

# Detox for Life

## ล้างพิษ ต้านโรค

รศ. พ.ญ. ลำดวน วงศ์สวัสดิ์

Bangkok Health Clinic, Holistic & Integrated Medicine



หากกล่าวถึงการล้างพิษ เชื่อว่าหลายท่านคงไม่พ้นที่จะคิดถึงการสวนล้างลำไส้ หรือการต้องทานน้ำมันมะกอก ทานยาสมุนไพร ในขณะที่เดียวกัน อาหารเสริมต่าง ๆ ตลอดจนคลินิกหลายแห่งได้ยกเอาการล้างพิษมาเป็นจุดขาย นอกจากนี้ยังมีอีกหลายครั้ง ที่เราพบว่าผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน หยิบยกเอาประเด็นนี้มานั่งวิเคราะห์หาคำตอบว่ามันเป็นวิทยาศาสตร์แท้ (Science) หรือ วิทยาศาสตร์เทียม (Pseudo-Science) กันแน่ แล้วจริงๆแล้วอะไรคือคำตอบของสุขภาพที่แท้จริง

เอกสารฉบับนี้ คลินิกของเราได้จัดทำขึ้นเพื่อสร้างความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับการล้างพิษให้กับผู้อ่านทุกท่านโดยเน้นหลักการดูแลสุขภาพด้วยแพทยศาสตร์องค์รวม ที่มองปัญหาสุขภาพต่าง ๆ โดยเน้นการทำงานอันสอดคล้องกันของระบบอวัยวะภายในร่างกายตามธรรมชาติ ขณะเดียวกัน เราก็ได้นำหลักการดังกล่าวมาอธิบายโดยหลักการทางวิทยาศาสตร์การแพทย์

ทั้งนี้หนังสือเล่มนี้มิได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้อ้างอิงในเชิงวิชาการ แต่เป็นการเน้นย้ำให้เห็นถึงการดูแลสุขภาพตนเองภาคปฏิบัติเท่านั้น

สุดท้ายนี้ เราหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้อ่านทุกท่าน จะได้รับความรู้ ความเข้าใจใหม่เกี่ยวกับสุขภาพ และสามารถนำแง่คิดเกี่ยวกับสุขภาพไปปฏิบัติให้กับตนเองได้ เพราะการมีสุขภาพดีถือเป็นลาภอันประเสริฐแล้ว

รศ. พ.ญ. ลำดวน วงศ์สวัสดิ์

อดีตรองคณบดีคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านศาสตร์การแพทย์องค์รวมและ Functional Medicine



The doctor of the future will give no medicine, but will instruct his patients  
in the care of the human frame, in a proper diet, and in the cause &  
prevention of disease.

แพทย์แห่งอนาคตจะไม่จ่ายยาให้คนไข้ แต่จะสอนคนไข้ให้ดูแลสุขภาพด้วยตนเอง  
ตั้งแต่อาหารการกิน ตลอดจนถึงสาเหตุและการป้องกันโรคร่างต่าง ๆ

