสบการณ์ชีวิตเป็นเรื่องจริงจังเกินไป มันเป็นเพียงบทบาทและประสบการณ์ที่ผ่านไปเท่านั้น จงใช้ชีวิตให้อยู่ในความยินดีปราศตลอดเวลา ความเข้าใจเช่นนี้คือ นิพพาน ความสงบซึ้งนिरันตร์ หากคุณรู้เห็นเช่นนี้ด้วยปัญญาขั้นสูงแล้ว คุณก็เป็นชาวแมคโครไบโอติกส์ไม่ว่าคุณจะกินอะไร

#### 1.5 นิเวศวิทยา

ร่างกายกับแผ่นดินเป็นหนึ่งเดียว แผ่นดินให้กำเนิดแก่พืช ซึ่งถูกกินโดยสัตว์ และสัตว์เปลี่ยนมันไปเป็นเลือดเป็นเซลล์ เป็นอวัยวะต่าง ๆ มนุษย์เองก็เปลี่ยนแปลงมาจากดินเช่นกัน อเล็กซิส คาร์เรย์ เขียนไว้ในหนังสือ มนุษย์สิ่งที่ไม่รู้ว่าเป็นอะไร กล่าวได้ว่ามนุษย์ทำมาจากดินของโลก ด้วยเหตุนี้กิจกรรมทั้งทางร่างกายและจิตใจของเขาจึงได้รับอิทธิพลอย่างลึกซึ้งจากสภาพทางภูมิศาสตร์ของดินที่เขาอาศัยอยู่ จากลักษณะของสัตว์และของพืชที่เขากินเข้าไป มนุษย์จะแข็งแรงสมบูรณ์หากเขาดำรงชีวิตได้ด้วยผลผลิตจากสภาพแวดล้อมใกล้เคียง ๆ ตัวเขาหรือที่ดีที่สุดก็คือ ปลูกอาหารด้วยตนเอง มนุษย์เป็นสัตว์ที่เสรีที่สุด สามารถปรับตัวให้เข้ากับดินฟ้าอากาศได้เกือบทุกสภาพ ดังนั้นหากต้องการให้สุขภาพแข็งแรงต้องกินอาหารที่ปลูกในท้องถิ่นที่ตนอาศัยอยู่



## 1.6. หลักเศรษฐศาสตร์ของชีวิต

มนุษย์สมัยใหม่ ผู้มองเห็นว่าเงินเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับความสุขของเขา ต่างเน้นในเรื่องเศรษฐกิจการเงิน อันเป็นผลให้คนเป็นอันมากรักหาเงินไว้ได้แต่ต้องสูญเสียชีวิต เงินนำความสุขมาให้เราได้บ้าง ด้วยการสามารถทำให้เราสนองความต้องการพื้นฐานบางประการ แต่เมื่อเรามีสิ่งที่สนองความต้องการเช่นนั้นแล้ว ก็ยังคงแสวงหาความสะดวกสบาย ความหรูหรา ฟุ้งเฟ้ออย่างละโมภ เรากำลังเป็นผู้ที่ทำให้ตัวเองหมดความสุข

ในระยะเวลา 50 ปี ที่ผ่านมาเกษตรกรรมส่วนใหญ่มีพื้นฐานการเพาะปลูกอยู่ที่เรื่องรายได้ทำให้ต้องใช้สารเคมี เช่น ยาฆ่าแมลง ปุ๋ยเคมีเพื่อให้ได้ผลผลิตมากขึ้น เพื่อจะได้ผลกำไรมากขึ้น เพื่อสนองความโลภของตนเอง นี่ไม่ใช่หลักการเศรษฐศาสตร์ของชีวิต ยาฆ่าแมลงสังหารอินทรีย์สภาพหลายอย่างที่เป็นสำคัญสำหรับความอุดมสมบูรณ์ของดิน และปุ๋ยก็ทำให้ความเป็นกรด-ด่างของดินเสียไป ทำให้ดินเสื่อมคุณภาพลง การเน้นให้ได้ผลเก็บเกี่ยวสูงในระยะสั้นเพื่อให้ได้ผลกำไรเพิ่มขึ้น กำลังทำลายแบบแผนชีวิตของธรรมชาติ ซึ่งเป็นการทำลายตนเอง อีกทั้งการปฏิบัติแบบที่ไม่ใช่ธรรมชาติเช่นนั้นจะทำให้ดินเสื่อมลงไม่ช้าก็เร็ว จนกระทั่งแม้แต่ทำไรก็หดหายไป ในทางกลับกันการปลูกพืชหมุนเวียนและการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ก็เพียงพอที่จะทำให้เรามีอาหารอยู่อย่างพอเพียงที่จะทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรง หลักเศรษฐศาสตร์ของชีวิตสามารถใช้ประยุกต์ในการกินอาหารของเรา ด้วยการไม่เหลือทิ้งขว้าง ยิ่งเราสูญเสียอาหารไปโดยเปล่าประโยชน์น้อยเพียงใดก็จะมีเหลือสำหรับคนอื่น ๆ มากขึ้นไปด้วย

