

“กินตามธาตุ ปรับสมดุลชีวิต”

โดย อาจารย์ไพโรจน์ อรรถศีวร

บรรยายในงานนิทรรศการหมุนเวียน “ธ สถิตในดวงใจ...นิรันดร์”

วันที่ 12 ตุลาคม 2563



นายไพโรจน์ อรรถศีวร¹ หรือ อาจารย์ไพโรจน์ พันธุ์โลกอุดร ชีวิตแต่ก่อนนั้น กินอาหารแบบตามใจตัวเอง เกิดโรคร้ายเบียดเบียนกว่า 137 อาการ ต่อมาได้ใช้ตนเองเป็นห้องทดลองเรียนรู้การปรับวิถีชีวิตเพื่อรักษาตนเอง จนกระทั่งอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ค่อย ๆ หายไป โดยไม่ต้องอาศัยยาจากโรงพยาบาล จากอาการระบบทางเดินอาหาร ล้มเหลว ถ่ายเป็นเลือดอุจจาระเป็นสีดำ ปัจจุบันมีการขับถ่ายเป็นปกติ แม้ว่าอาการบางอย่างยังไม่หายไปทั้งหมด ยังคงต้องศึกษาเรียนรู้ต่อไป แต่การกินอาหารเป็นยาสามารถทำให้มีชีวิตอยู่มาได้หลังจากนั้นกว่า 20 ปี โดยไม่ต้องพึ่งพาโรงพยาบาล ซึ่งในการทดลองและเรียนรู้ พบว่าอาหารที่กินเข้าไปนั้นมีสำคัญต่อร่างกายเป็นอย่างมาก หากเลือกกินอาหารไม่เหมาะสมไม่สมดุล จะก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมามากมาย

รู้จักธาตุในร่างกาย

โลก ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ (วัตถุธาตุ) ลม ไฟ (พลังงานธาตุ) รวมไปถึงร่างกายของคนเรา ธาตุทั้ง 4 ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป (ธาตุเจ้าเรือน) ขึ้นอยู่กับอายุ รูปร่าง บุคลิก สภาพแวดล้อม การเลี้ยงดู เป็นต้น ซึ่งธาตุทั้ง 4 มีความสำคัญดังนี้

1. ธาตุดิน คือ ธาตุที่ประกอบเป็นโครงสร้างส่วนที่เป็นของแข็งในร่างกายสามารถมองเห็นและจับต้องได้ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก เยื่อหุ้มกระดูก สมองหัวใจ ตับ ไตม้ามพังพืด ปอด ลำไส้เล็กลำไส้ใหญ่ กระเพาะอาหาร กระเพาะเบา ทวารหนัก รวมทั้งหมด 20 ประการ คนธาตุดินจะมีกล้ามเนื้อแน่นเป็นมัด ข้อกระดูกแข็งแรง เป็นผู้ที่พูดจาหนักแน่น ความจำดี อารมณ์มั่นคง หากขาดธาตุดินหรือธาตุดินพิการจะทำให้มีอาการมีสีดำ มีกลิ่นคล้ายศพ เน่า ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ผิดปกติ มีตุ่มผื่น เป็นแผลเน่าเปื่อย ดังนั้น ต้องกินอาหารที่เสริมธาตุดิน ซึ่งจะมีลักษณะแน่น แข็ง แข็ง มีสีขาว มีรสเค็มมัน ฝาด เผื่อน โดยเฉลี่ยใน 1 วัน คนเราจะต้องกินอาหารธาตุดินประมาณ 62.5 เปอร์เซ็นต์ของอาหาร (ธาตุดินและธาตุน้ำรวมกัน 100 เปอร์เซ็นต์)