- Thomas A. Edison -



## พิษวิทยา

ทำไมต้องขั้บสารพิษ

ขั้บพิษ สลายกั้บ

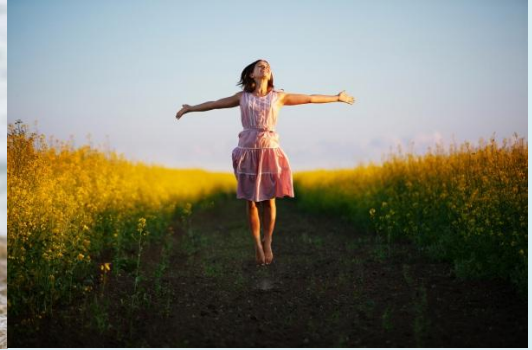
ทฤษฎีการขั้บสารพิษ

## การขั้บสารพิษ

ความบกพร่องในการขั้บสารพิษ

การขั้บสารพิษด้วยวิธีต่าง ๆ

# พิษวิทยา



## ทำไมต้องล้างพิษ



ทุกวันนี้ เราคงปฏิเสธได้ยากกว่าปัญหาสารพิษสะสมกลายเป็นสิ่งหนึ่งที่บั่นทอนสุขภาพของทุกคน ยิ่งประกอบกับการที่กลไกการขับพิษของร่างกายมีความบกพร่อง ย่อมทำให้สารพิษเหล่านี้ได้สะสมในร่างกายได้ง่ายดายมากขึ้น ก่อให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ นับตั้งแต่ มะเร็ง ความดัน โรคอ้วน ภูมิแพ้ ไมเกรน หลายครั้ง ปัญหาสำคัญไม่ได้อยู่ที่การรับเอาสารพิษเข้าร่างกายอย่างเฉียบ แต่ประกอบกับการที่ร่างกายไม่สามารถขจัดสารพิษออกมาได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ด้วยเหตุนี้การทำการล้างพิษภายในร่างกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราทุกคนไม่ควรเพิกเฉย

การแพทย์องค์รวม ซึ่งเป็นศาสตร์การแพทย์ที่ให้ความสำคัญกับการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายอย่างเป็นระบบ สอดคล้องซึ่งกันและกัน จึงให้ความสำคัญกับการขจัดสารพิษออกจากร่างกาย เพื่อการรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ ทั้งนี้ เมื่อผสานความรู้ในแง่วิทยาศาสตร์ เข้ากับความเข้าใจในการแพทย์แนวธรรมชาติบำบัดแล้ว เราจะเห็นได้ว่าร่างกายของเราเป็นสิ่งมหัศจรรย์เป็นอย่างยิ่ง มีการปรับตัว เพื่อช่วยให้การขับสารพิษเกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ รวมทั้งหลีกเลี่ยงอาการบกพร่องต่าง ๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้



## ขจัดพิษ ขจัดภัย



หากกล่าวถึงพิษ หลายคนเข้าใจว่าพิษเป็นสิ่งเลวร้าย ที่ต้องหลีกเลี่ยงโดยเด็ดขาด แต่คนเหล่านั้นหาว่าไม่หลาย ๆ สิ่งอย่างที่เรารับเข้าสู่ร่างกายแม้ว่าจะเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ก็ตามที แต่หากใช้ไม่ถูกวิธีก็เป็นสาเหตุของโรคร้ายได้เช่นกัน ฉะนั้นก่อนที่เราจะสรุปเหมารวมว่าพิษเป็นสิ่งเลวร้าย เราควรจะมาทำความเข้าใจกับพิษก่อนว่ามันคืออะไร อย่างไร เพื่อที่จะได้สร้างความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนที่จะเรียนรู้ถึงการล้างพิษ

พิษนั้นหากจะว่าไปก็มีทั้งความหมายโดยแคบ และโดยกว้าง ตามปกติแล้วเราจะเข้าใจว่าพิษคือสารที่เราได้รับเข้าสู่ร่างกายแล้วให้โทษทันที ซึ่งนั่นเป็นความหมายโดยแคบตั้งอยู่บนสมมติฐานโดยนัยที่ต้องมีปัจจัยของการเจ็บป่วยเข้ามาเกี่ยวข้อง รวมถึงการเน้นรับเอาสารพิษนั้นเข้ามาในร่างกายจำนวนมากในทันที ถ้าเปรียบก็เหมือนพิษของงูกัด ที่ผู้ได้รับพิษจะมีอาการเจ็บป่วยในทันที