## 1.7 หลักของ Yin-Yang

ทุกสิ่งทุกอย่างที่กำลังเปลี่ยนแปลงในจักรวาลอันไม่มีสิ้นสุดนี้ มีความสัมพันธ์กันทั้งสิ้น เช่น สีจาก Yin ▼ แสงสีม่วง ม่วง คราม ฟ้า เขียว เหลือง น้ำตาล ส้ม แดง แสงใต้แดง Yang ▲ เปลี่ยนแปลงตามความสัมพันธ์ของ ▼ (Yin) และ ▲ (Yang) ตลอดเวลา

กินอาหาร ▼ (Yin) ทำให้อารมณ์ความคิดเป็น ▼ (Yin) เช่น ความกลัว ความหวาดระแวง สงสัย การหลอกลวง เป็นต้น ฉะนั้น **“เราเป็นอย่างที่เรากิน (You are what you eat)”**

## 1.8 หลักการเปลี่ยนแปลง (Transmutation)

ร่างกายของเรามีการเปลี่ยนแปลงอย่างสม่ำเสมอ อาหารถูกย่อยเป็นกรดโปรตีน ไขมันหรือน้ำตาล น้ำตาลถูกเปลี่ยนเป็นไกลโคเจนและเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอีกครั้งเมื่อน้ำตาลในเลือดต่ำ สารอินทรีย์ (Organic) เปลี่ยนเป็นตัวเซลล์ สุดท้ายของการเปลี่ยนแปลงก็เพื่อคงสภาพอุณหภูมิ กรดและด่าง ความเข้มข้นของแร่ธาตุ ระดับน้ำตาล ปริมาณออกซิเจน ปริมาณคาร์บอนไดออกไซด์ปริมาณของเหลวในร่างกายและปริมาณของเลือด

ถ้าไม่มี Transmutation ก็ไม่มีการคงตัวของจักรวาล หรือค่ามาตรฐานธรรมชาติ (Universals constancy) ซึ่งก็จะมีชีวิต Constancy และ Transmutation จึงเป็นสองด้านที่สำคัญ หน้าและหลัง

แมคโคโรไบโอติกส์ต่างกับการกินอาหารแบบอื่น ๆ หรือทฤษฎีโภชนาการอื่น ๆ ตรงที่ว่าแมคโคโรไบโอติกส์มีพื้นฐานอยู่บนทฤษฎีของการแปรเปลี่ยนจากคัมภีร์อัจฉิง เมื่อหลายพันปีที่แล้วมีหลักการคือ ปรากฏการณ์ทั้งหลายเป็นการปรากฏออกมาในรูปที่ได้แปรเปลี่ยนมาแล้วของเอกภพ และทฤษฎีการแปรเปลี่ยนของธาตุทางชีววิทยาโดย แอล เคิร์ฟแรน ศ.บาเรนเจอร์ และจอร์จ โฮซาว่า หลังจากการทดลองและการสังเกตการณ์มาเป็นเวลา 30 ปี สรุปได้ว่าธาตุต่าง ๆ สามารถแปรเปลี่ยนไปเป็นธาตุอื่นใดในร่างกายที่มีชีวิต โขเดียมกลายเป็นโปแทสเซียม เปลี่ยนเป็นแคลเซียม หรือโซเดียมเปลี่ยนเป็นแมกนีเซียม หรือโซเดียมกลายเป็นคาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นต้น ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจนในร่างกายที่มีชีวิตตามปกติ