¹ อาจารย์ไพโรจน์ อรรถศีวร เครือข่ายพิพิธภัณฑสถานฯ จังหวัดอุดรธานี



2. **ธาตุน้ำ** คือ ส่วนของร่างกายที่เป็นของเหลว ได้แก่ น้ำดี เสมหะ หนอง โลหิต เหงื่อ น้ำตา มันข้น มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ ปัสสาวะ รวม 12 ประการ คนธาตุน้ำจะมีผิวพรรณเต่งตึงสดใส อ้วน อุ่มเอิบ ผมหดดำเป็นเงางาม ทนร้อนทนหนาวได้ดี พุดซ้า ความรู้สึกซ่าเฉื่อย หากขาดธาตุน้ำหรือธาตุน้ำพิการ จะถ่ายอุจจาระออกมาเป็นสีแดง (คล้ายน้ำล้างเนื้อ) กลิ่นคล้ายปลาเน่า มีมูกเมือก เสดด แผลพุพอง เป็นหนอง ปัสสาวะขุ่น มีหนองมีเลือดปน ดังนั้นควรกินอาหารธาตุน้ำเพื่อปรับสมดุล ซึ่งมีลักษณะ สด อ่อน นุ่ม เมล็ดดงอก อาหารที่มีสีเขียว คราม น้ำเงิน หรืออาหารที่มีรสขม จืด เย็น เปรี้ยว เบื่อเมา โดยปกติจะต้องกินธาตุดินมากกว่าธาตุน้ำ โดยให้กินอาหารธาตุน้ำ 37.5 เปอร์เซ็นต์



3. **ธาตุลม** เป็นพลังงานที่แสดงหน้าที่การทำงาน ทำให้มีการเคลื่อนไหว ได้แก่ ลมที่อยู่ใน

ทางเดินอาหาร ลมพัดในท้องนอกถ้าไล่ ลมพัดลงเบื้องต่ำ นับตั้งแต่ศีรษะถึงปลายเท้า ลมพัดขึ้นบนจากปลายเท้าถึงศีรษะ ลมพัดทั่วร่างกาย ลมหายใจเข้าลมหายใจออก รวม 6 ประการ คนธาตุลม มีรูปร่างผอม โปรง ร้างเล็กซ้อกระดูกสัน ทนหนาวไม่ค่อยได้ ความจำเร็วลืมเร็วหัวนไหว ซักแล้ว แต่มีความคิดริเริ่มดี มีความกระตือรือร้นดี มาก หากขาดธาตุลมจะทำให้ถ่ายอุจจาระเป็นฟอง สีขาว กลิ่นคล้ายข้าวบูดมีอาการหาว เรอ เมื่อยตามเนื้อตัว ร่างกายเคลื่อนไหวไม่เป็นจังหวะจึงควรกินอาหารธาตุลมซึ่งจะมีกลิ่นหอม มีรสหวาน สีเหลือง ส้ม และอาหารธาตุไฟที่มีรสเผ็ดร้อนโดยที่คนเราต้องกินอาหารธาตุลมประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ ธาตุลมและธาตุไฟรวมกัน 100 เปอร์เซ็นต์



4. **ธาตุไฟ** เป็นพลังงานความร้อนอบอุ่นหรือพลังงานที่ทำให้มีการย่อยสลาย ได้แก่ ไฟทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟย่อยอาหาร ไฟทำให้ร้อนภายนอก ไฟเผาผลาญร่างกายให้เสื่อมชรา รวม 4 ประการ ซึ่งรวมไปถึงไฟโลภ โกรธ หลง อีกด้วย คนธาตุไฟจะมีลักษณะเหมือนคนกำลังโกรธอยู่เสมอ หากขาดธาตุไฟจะถ่ายอุจจาระออกมาเป็นสีเขียว มีกลิ่นคล้ายหญ้าเน่า ความร้อนในร่างกายผิดปกติ เตี้ยร้อนเตี้ยหนาว มีไข้ตัวร้อน หนาว

สั้น ระบบย่อยอาหารผิดปกติ ให้รับประทาน
อาหารเผ็ดร้อน อาหารของคนธาตุไฟคือธาตุน้ำ



ธาตุทั้ง 4 มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต หากขาดธาตุใดธาตุหนึ่ง หรือกินอาหารไม่สมดุล จะทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ การขาดธาตุ หรือธาตุพิการร่างกายจะแสดงออกแตกต่างกัน ต้องสังเกตความเปลี่ยนแปลงของร่างกายเพื่อปรับธาตุอาหาร

สีของอาหารมีผลต่อร่างกาย

สีของอาหารมีความสำคัญต่อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

สีเขียว บำรุงส่วนที่เป็นสีขาว เช่น กระดูก ฟัน เล็บ สมอ ปอด ไช้กระดูก เส้นเอ็น พบได้ในพืชผักผลไม้สีขาว เช่น ถั่วสีขาวต่าง ๆ งาขาว เนื้อมะพร้าว กะทิ น้านมข้าว เป็นต้น

