4อ. ยา 8 ขนาน สังหาร NCDs

การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ สู่การปรับพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อลดปัญหาโรคไม่ติดต่อ (NCDs) โดยบูรณาการหลักการแพทย์และสาธารณสุข หลักพุทธธรรม หลักการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก และศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้านพื้นถิ่น ในการใช้ชีวิตประจำวันอย่างยั่งยืน

ป้องกัน NCDs

อาหาร

- กินอย่างมีสติ
- กินเพียงเพื่อคงรูปขันธ์
- กินง่าย
- กินพอเหมาะ
- กินพอดี

อารมณ์

- ใช้สติคุมผัสสะ
- สมาธิคุมจิต
- ปัญญาคุมความคิด
- ไม่ยึดติด
- ปล่อยวาง

ออกกำลังกาย

- บริหารขันธ์เพียงพอ
- ใช้สติกำกับกาย
- ปฏิบัติกิจวัตร
- เพิ่มการเคลื่อนไหว

เอาพิษออก

- ดื่มน้ำ
- กัวซา
- แช่มือแช่เท้า
- น้ำสมุนไพร
- นวดมือนวดเท้า

ลดการรับเข้า สิ่งไม่ดี สารเคมี มลพิษ

เร่งขับของเสีย ออกจากร่างกาย