ความคิดเดิมที่ถือกันว่าจะตอมเป็นหน่วยรากฐานของธาตุต่าง ๆ นั้นมันคงที่ แต่ต่อมาพบว่าอะตอมไม่คงที่มันเปลี่ยนแปลงได้ แนวคิดของวิชาสรีรวิทยาที่ว่าเซลล์ทั้งหลายย่อมเกิดมาจากเซลล์เท่านั้น เป็นทฤษฎีของเวอร์คอร์ฟ ชาวเยอรมัน เป็นแนวคิดพื้นฐานของชีววิทยาสรีรวิทยาและการแพทย์แผนใหม่ เป็นแนวคิดซึ่งตัดความสัมพันธ์ระหว่างอาหาร เซลล์ อวัยวะ ร่างกายและจิตใจออกไป นี่เป็นข้อผิดพลาดที่ยิ่งใหญ่ของการแพทย์สมัยใหม่ ดร.โมริชิตะ มีความเห็นว่าการแพทย์และชีววิทยาสสมัยใหม่สอนว่าเซลล์ทั้งหลายเติบโตขึ้นโดยการแบ่งตัวของเซลล์ จากหนึ่งเป็นสอง จากสองเป็นสี่ เป็นต้น นี่เป็นความจริงในสภาพเงื่อนไขพิเศษ เช่น ในหลอดแก้ว แต่มันไม่เคยเกิดขึ้นจริงในร่างกายที่มีชีวิตตามปกติ จากการทดลองของ ดร. โมริชิตะ พบว่าเซลล์เม็ดเลือดแดงรวมตัวกันและก่อตัวเป็นเนื้อเยื่อต่าง ๆ และอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้น ร่างกายของเราก็คือ การแปรเปลี่ยนของอาหาร ร่างกายและอุปนิสัยของเราขึ้นอยู่กับอาหารที่เรากินเข้าไป อาหารคือ ชีวิต<sup>๑</sup> อาหารที่ย่อยแล้วซึ่งเป็นสารอินทรีย์ เปลี่ยนรูปตัวเองเป็นชีวิตอย่างง่ายที่สุดคือเซลล์เม็ดเลือดแดง และชีวิตขั้นที่ง่ายนี้เปลี่ยนเป็นชีวิตขั้นที่สูงขึ้นคือ เซลล์ของร่างกาย ตามทฤษฎีวิวัฒนาการของ ดร.โมริชิตะ เชื่อว่าครั้งหนึ่งในโลกนี้มีแต่อนินทรีย์สารเท่านั้น จากนั้นอนินทรีย์สารก็เปลี่ยนเป็นอินทรีย์สาร อินทรีย์สารเปลี่ยนเป็นโปรตีน และโปรตีนเปลี่ยนเป็นชีวิตในรูปแบบง่าย ๆ จากการประสานงานกันของชีวิตรูปแบบง่าย ๆ พัฒนาขึ้นเป็นชีวิตในขั้นสูงขึ้น แล้วในที่สุดก็เปลี่ยนมาเป็นมนุษย์ วิวัฒนาการอันน่าทึ่งของชีวิตนี้ไม่เพียงแต่จะเป็นทฤษฎีทางมนุษยวิทยาเท่านั้นหากมันกำลังเกิดขึ้นในร่างกายของเราอยู่ทุกวินาทีและทุกวัน มันต้องใช้เวลานับพัน ๆ ล้านปีในการวิวัฒนาการจากขั้นอนินทรีย์สาร มาถึงขั้นมนุษย์ แต่ในร่างกายของเรานั้นมันใช้เวลาเพียงหนึ่งหรือสองวันเท่านั้น สิ่งในร่างกายกำลังทำนั้น เป็นสิ่งที่มหัศจรรย์



หากปราศจากแนวคิดของการแปรเปลี่ยนชีวิตของสัตว์ก็แตกต่างหากจากชีวิตของพืชชีวิตของพืชไม่มีอะไรเกี่ยวข้องกับดินและน้ำ และดินกับน้ำก็ไม่มีความสัมพันธ์อะไรกับแสงอาทิตย์ ทุกอย่างเป็นส่วนหนึ่งของทั้งหมดล้วนประสานสัมพันธ์กัน ร่างกายของเราเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา อาหารจะถูกย่อยเป็นกรดอะมิโน ไขมันหรือกลูโคส กลูโคสถูกเปลี่ยนเป็นไกลโคเจน ซึ่งก็เปลี่ยนกลับมาเป็นกลูโคสเมื่อระดับน้ำตาลต่ำลง อินทรีย์สารเปลี่ยนเป็นเซลล์ของร่างกาย ตอนจบของการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ก็คือการรักษาความคงที่ระดับหนึ่งเอาไว้ คือ ความคงที่ในอุณหภูมิของร่างกาย ความเป็นกรด-ด่าง ความเข้มข้นของเกลือแร่ต่าง ๆ ระดับน้ำตาล ปริมาณออกซิเจน คาร์บอนไดออกไซด์ ปริมาณของเหลวในร่างกายและปริมาณเลือด ดังนั้น การแปรเปลี่ยนทำให้มีความคงที่ของสภาพร่างกาย หากปราศจากค่าคงที่ที่ไม่มีชีวิต ความแปรเปลี่ยนและค่าคงที่จึงเป็นสองด้าน คือ ด้านหน้าและด้านหลังของชีวิต แมคโครไบโอติกส์ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการแปรเปลี่ยนไปใช้ในการกินอาหาร คือ