สีเขียวย ให้ออกซิเจน คลอโรฟิลล์ ให้ความสดชื่น แก่เซลล์ ช่วยบำรุงน้ำดี บำรุงตับ ช่วยรับแสงแดด มาสร้างสารอาหารที่มีประโยชน์ให้แก่ร่างกาย และทำให้ไม่ร้อนเมื่อถูกแสงแดด พบได้ในพืชผักผลไม้สีเขียวทุกชนิด เช่น ถั่วดิบ ถั่วงอก ถั่วเขียว เป็นต้น

สีเหลือง บำรุงม้าม สร้างน้ำเหลือง เพิ่มภูมิ ต้านทานให้แก่ร่างกาย พบได้ในพืชผักผลไม้สีเหลืองทุกชนิด เช่น ถั่วพื้บ้าน ขมิ้น แก่นขุ่น

มะม่วง มะปราง ขนุน ดอกคูน ดอกดาวเรือง เป็นต้น

สีแดง บำรุงหัวใจ และเลือด ซึ่งเปรียบเสมือน แม่น้ำที่หล่อเลี้ยงเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย พบได้ใน พืชผักผลไม้สีแดงทุกชนิด เช่น ถั่วแดงพันธุ์พื้บ้าน แก่นฝาง พริก ดอกเข็มแดง ผลตำลึงสุก เป็นต้น

สีน้ำตาล บำรุงไต กล้ามเนื้อ ผิวหนัง พบได้ใน พืชผักผลไม้สีน้ำตาล เช่น ข้าวกล้อง ถั่วสีน้ำตาล เม็ดกระบก งาสีน้ำตาล ผักเสม็ด เป็นต้น

สีม่วง-ดำ บำรุงตับ ตับอ่อน ผม ขน ตาดำ พบได้ ในพืชผักผลไม้สีม่วง-ดำ เช่น ถั่วดำ งาดำ มะเขือม่วง หมากเม่า ดอกอัญชัน ข้าวหอมนิล ข้าวเก่า เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าพืชผักผลไม้แต่ละสี ช่วยในการบำรุงร่างกายและมีหน้าที่แตกต่างกัน โดยการกินอาหารให้ธาตุสมดุลกันและทานอาหารให้ครบทุกสี จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ แต่หากขาดสารอาหารตัวใดตัวหนึ่งไปจะส่งผลต่อร่างกาย โดยแสดงออกทางส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

อาการขาดสารอาหาร

อาการขาดสารอาหารจะเกิดขึ้นกับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สังเกตได้จากความผิดปกติ ดังต่อไปนี้

เส้นผม แดกปลาย แข็ง หลุดร่วงมาก มีสีน้ำตาลหรือสีจาง ขนาดไม่เท่ากัน ยาวไม่เสมอกันเป็นชั้นนตะ มีรังแคมาก หยาบ หงอกเร็ว และแห้ง

ขนมีสีจาง แห้ง หลุดร่วงง่าย เส้นไม่ตรง และขึ้นไม่สม่ำเสมอ

เล็บไม่เป็นมัน มีสีขุ่นหรือสีน้ำตาล หรือสีอื่นที่ไม่ใช่สีขาว บิด หงิก งอ อ่อน ฉีกขาดง่าย มีดอกสีขาว แข็งแต่เปราะ มีขี้เล็บมาก แดกเป็นร่องและ

หดเข้าไปในเนื้อ มีวงโค้งสีขาวที่โคนเล็บ เล็บสั้น มุมเล็บหัวแม่มือแตก เป็นเชื้อรา

ปากและฟัน เป็นสีเหลืองจาง ๆ หรือสีเทา ไม่เป็นมัน ผุ บิ่น แตกง่าย ฟันเก ฟันสึก ฟันโยก เจ็บที่โคนฟัน ฟันหน้างอกยาวขึ้น คอฟันเรียวเล็ก หินปูนเกาะมาก เศษอาหารติดฟันง่าย มีระยะห่างระหว่างซี่ฟันมาก ลึนเป็นฝ้า เป็นแผลในปากบ่อย และหายยาก เสียฟันเมื่อกินอาหารรสเปรี้ยวหรือน้ำแข็ง เลือดออกตามไรฟันเป็นประจำ นอนน้ำลายไหล เหงือกบวม เป็นหนองนาน หายยาก