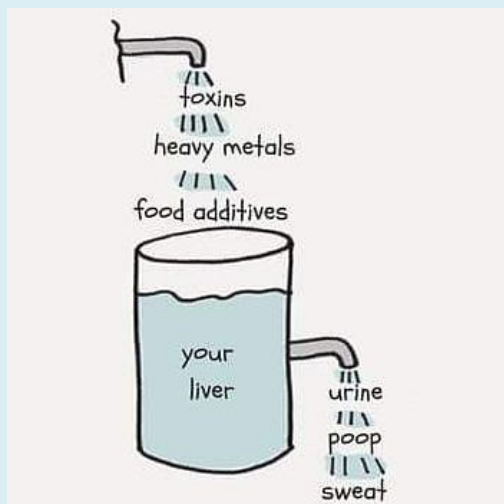


แต่หากวิเคราะห์ให้เข้าใจถึงความหมายโดยกว้างของพิษที่ไม่มีปัจจัยของความเฉียบพลันเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ตลอดจนไม่ได้เน้นที่การรับพิษเพียงอย่างเดียว แต่เน้นให้เห็นการเกิดขึ้นของพิษในร่างกายจากการที่ไม่สามารถขับพิษได้ เมื่อเปลี่ยนนิยามจะเห็นว่าพิษนั้นสามารถเกิดขึ้นได้จากการสะสม และปริมาณของสารที่ได้รับเข้าไปในระยะเวลาหนึ่ง ๆ แม้ว่าสารนั้นจะเป็นประโยชน์ขนาดไหนก็ตาม และขณะเดียวกันสิ่งของหลายสิ่งที่จะต้องขับออกจากร่างกาย แต่ไม่ได้รับการขับออกไปตามธรรมชาติ จะสะสมมีมากขึ้นและทำให้เกิดโรครื้อรังได้เช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างของสิ่งที่เป็นประโยชน์ และเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย แต่หากได้รับในปริมาณมากเกินไปก็อาจเป็นโทษได้ เช่นน้ำ หากได้รับในปริมาณมากเช่น 10 ลิตรในระยะ 15 นาทีเพียงครั้งเดียว ก็อาจทำให้เกิดอาการไตวายได้ ในกรณีนั้น ก็อาจกล่าวได้ว่าน้ำสิบลิตรที่ได้รับไปนั้นถือว่าเป็นพิษ นอกจากนี้แล้ว ยังมีสารพิษอื่นที่เราได้รับเข้าสู่ร่างกายทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ตาม เช่น สารปรุงแต่งอาหาร ฮอร์โมนที่ฉีดยาในเนื้อสัตว์ ยาฆ่าแมลง วัชพืช สารเร่งเนื้อแดง ยา ยาย้อมผม ไซมันทรานส์ หรือแม้แต่เครื่องสำอางและครีมบำรุงผิว เป็นต้น สารเหล่านี้หลายครั้งก็แฝงมาโดยที่เราไม่รู้ตัว เมื่อเรารับเอาเข้าไปแต่น้อย ก็ยังไม่เกิดอาการ แต่เมื่อรับเข้าไปในปริมาณมาก ก็อาจทำให้มีอาการต่าง ๆ ตามมานั่นเอง

ขณะเดียวกัน ก็ยังมีสารพิษอื่นที่เกิดขึ้นในร่างกาย เนื่องจากร่างกายไม่สามารถขับออกได้ตามธรรมชาติ เช่นในผู้ที่มีอาการท้องผูก เกิดขึ้น อุจจาระที่ค้างคั่ง ไม่มีการขับออกนั่นเอง การที่ร่างกายไม่สามารถขับของเสียออกได้ตามธรรมชาติเช่นนี้ ทำให้สารพิษที่ร่างกายต้องการขับออกอาจถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ระบบต่าง ๆ ในร่างกายอีกที เมื่อเกิดขึ้นหลายครั้ง กลายเป็นอาการเรื้อรัง จึงทำให้ผู้ป่วยมีสารพิษจำนวนมากคั่งค้างอยู่ในร่างกาย



## ทฤษฎีการขับสารพิษ



การล้างพิษเองเป็นกลไกทางธรรมชาติอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นในร่างกายเพื่อทำการขจัดสารพิษต่าง ๆ ออกไป ทั้งนี้คนไทยส่วนใหญ่เข้าใจว่าการล้างพิษคือการทำการสวนล้างลำไส้ (Enema) แต่เพียงอย่างเดียว แต่ในความเป็นจริง ร่างกายของเราทำการล้างพิษอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการฟ่อนลมหายใจ ออก การขับถ่าย หรือ แม้แต่การขจัดของเสียออกทางเหงื่อ ทั้งหมดนี้ถือเป็นการล้างพิษทั้งสิ้น ธรรมชาติที่เราสามารถขับสารพิษที่เราได้รับเข้าไปได้อย่างทันทั่วทั้ง ก็ถือเป็นการป้องกันโรคร้ายที่เกิดจากสารพิษตั้งค้างอยู่อย่างหนึ่งแล้ว