1) กินอาหารที่เสริมสร้างในการแปรเปลี่ยน เช่น ธัญพืชครบส่วน ข้าวกล้อง ถั่ว ผัก และสาหร่ายทะเลเป็นต้น

2) การหุงต้ม ปิ้งอาหารนั้นเป็นการทำลายวิตามินและเอนไซม์ต่าง ๆ แต่การหุงต้มเป็นการทำให้อาหารเป็นหยางเพิ่มขึ้น เท่ากับว่าเราปรับปรุงความสามารถในการแปรเปลี่ยนให้ดีขึ้น ผลก็คือ ร่างกายของเราสามารถที่จะผลิตวิตามินและเอนไซม์ต่าง ๆ ของเราตามที่ร่างกายต้องการได้เอง

3) กินอาหารที่มีวิตามินสูงให้น้อยลง เช่น วิตามิน อาหารเสริมจะเห็นว่าแนวคิดพื้นฐานของแมคโครไบโอติกส์นั้นต่างจากทฤษฎีโภชนาการสมัยใหม่อย่างสิ้นเชิง

## 2. วิธีการกินแบบแมคโครไบโอติกส์

วิธีการกินแบบแมคโครไบโอติกส์ เป็นการแนะนำกว้าง ๆ สำหรับนำไปปฏิบัติ แต่แต่ละบุคคลต้องพิจารณาร่างกาย สภาพร่างกายของตัวเอง นิสัยการกินแต่ก่อน ปริมาณและชนิดของกิจกรรม เพศ วัย สภาพดินฟ้าอากาศ ฤดูกาล ฯลฯ เพื่อที่จะกำหนดความต้องการของตัวเองในช่วงเวลานั้น ๆ เป็นการปรับสมดุลของหยิน-หยางในร่างกายและสิ่งแวดล้อม ควรระลึกว่าความต้องการของเราจะเปลี่ยนแปลงไป เมื่อสภาวะของเราเปลี่ยนแปลงไป หรือเมื่อสภาพแวดล้อมฤดูกาลเปลี่ยนแปลงไป นี่จะเป็นการฝึกให้เราเป็นผู้ควบคุมตัวเราเองผ่านทางอาหาร ก่อให้เกิดสภาพที่ทำให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างกลมกลืนขึ้นมาเองตามธรรมชาติ อันจะส่งผลในการรักษาสุขภาพพื้นฐานของอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้นประกอบด้วย ธัญพืชครบส่วน ผักจากดิน อาหารในทะเล ถั่วและอาหารสดอื่น ๆ ใช้ผลิตภัณฑ์จากสัตว์น้อย โดยปรุงอาหารให้เป็นหนึ่งเดียว ปรองดอง และกลมกลืนกับสภาพแวดล้อมของธรรมชาติตามความต้องการทางโภชนาการที่แท้จริง

มีเป้าหมาย คือ ความเป็นอิสระภาพ สำหรับแมคโครไบโอติกส์ที่แท้จริงนั้นไม่มีอาหารอะไรที่กินไม่ได้ และไม่มีอาหารใดที่สามารถรักษาโรคได้ทุกโรคทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับอาหารสมัยใหม่ อาหารแมคโครไบโอติกส์มีความแตกต่าง ดังนี้<sup>1-4</sup>

- ส่วนมากเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน น้อยมาก ๆ ที่จะเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงเดี่ยว
- ส่วนมากเป็นโปรตีนจากพืช ส่วนน้อยเป็นโปรตีนจากสัตว์
- บริโภคไขมันน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน และส่วนน้อยเป็นไขมันอิ่มตัว
- เน้นความสมดุลของวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารที่ได้จากธรรมชาติ
- เป็นอาหารที่มีในธรรมชาติ หรือปลูกแบบธรรมชาติ ไม่ผ่านกระบวนการอุตสาหกรรม
- อาหารหลักเป็นอาหารครบส่วน ไม่ผ่านการขัดสี หรือแปรรูป
- กินอาหารที่มีใยอาหารสูงจากธรรมชาติ