ผิวหนังแห้ง หยาบหน้าเป็นฝ้า ผิดตกกระ ฝ่ามือฝ่าเท้าแตก เม็ดสีที่ขาและแขนเสื่อมเป็นจุดสีขาว เป็นโรคผิวหนังง่ายและหายยาก เป็นสิวมาก ข้างและโคนเล็บมือจะฉีกเป็นริ้ว เป็นแผลหายยาก ผิวดลอก ขูดขีดและขาดง่าย เมื่อแผลหายแล้วจะมีลักษณะเป็นเนื้อนูนสีคล้ำ เวลานั้นสมาธิด้านข้างของเท้าที่สัมผัสพื้นจะมีสีคล้ำและลอก เป็นฝีพร้อมกันหลายแห่ง งามมืองามเท้าเปื่อยง่ายเมื่อถูกน้ำ ผิวนองบริเวณโคนขาด้านนอกและก้นกบหยาบเหมือนผิวด่างคอก ออกกำลังกายหรือทำงานหนัก จะไม่มีเหงื่อ กลิ่นตัวแรง เป็นตาปลาที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า

เลือด สีไม่เข้ม ฝ่าเท้าเป็นรอยข้ำเลือดบ่อย ใบหน้าลำคอ ฝ่าเท้า และฝ่ามือมีสีซีด ด้านในขอบตามีสีจาง ขาดตามมือและเท้า ใต้ตาคล้ำ เมื่อนั่งยอง ๆ แล้วลุกขึ้นจะมีอาการหน้ามืด เป็นลมพิษบ่อย เวลาใช้นิ้วกดศีรษะจะเจ็บมาก ถ้าชนหรือกระแทก จะมีอาการช้าเร็วและอยู่นาน แพ้ฝุ่นละอองควัน ขนสัตว์ และเกสรดอกไม้ที่ผิวหนังเป็นจุดเลือดเล็กๆ สีแดง เลือดเป็นพิษ มองไม่เห็นเส้นเลือด น้ำเหลืองไม่ดี รู้สึกหนาวในขณะที่คนอื่นรู้สึกสบาย

มือและเท้าเย็น มีอาการง่วงนอนจนนั่งหลับเป็นประจำ เป็นตะคริวที่มือและเท้าอยู่บ่อย ๆ

กล้ามเนื้อ ฉีกขาดง่าย แฉ่ง ยึดหรือหดตัวช้า เกิดอัมพาตอยู่บ่อย ๆ ปวดหลัง ข้อมือข้อเท้าหลุด ปวดตามข้อนิ้วมือนิ้วเท้า เวลายกของหนักจะมีความรู้สึกเหมือนข้อมือจะหลุด กล้ามเนื้อกระดูกรู้สึกปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดสันเท้าบ่อย และปวดที่หัวใจบ่อย ๆ

สมองจำได้น้อยหรือจำไม่ได้ (ทั้ง ๆ ที่ตั้งใจจะจำ) จำได้ไม่นาน (ขี้ลืม) คิดได้ช้าลง การสั่งการไปยังอวัยวะต่าง ๆ ช้าผิดปกติ จัดลำดับความสำคัญไม่ถูก การวินิจฉัยเรื่องราวหรือเหตุการณ์ ไม่ชัดเจน

กระดูก ไม่แข็งแรง แตกหักง่าย ข้อกระดูกห่าง เวลาเคลื่อนไหวมีเสียงดัง กระดูกเล็กลง (โดยเฉพาะกระดูกกราม) กระดูกผุ และปวดตามข้อต่าง ๆ

กระเพาะปัสสาวะ ปัสสาวะมีสีเข้มและกลิ่นแรง มดตอมปัสสาวะ ปัสสาวะกระปรีกระปรอย และบ่อย (คืนละ 6-7 ครั้ง)

ระบบทางเดินหายใจ เป็นหวัด เจ็บคอบ่อย เป็นภูมิแพ้ น้ำมูกใส ไอแห้งติดต่อกันนานโพรงจมูกอักเสบ เวลาอากาศเย็นมักจะหายใจไม่สะดวก

ตา ตาแห้ง มีขี้ตามาก มองไม่ค่อยชัด ตาเป็นต้อ เช่น ต้อกระจก ต้อเนื้อ ต้อหิน

หูมีขี้หูมาก หูตึงเร็วกว่าวัย คันในหูบ่อย ๆ หูอักเสบ ติดเชื้อในหูง่าย

หากไม่ได้สังเกตอาการต่าง ๆ ที่ปรากฏ ซึ่งบ่งบอกถึงความไม่สมดุลของร่างกาย จะทำให้เกิดโรคมามากมายตามมา ส่วนใหญ่เกิดจากการกินอาหารที่ไม่สมดุลกัน