ในทางกลับกัน หากร่างกายของเราได้รับสารพิษเข้าไปมากเกินไปจนกว่าที่ร่างกายจะสามารถขจัดออกมาได้ทัน ไม่ว่าจะเป็นเพราะสารพิษที่รับมีมากเกินไป หรือเป็นเพราะกลไกการขับสารพิษของร่างกายบกพร่อง ก็จะทำให้สารพิษมีการสะสม นานวันเข้า เมื่อร่างกายสะสมสารพิษมากกว่าที่สามารถจะทำได้ จึงเป็นบ่อเกิดของโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ตามมาได้

## อวัยวะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการขับสารพิษ



ตามที่กล่าวไว้แล้วว่าร่างกายของเรามีกลไกล้างพิษเองอยู่แล้วตามธรรมชาติ โดยมีอวัยวะสำคัญที่ทำหน้าที่ในการล้างพิษได้แก่

- ผิวหนัง: ขับสารพิษผ่านทางเหงื่อตลอดจนต่อมไขมันโดยสารพิษหลักที่ถูกขับออกคือโซเดียม
- ตา: ขับสารพิษผ่านทางน้ำตาซึ่งเป็นการขับธาตุโซเดียมและสารหล่อลื่นอื่น ๆ ออกมา
- หู: ขับคราบไคลผ่านทางช่องหูในรูปแบบของขี้หูซึ่งเป็นคราบเซลล์ที่ตายแล้วและดั่งค้างในรูหู
- จมูก: ขับสารพิษผ่านทางลมหายใจ ซึ่งประกอบไปด้วยสารคาร์บอนไดออกไซด์ และไอน้ำ รวมไปถึงน้ำมูก เมือก ต่าง ๆ
- ปาก: ขับสารพิษผ่านทางลมที่ออกทางปากเช่นการ เรอลม รวมไปถึงน้ำลายเมือกต่าง ๆ
- ไตและระบบปัสสาวะ: ไตทำหน้าที่กรองและขับสารพิษออกทางปัสสาวะ ซึ่งประกอบไปด้วยกรด Uric Acid โซเดียม โปแตสเซียม รวมถึงแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ละลายในน้ำได้
- ตับ และระบบขับถ่าย: ตับทำหน้าที่กรองของเสีย และขับออกมาผ่านทางน้ำดี ซึ่งจะไหลลงสู่ลำไส้เล็กรวมตัวเข้ากับกากอาหารที่ย่อยแล้ว และผ่านลงสู่ลำไส้ใหญ่ในเวลาต่อมา สารพิษที่ถูกขับออกทางระบบขับถ่ายได้แก่ สารอาหารวิตามิน แร่ธาตุที่เกินที่ละลายได้ในไขมัน สารเคมี ตลอดจนสารตกค้างของยาต่าง ๆ ฮอรโมนที่มีเกิน รวมไปถึงกากใยอาหารที่ผ่านการย่อยแล้ว รวมไปถึงเชื้อจุลินทรีย์ที่ดีและไม่ดี ที่ตายแล้วและตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่

# การล้างพิษ



## ความบกพร่องของกระบวนการขับสารพิษในร่างกาย



แม้ว่าร่างกายคนเรามีการขับสารพิษออกมาทางอวัยวะต่าง ๆ ตามธรรมชาติ แต่ด้วยปัจจัยหลากหลาย ทำให้กลไกการขับสารพิษไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่สมบูรณ์ เกิดเป็นความบกพร่องในการทำงานของร่างกายขึ้น โดยมีความรุนแรงมากน้อยต่างกัน เราสามารถสังเกตอาการบกพร่องที่ง่าย ๆ จากร่างกายของเราเองดังนี้