คำแนะนำวิธีการกินแบบแมคโครไบโอติกส์มาตรฐาน ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะบุคคลหรือเฉพาะบางสถานะเท่านั้น มุ่งเน้นการดูแลสุขภาพทางกาย อารมณ์ และสังคม เพื่อป้องกันโรคเรื้อรังต่าง ๆ และการฟื้นตัวจากโรคต่าง ๆ ในตำราส่วนใหญ่แล้วเป็นแบบมาตรฐานสำหรับสภาพภูมิอากาศแบบ 4 ฤดู ได้แก่ อเมริกาเหนือ ยุโรป (รวมส่วนใหญ่ของรัสเซีย) จีน ญี่ปุ่น ออฟริกาตอนบน ลาตินอเมริกาและออสเตรเลีย ในส่วนอื่น ๆ เช่น เขตร้อน ได้แก่ เอเชียใต้ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตะวันออกกลาง ออฟริกาตอนกลาง ลาตินอเมริกาตอนกลาง ต้องกินแตกต่างออกไป เช่น ในเขตร้อนสามารถกินผัก ผลไม้ที่มีในเขตร้อนได้ ในเขตหนาวจัด สามารถที่จะกินผลิตภัณฑ์จากสัตว์ในสัดส่วนที่มากขึ้นและบ่อยขึ้น กว่าเขต 4 ฤดู มิชิโอะ คูชิ ได้แนะนำอาหารแมคโครไบโอติกส์มาตรฐานดังนี้<sup>1-4</sup>

อย่างน้อย 50% ของปริมาณอาหารทุกมื้อควรประกอบด้วยธัญพืชชนิดครบรูปทำให้สูง ด้วยวิธีการปรุงในแบบต่าง ๆ ธัญพืชครบรูปได้แก่ ข้าวกล้อง ข้าวสาลีชนิดโฮลวีท (อาจอยู่ในรูปของขนมปัง สปาเก็ตตี้ บะหมี่) ข้าวบาร์เลย์ ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด บัควีท

1) ประมาณ 5% ของอาหารประจำวันบริโภคโดยปริมาณ ควรจะประกอบด้วย ชุปปรุงรสด้วย มิโสะ หรือทามาริ รสชาติไม่ควรจะเค็มเกินไปนัก ชุปควรประกอบไปด้วยผักสำหรับทะเล ถั่วและธัญพืชชนิดต่าง ๆ และควรเปลี่ยนส่วนประกอบและเครื่องปรุงบ่อย ๆ

2) ประมาณ 20-30% ของอาหารแต่ละมื้อ ควรประกอบไปด้วยผักชนิดต่าง ๆ ควรเป็นผักที่ปลูกในท้องถิ่นและมีตามฤดูกาล หรือปลูกตามฤดูกาล หรือหาเก็บได้ตามธรรมชาติ สองในสาม ควรปรุงให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ กัน ทั้งผัด นึ่ง ต้มและปิ้ง ส่วนอีกหนึ่งในสามนั้น จะกินดิบ ๆ หรือ ผักสลัดชนิดที่ต้มให้สุก ๆ ดิบ ๆ ก็ได้

3) ระหว่าง 10-15% ของอาหารที่กินทุกวัน ควรประกอบไปด้วย ถั่วและสำหรับทะเลสูง ได้แก่ ถั่วแดงเล็กที่เรียกว่า ถั่วอาซูกิ ถั่วลูกไก่หรือถั่วชิกพี ถั่วขาว ถั่วเลนทิล และถั่วดำ





ตัวอย่างอื่นนั้นให้กินเป็นครั้งคราวเท่านั้น สำหรับทะเล เช่น ฮีจิกิ คอมบุ วากาเมะ นอริ สามารถนำมาทำให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ กันได้ ควรปรุงรสด้วยซีอิ้วทามาริ หรือเกลือทะเลในปริมาณแต่พอสมควร

4) เครื่องดื่มควรประกอบด้วย น้ำชาจากก้านใบชาอบ (ชาบั้นชา) ชามู (ชาสมุนไพร) ชาดอกแดนดิไลียน ชาที่ทำจากธัญพืช ชาดั้งเดิมชนิดที่ผลิตจากธรรมชาติ ไม่มีการปรุงแต่งหรือไม่มีการเติมกลิ่นและไม่มีผลในเชิงกระตุ้นประสาท