อาหารที่ควรกินเพื่อรักษาในแต่ละโรค

จากระบบสรีระของมนุษย์นั้น พบว่ามนุษย์เป็นสัตว์กินพืช โดยเปรียบเทียบจากเล็บที่ใช้ฉีกเคี้ยวไม่ใช่การตะบปบ ฟันที่ใช้บด ไม่ใช่การงับฉีก และการดื่มน้ำ เป็นแบบดูด ไม่ใช่การเลีย มีระบบทางเดินอาหารที่ยาว น้อยและเป็นต่างมากกว่ากรดระบบความคิดซับซ้อน มีเหตุมีผล และรู้จักความเมตตากรุณา

ส่วนประกอบของพืชที่ควรบริโภคเพื่อให้ได้ธาตุและสารอาหารที่มีประโยชน์ มีคุณค่ามากที่สุดคือ **เมล็ด** ซึ่งเป็นอาหารหลักที่สำคัญของมนุษย์ หรือในกลุ่มของธัญพืช โดยเฉพาะ **ข้าว** เนื่องจากมีทั้งโปรตีน วิตามิน พลังงานจากคาร์โบไฮเดรต แป้ง และไขมัน ซึ่งต้องเป็นข้าวที่แข็งแรง เมื่อกินข้าวที่แข็งแรง จะทำให้ร่างกายแข็งแรง และข้าวที่กินนั้นต้องเป็นข้าวที่มีหลายสีหลายรส หลายพันธุ์ เพื่อให้ร่างกายได้รับธาตุและสารอาหารที่มีคุณค่า นอกจากการกินอาหารตามธาตุให้สมดุลกันแล้ว ผู้ที่เป็นโรคต่าง ๆ ก็ต้องคำนึงถึงอาหารที่จะกินด้วย ดังนี้

1. โรคเบาหวาน

การรักษาโรคเบาหวานด้วยตัวเอง โดยวิธีธรรมชาติบำบัดสามารถปรับให้เป็นวิถีชีวิตปกติได้ โดยไม่ต้องกินยาที่ทำด้วยเคมี สิ่งสำคัญที่ผู้ป่วยต้องเข้าใจในการฝึกควบคุมวิถีชีวิตเรื่องการกินอยู่ อาหารที่ควรบริโภคให้ลดลงหรือควรงดคืออาหารที่ทำจากแป้งทุกชนิด ขนมและผลไม้ที่มีรสหวานจัด เครื่องดื่มที่มีน้ำตาลสังเคราะห์เป็นส่วนผสม อาหารมันจัด ข้าวสาลีพันธุ์ กข ทุกสายพันธุ์ พืชผักที่อ่อนแอ เป็นพืชผักต่างประเทศ ต่างฤดู และพืชผักที่มีสารเคมีทุกชนิด

อาหารที่ควรกินคืออาหารที่มีรสขมเปรี้ยว จะช่วยลดน้ำตาล แต่ไม่ควรกินขมมาก เพราะรสขมเป็นธาตุน้ำ จะทำให้ร่างกายเย็น อาหารไม่ย่อยและมีไข้ เมล็ดธัญพืช สมุนไพร ผักผลไม้ที่แข็งแรง (ประเภทผักพื้นบ้าน) จะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานสูง โดยเฉพาะข้าวกล้อง ควรกินให้ได้หลายพันธุ์หลายสีกินอาหารให้ครบทุกรสในแต่ละวัน กินให้ครบทุกสีกินอาหารให้สมดุลตามธาตุ และออกกำลังกาย



2. โรคภูมิแพ้ คัน โรคเกี่ยวกับผิวหนัง ฝ้า กระ

เป็นอีกโรคหนึ่งที่คนไทยเป็นค่อนข้างมาก เนื่องจากสภาพแวดล้อมและปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ดังนั้นให้เริ่มปรับการกินอาหารให้ถูกต้องเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และสามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมที่เป็นมลพิษได้