- การหายใจสั้น ไม่เต็มปอด ทั้งนี้ทำให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ไม่สามารถถูกขับออกได้อย่างเต็มที่ ส่งผลให้การสูดอากาศรับออกซิเจนเข้าไปในปอดได้น้อย จึงทำให้เลือดที่เข้ามาฟอกที่ปอด ไม่สามารถรับเอาออกซิเจนเข้าไปได้อย่างเต็มที่
- อาการท้องผูก หรือลำไส้ไม่บีบตัว ทำให้สารพิษต่าง ๆ ที่ดับขับออกมา รวมทั้งกากใยอาหาร ยังคงตกค้างอยู่ในลำไส้ ทำให้เกิดการดูดซึมสารพิษเหล่านี้เข้าไปในร่างกายอีกครั้งหนึ่ง นอกจากนี้กากอาหารที่ไม่ถูกขับออก ทำให้เกิดอาการหมักหมม กลายเป็นลมแน่น รู้สึกอึดอัด ท้อง ทำให้มีอาการคล้ายลมตีกลับ ท้องอืด เพื่อ อาหารไม่ย่อย เป็นต้น
- การที่ปัสสาวะน้อย เป็นสีเหลืองข้น อาจเกิดเนื่องมาจากการอั้นปัสสาวะเป็นเวลานาน หรือการทานน้ำไม่เพียงพอ เลือดที่ควรถูกกรองที่ไตผ่านทางปัสสาวะจึงขาดสารละลายแร่ธาตุ ทำให้ปัสสาวะขุ่น
- การมีสิว ผื่นคัน เรื้อรัง อาจเป็นอาการที่สืบเนื่องมาจากการดูดซึมสารพิษเข้าไปเนื่องมาจากการมีท้องผูก
- การมีกลิ่นปาก ลมแน่น เพื่อ อาจเกิดขึ้นเนื่องจากการท้องผูก เนื่องจากการหมักหมมของกากอาหาร เกิดเป็นลมตีกลับ

จะเห็นได้ว่าการขับสารพิษของคนเราหลายครั้งมักมีความบกพร่องอยู่หลายประการ ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ต่างกัน นอกจากนี้ในบางภาวะร่างกายเราจะมีการปรับตัวให้สอดคล้องกับการบกพร่องของการทำงานดังกล่าว เพื่อให้ร่างกายสามารถขับพิษออกมาได้เองในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น

- ในภาวะที่มีอาการท้องผูกเรื้อรัง ร่างกายจะทำการกระตุ้นให้ลำไส้มีการบีบตัวเพื่อถ่ายท้องเป็นระยะ ๆ ทำให้เกิดอาการปวดบิด มวนท้อง คล้ายอาการท้องเสีย ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่มีอาการดังกล่าวจึงมีลักษณะของลำไส้แปรปรวน ท้องผูกสลับท้องเสียอยู่บ่อยครั้งทั้งนี้หากปล่อยไว้ให้เกิดขึ้นเป็นเวลานานอาจเป็นบ่อเกิดของปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น มะเร็งลำไส้ การเป็นเชื้อราในลำไส้ เป็นต้น
- ในช่วงที่ร่างกายเป็นหวัด ติดเชื้อ น้ำมูกไหล เราจะรู้สึกอยากจาม หรือต้องการสูบน้ำมูกส่วนหนึ่งเป็นเพราะร่างกายต้องการทำให้โพรงจมูกซึ่งเต็มไปด้วยน้ำมูก และเมือกต่าง ๆ ปลอดโปร่ง โล่งขึ้น เพื่อที่จะได้สูดลมหายใจได้อย่างเต็มที่
- เมื่อปัสสาวะอยู่เต็มกระเพาะปัสสาวะ ร่างกายจะส่งสัญญาณให้เราไปเข้าห้องน้ำเพื่อที่จะได้ขับเอาปัสสาวะของเสียนั้นออกมาหากเรายังดื้อดึงไม่ฟังสัญญาณเตือนต่าง ๆ ก็จะทำให้มีอาการปัสสาวะขัด ปวดท้องน้อย ตลอดจนมีอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้

จะเห็นว่าร่างกายของเรามีการทำงานที่สัมพันธ์กันหลายระบบ ความเจ็บป่วยแม้เพียงอย่างเดียวอาจส่งผลให้ถึงการทำงานที่บกพร่องของระบบอื่น ๆ ด้วย การสร้างให้ร่างกายสามารถขับสารพิษต่าง ๆ ได้อย่างสมบูรณ์จึงเป็นหนึ่งในทางเลือกสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดสุขภาพที่ดี รวมทั้งเป็นการป้องกันอาการเจ็บป่วยเรื้อรังอื่น ๆ ที่อาจตามมาด้วย