**วิธีการกินแบบแมคโครไบโอติกส์มาตรฐานที่กล่าวข้างต้น อาจเสริมด้วยอาหารดังต่อไปนี้เป็นครั้งคราว**

- 1) เนื้อปลาสีขาว ปริมาณเล็กน้อย สัปดาห์ละครั้งหรือสองครั้ง ควรจะปรุงให้แตกต่างกันไปแต่ละสัปดาห์ และปริมาณของปลาควรจะน้อยกว่า 15% ของอาหารทั้งหมดในมื้อนั้นเสมอ
- 2) ของหวานทำจากผลไม้ปรุงสุก รับประทานได้สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ต้องเป็นผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่นและตามฤดูกาล เวลาอยู่ในเขตอากาศอบอุ่นควรจะเลี่ยงผลไม้เมืองร้อน หรือกึ่งเมืองร้อน น้ำผลไม้ปั่น ไม่แนะนำแต่อาจจะดื่มได้เป็นครั้งคราวเวลาอากาศร้อนจัด
- 3) เมล็ดพืชอบหรือถั่วที่อบ ปรุงด้วยเกลือหรือซีอิ้วทามาริ

**ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับการใช้เป็นแนวปฏิบัติการกินอาหารแมคโครไบโอติกส์แบบมาตรฐาน**

- 1) น้ำมันปรุงอาหารควรมีกำเนิดมาจากพืช เช่น น้ำมันงาคุณภาพดี กับน้ำมันข้าวโพดในปริมาณแต่พอสมควร
- 2) เกลือควรเป็นเกลือทะเลที่ไม่ขัดสี ซีอิ้วทามาริ และมีโสมที่หมักในแบบดั้งเดิม สำหรับใช้เป็นเครื่องปรุงรสเค็ม และควรจะปรุงอาหารแต่พอประมาณหรือให้อ่อน ๆ เข้าไว้
- 3) เครื่องปรุงรสอื่น ๆ ดังนี้ โคมะชิโอะเป็นเมล็ดงาขาวคั่ว 10-12 ส่วนต่อเกลือทะเล 1 ส่วน บดรวมกัน ผงสำหรับคอมบุหรือวากาเมะอบ บิวดยองเกลือทะเล
- 4) จะกินวันละ 1 หรือ 2 หรือ 3 มื้อก็ได้ หรือกินให้มากเท่าไรก็ได้ ขอให้ถูกสัดส่วนดังกล่าว ต้องเคี้ยวให้ละเอียด อาหารแต่ละคำควรเคี้ยว 50 ครั้งหรือกว่านั้น หลีกเลี่ยงการกินเป็นเวลา 3 ชั่วโมงก่อนเข้านอน ดื่มน้ำในปริมาณเล็กน้อยเมื่อกระหาย อย่าดื่มน้ำเย็น
- 5) หัดปรุงอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม โดยได้รับคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์

## นอกจากนี้ยังแนะนำให้ยึดแนวปฏิบัติดังต่อไปนี้ เพื่อสร้างและบำรุงสุขภาพและความผาสุก

- 1) ดำรงชีวิตอย่างผาสุกโดยไม่หมกมุ่นอยู่กับสภาพร่างกายของเรา และทำตัวให้กระฉับกระเฉงทั้งทางกายและทางความคิด
- 2) มีความรู้สึกชอบคุณต่อทุกสิ่งและทุกคน แสดงความชอบคุณทั้งก่อนและหลังอาหารแต่ละมื้อ
- 3) พยายามเข้านอนก่อนเที่ยงคืนและตื่นแต่เช้าตรู่ทุกเมื่อที่เป็นไปได้
- 4) สำหรับเสื้อผ้าที่สัมผัสกับร่างกายโดยตรง ให้พยายามหลีกเลี่ยงการสวมเสื้อผ้าใยสังเคราะห์หรือขนสัตว์ รวมทั้งเครื่องประดับโลหะที่นิ้ว ข้อมือ หรือคอให้มากเกินไป ประดับร่างกายอย่างง่าย ๆ และมีสง่าราศี
- 5) ถ้าหากว่าสภาพร่างกายอานวยให้ออกไปอยู่กลางแจ้งบ่อย ๆ โดยสวมเสื้อผ้าง่าย ๆ และหากเป็นไปได้ให้เดินเท้าเปล่า พยายามเดินบนหญ้าหรือดินทุก ๆ วันที่อากาศดี เป็นเวลาสักครึ่งชั่วโมง
- 6) พยายามรักษาบ้านให้อยู่ในระเบียบ เริ่มตั้งแต่ครัว ห้องน้ำ ห้องนอน ห้องนั่งเล่นและรวมไปถึงทุกมุมในบ้าน
- 7) ริเริ่มและสืบเนื่องการติดต่อทางจดหมายอย่างกระฉับกระเฉง เพื่อแผ่ความรักและมิตรภาพออกไปถึงพ่อแม่พี่น้อง ญาติ ครูและเพื่อน
- 8) หลีกเลี่ยงการอาบน้ำแบบแช่ในอ่างหรืออาบน้ำฝักบัววนาน ๆ นอกเสียจากว่ากินเกลือหรืออาหารที่ได้จากสัตว์มากเกินไป
- 9) ภูตว์ให้ทั่วด้วยผ้าขนหนูชิ้น ๆ ร้อน ๆ หรือผ้าขนหนูแห้ง จนผิวหนังเป็นสีแดงทุกเช้าหรือทุกคืนก่อนเข้านอน หากทำไม่ได้อย่างน้อยให้ถูมือและเท้า รวมทั้งนิ้วมือและนิ้วเท้าด้วย
- 10) หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่แต่งกลิ่นหอมด้วยเคมี แปรงฟันด้วยยาสีฟันชนิดที่ทำจากส่วนผสมที่เป็นธรรมชาติหรือใช้เกลือทะเล
- 11) หากสภาพร่างกายอานวย พยายามออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งทำกิจกรรมในบ้าน เช่น ภูพื้น เซ็ดหน้าต่าง ซักผ้า เล่นโยคะ ฝึกศิลปะการต่อสู้ เล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างเป็นทางการในรูปแบบอื่น ๆ หรือนวดตัวเองเช้า-เย็นครั้งละ 15-30 นาที<sup>59</sup>