กินอาหารที่มีสีแดงเพื่อบำรุงเลือดอาหารที่มีสีเหลืองเพื่อสร้างและบำรุงน้ำเหลือง เช่น ไขมัน ขำ สมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ช่วยขจัดลมของเสียที่ค้างอยู่ในเลือด เนื้อมะพร้าว (ฤดูร้อน) กะทิ มะพร้าวเผา มะพร้าวคั่ว (ฤดูหนาว) ช่วยให้มีผิวขาวสวยใสไม่แห้ง ธัญพืช และผักผลไม้ ทำให้แข็งแรงทนต่อสภาพแวดล้อม



3. โรคความดันโลหิตสูง น้ำหนักมาก อ้วน

โรคความดันโลหิตสูง เป็นโรคที่พบมากที่สุด เป็นจุดเริ่มต้นของโรคต่าง ๆ ตามมาอีกมากมาย โรคนี้เกิดจากการกินอาหารที่มีความมันจัด หวานจัด ดังนั้น จึงต้องลดปริมาณของอาหารมันและหวานจัด **ต้องกินอาหารรสเปรี้ยวเพื่อช่วยละลายไขมันส่วนเกินให้ออกจากร่างกาย** ลดหรืองดข้าวเหนียว กินน้ำพริก ผักสด ผักนึ่ง ผักตามฤดูกาล ออกกำลังกายสม่ำเสมอ และอบแดดเพื่อช่วยละลายไขมันส่วนเกิน

เมื่อลดละอาหารที่ทำให้เกิดโรคความดันโลหิตสูงแล้วต้องกินอาหารจำพวกสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน โดยเฉพาะขิง ข่า เพื่อเพิ่มการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกาย กินข้าว ผัก ผลไม้ และเมล็ดของไม้ยืนต้นในท้องถิ่นที่มีตามฤดูกาล เช่น เมล็ดหางนกยูง เมล็ดกระบก เมล็ดก่อ (เกาลัดพื้นเมือง) เป็นต้น



4. โรคมะเร็ง

โรคมะเร็ง เป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับหนึ่งของคนไทยมาอย่างต่อเนื่อง และมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนผู้เสียชีวิตมากขึ้นเรื่อย ๆ โรคนี้เกิดจากการกินอาหารไม่ถูกต้อง และจากความเครียด **สิ่งแรกที่ต้องทำคือ การควบคุมอาหารที่ก่อให้เกิดมะเร็งประเภทอาหารที่มีส่วนประกอบของสารเคมี** เช่น ผงชูรส สีผสมอาหารที่ทำจากสารเคมี สารกันบูด-กันเสีย ผงกรอบ ผงฟู วัสดุที่ใช้ในการประกอบอาหารที่ทำไว้นานแล้ว เช่น แป้ง อาหารจำพวกเส้น หน่อไม้แห้ง เห็ดตากแห้ง พืชผักผลไม้ที่ปลูกโดยใช้สารเคมี หรือการบังคับให้ออกนอกฤดูกาลสัตว์ที่เลี้ยงโดยเร่งการเจริญเติบโต เป็นต้น

อาหารที่ควรกินควรจะเป็นอาหารตามธรรมชาติ เกิดขึ้นในท้องถิ่น โดยเฉพาะการกินธัญพืชเป็นหลัก เช่น ข้าวพันธุ์พื้นบ้านหลายสี หลายสายพันธุ์ โดยเน้นสีที่เกี่ยวข้อง เช่น เป็นโรคมะเร็งเม็ดเลือดให้กินข้าวสีแดงมากกว่าสีอื่น หรือเป็นโรคมะเร็งต่อมน้ำเหลือง ให้กินข้าวสีเหลืองเป็นหลัก และกินข้าวสีแดงรองลงมา



จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการกินอาหารมีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตเป็นอย่างมาก หากมีการควบคุมอาหารและกินอาหารตามธาตุอย่างสมดุลแล้ว จะทำให้อวัยวะแข็งแรงไม่ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา อาจารย์ไพโรจน์ได้

กล่าวทิ้งท้ายไว้ว่า “ผมปรารถนาให้คนที่ยังไม่ป่วย ไม่ต้องมีอาการเจ็บป่วยเหมือนผมที่เคยได้รับความทุกข์ทรมาน จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ผมได้มีโอกาสทดลอง พิสูจน์ในวิถีชีวิต ผลในระยะยาวดีกว่าการรักษาแบบแผนปัจจุบันเป็นอย่างมาก”