## วิธีการล้างพิษในลักษณะอื่น ๆ



นอกจากการขับพิษที่เป็นกลไกปกติของร่างกายแล้ว เช่นการหายใจออก การขับถ่าย หรือการเสียเหงื่อ ยังมีวิธีการล้างพิษอื่น ๆ อีกหลากหลายที่เราสามารถทำได้เพื่อช่วยให้การขับสารพิษในร่างกายดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นดังที่จะกล่าวต่อไปนี้

### **การสวนทวารเพื่อเป็นการล้างลำไส้ส่วนปลาย (Enema)**

การสวนทวารคือการที่ปล่อยน้ำสะอาด 1-2 ลิตร ให้ไหลเข้าทางรูทวาร และส่งต่อไปยังลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ลำไส้ทำงานบีบตัวโดยตรง ทั้งนี้ในบางครั้งอาจใช้น้ำกาแฟ ร่วมด้วย เนื่องจากกาแฟมีสารที่กระตุ้นให้ตับขับสารพิษออกมา จึงเชื่อว่าการสวนทวารเป็นการขับสารพิษทั้งจากตับและจากลำไส้ใหญ่ไปด้วยในตัว ทั้งนี้ผู้ที่ล้างลำไส้ด้วยวิธีการนี้สามารถทำเองได้ แต่ควรระวังการใช้วิธีการนี้ในการสวนล้างบ่อยครั้งจนเกิดภาวะฟุ้งพา หากไม่ใช้การสวนล้างด้วยวิธีนี้จะเกิดอาการท้องผูก นอกจากนี้ หากสวนล้างบ่อยเกินไปอาจก่อปัญหาทำให้หูรูดที่ช่องทวารเสื่อมอีกด้วย

### **การสวนล้างลำไส้ทั้งระบบ (Colon Hydrotherapy หรือ Colonics)**

การสวนล้างลำไส้เป็นการเน้นการล้างลำไส้ทั้งระบบ นั่นคือทั้งลำไส้ใหญ่ตั้งแต่ตอนต้น ตอนกลาง และ ตอนปลาย โดยใช้น้ำสะอาดกว่า 10 ลิตรสวนเข้าไปทางรูทวารเพื่อกระตุ้นให้ลำไส้เกิดการบีบตัว เช่นเดียวกับการสวนล้างลำไส้โดยปกติ แต่เพราะการสวนล้างลำไส้ ด้วยวิธีการนี้มีการใช้น้ำปริมาณมากนี้ จึงทำให้มีแรงดันที่ขึ้นไปถึงลำไส้ใหญ่ตอนต้นได้ การสวนล้างลำไส้วิธีนี้จึงเหมาะสำหรับผู้ที่มมีปัญหาท้องผูกเรื้อรัง เนื่องจากมีตราบอุจจาระหมักหมมอยู่ในลำไส้เป็นเวลานาน ทั้งนี้จึงจำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญในการทำ ประกอบกับมีการใช้อุปกรณ์ซ้ำเฉพาะพิเศษ ในการสวนล้าง ข้อควรระวังของการล้างพิษด้วยวิธีการนี้จะคล้ายกับการทำการสวนล้างลำไส้ตามปกติ นั่นคือความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะฟุ้งพา รวมทั้งการที่หูรูดเสื่อม หากทำซ้ำบ่อยเกินไป ทั้งนี้จำเป็นต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ประเมินว่าผู้ป่วยมีความจำเป็นในการล้างพิษขนาดไหน อย่างไร หรือบ่อยแค่ไหน