ตารางข้างล่างนี้เป็นแนวทางกว้าง ๆ สำหรับสัดส่วนของอาหารในแต่ละเขตภูมิอากาศแนะนำโดย เฮอริแมน ไอฮาร่า ลูกศิษย์คนหนึ่งของ จอร์จ โอซาวา เป็นที่น่าสังเกตว่า สัดส่วนที่เป็นเปอร์เซ็นต์ของ มิชิโอะ คูชิ และเฮอริแมน ไอฮาร่า<sup>6</sup> ซึ่งต่างก็เป็นลูกศิษย์ของ จอร์จ โอซาวา จะมีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย ทั้งนี้เพราะแมโครไบโอติกส์ นั้นสามารถปรับตามสภาพสิ่งแวดล้อมและความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล

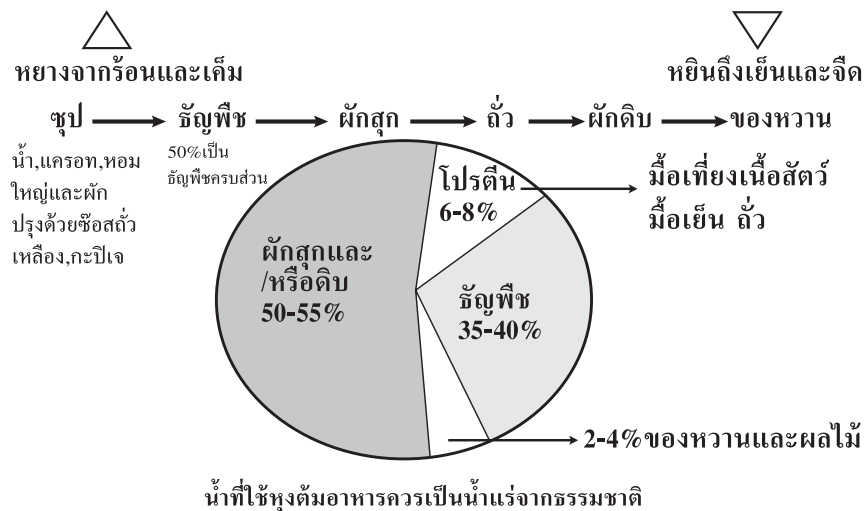


**ตารางที่ 3** แสดงสัดส่วนของอาหารในแต่ละเขตภูมิอากาศ

	อากาศหนาว	อากาศอบอุ่น	อากาศร้อน
ธัญพืช	70-90%	50-70%	30-50%
ผัก	10-40%	30-60%	40-70%
ถั่ว	5-10%	7-12%	10-15%
ปลา	0-10%	0-5%	0-2%

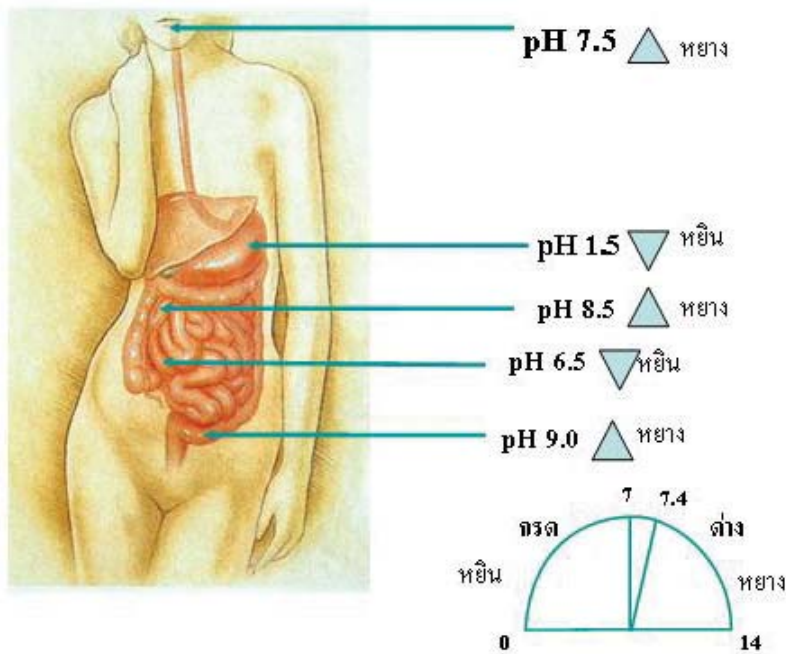
อย่างที่ให้ข้อคิดไว้แล้วว่า สัดส่วนอาหารที่รวบรวมทั้งหมดจากข้างต้นนั้น เป็นตำราที่เขียนจากทางอเมริกาเป็นหลัก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภูมิอากาศแบบ 4 ฤดู แตกต่างจากเมืองไทยที่มีเพียง 3 ฤดู แต่หลัก ๆ แล้วภูมิอากาศของไทยเรานั้นอยู่ในเขตร้อน ดังนั้น สัดส่วนการกินอาหารจึงควรแตกต่างจากเขตอากาศอบอุ่นแบบ 4 ฤดูบ้างไม่มากก็น้อย และในเมืองไทยเรานั้นก็ยังไม่เคยมีตำราที่เขียนโดยประสบการณ์จากคนไทย มีงานวิจัยของ นพ.จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์ และคณะ เรื่อง “ทางเลือกในการดูแลรักษาผู้ป่วยเบาหวานโดยระบบพึ่งพาตนเอง กรณีการใช้ดูแลแนวทางแมคโครไบโอติกส์ ที่จังหวัดตราด” เสนอสัดส่วนของอาหารแมคโครไบโอติกส์มาตรฐานสำหรับคนไทย ซึ่งได้ประยุกต์มาจากมูลนิธิจุดหนึ่งแมคโครไบโอติกส์นานาชาติประเทศอิตาลีดังรูปภาพที่ 1

**ลำดับและสัดส่วนอาหารแมคโครไบโอติกส์มาตรฐานสำหรับคนไทย**



**รูปภาพที่ 1** แสดงลำดับและสัดส่วนของอาหารแมคโครไบโอติกส์มาตรฐานสำหรับคนไทย

จากรูปอยากขอย้ำอีกว่าเป็นแนวทางกว้าง ๆ สำหรับเป็นหลักในการปฏิบัติ ต้องนำไปประยุกต์ใช้ให้เข้ากับอายุ เพศ อาชีพ การงาน กิจกรรมที่ทำ สภาพอากาศในแต่ละฤดู กลุ่มที่ต้องระมัดระวังที่สุด คือ เด็กทารก เด็กกำลังเจริญเติบโต สตรีตั้งครรภ์ หรือกำลังให้นมลูกต้องมีผู้เชี่ยวชาญให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด แต่โดยรวมแล้วอาหารเมคโครไบโอติกส์ ไม่มีอันตรายหากไม่เคร่งครัดตายตัวจนเกินไป ข้อแนะนำจะคล้าย ๆ กับของ มิชิโอะ คูชิ ที่สำคัญอาหารเมคโครไบโอติกส์ต้องกินตามลำดับให้หมดไปที่ละอย่าง โดยเริ่มจากซूपก่อน ต่อด้วยธัญพืช ผักสุก ถั่ว (หรือปลาหรือเนื้อสัตว์ แนะนำให้กินในมือเที่ยง) ผักดิบ ของหวานหรือผลไม้ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพหยิน-หยางตามสรีระร่างกายและระบบดูดซึมและย่อยอาหาร ดังรูป



รูปภาพที่ 2 แสดงความเป็นหยิน-หยางของระบบทางเดินอาหาร