### **การเข้าห้องเซาว์นา (Sauna)**

ไม่ว่าจะเป็นห้องเซาว์นาธรรมดา หรือห้องเซาว์นาที่ใช้กระแสคลื่น Far Infrared จะช่วยเพิ่มความร้อนให้กับเซลล์ในร่างกาย ส่งผลให้เซลล์ขับน้ำและของเสียออกมาทางผิวหนังผ่านทางเหงื่อ ทั้งยังช่วยในการปรับสภาวะน้ำในเซลล์ให้เกิดความสมดุล และช่วยเพิ่มการเผาผลาญอีกด้วย ในกรณีของผู้ที่ผู้ที่เข้าทำเซาว์นาควรต้องดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนทำทรีตเมนต์ดังกล่าว ซึ่งจะช่วยทำให้เซลล์มีน้ำหล่อเลี้ยงเพียงพอสำหรับการขับสารพิษออกจากร่างกาย

### **การล้างพิษตับและถุงน้ำดีในถุงน้ำดี (Liver and Gallbladder Cleanse)**

การล้างพิษตับและถุงน้ำดีถือเป็นการล้างพิษในระดับกายภาพโดยอาศัยหลักการสร้างสภาวะแวดล้อมในร่างกายให้เหมาะสมต่อการขับก้อนนิ่วโคเลสเตอรอล โลหะหนัก สารพิษที่ตกค้างเป็นก้อนตะกอนอยู่ในท่อน้ำดีและถุงน้ำดีออกมาเองตามธรรมชาติ เมื่อสารพิษตกค้างถูกขับออกมาแล้วอาการต่างๆที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากการที่มีสารพิษตกค้างจะลดลง เช่น อาการคัดแน่นจมูก ผิวคัน ภูมิแพ้ ท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ปวดแน่นท้องหลังทานอาหาร ภาวะฮอร์โมนไม่สมดุล ประกอบกับตับสามารถทำงานได้ดีขึ้นจึงทำให้ผู้ที่มีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคตับอักเสบเรื้อรัง ไชมันพอกตับ ตับแข็ง มะเร็ง เนื่องมาจากการตกค้างของสารพิษ มีอาการลดลง ทั้งนี้ในคนปกติจะแนะนำให้ทำการล้างพิษเพียง 1-2 ครั้งต่อปี เท่านั้น แต่ในกรณีของผู้ที่มีอาการรุนแรงหรือตรวจพบว่ามีก้อนนิ่วในถุงน้ำดีควรต้องมีการทำซ้ำ ทั้งนี้จำเป็นต้องมีการปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญก่อนทำเพื่อลดความเสี่ยงตลอดจนประเมินอาการต่างเคียงอีกด้วย

### **อดอาหารหรือดื่มน้ำผลไม้เพื่อขับพิษ (Fasting)**

การอดอาหารเพื่อขับพิษ ไม่ใช่เรื่องใหม่ มีมานานมาแล้วหลายพันปี ซึ่งในระยะหลังเมื่อมีการศึกษาโดยแพทย์แผนปัจจุบันจะพบว่า การอดอาหารเช่นนี้เป็นการช่วยให้ร่างกายสามารถขับสารพิษออกมาได้มากกว่าปกติ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการไม่รับสารพิษเข้าไปในร่างกายเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม และอีกส่วนหนึ่งเป็นเพราะการที่ระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานมากเกินไป ทำให้น้ำย่อยต่างๆถูกดูดซึมกลับเข้าสู่ร่างกายและช่วยเร่งกระบวนการทำงานต่างๆในร่างกายรวมถึงการขับสารพิษ ทั้งนี้การอดอาหารนั้นหมายถึงการงดทานอาหารที่เป็นของแข็ง ฉะนั้นการทานของเหลวเช่น น้ำเปล่า หรือน้ำแร่ตลอดจนน้ำผลไม้ โดยมีกำหนดระยะเวลา หนึ่งวันบ้าง สองถึงสามวันบ้าง ตลอดจนถึง หนึ่งอาทิตย์หรือหนึ่งเดือนเป็นต้น ผู้อดอาหารอาจรู้สึกเหน็ดเหนื่อย อ่อนเพลียมากกว่าปกติ ฉะนั้นผู้ที่ทำการล้างพิษจึงไม่ควรทำกิจกรรมที่ต้องใช้แรงมากเป็นต้น

### **การขับโลหะหนัก**

มีได้หลายแบบ ทั้งการทำ chelation therapy หรือ การขับออก เฉพาะ สารโลหะหนัก ที่มีผลการวิจัยชี้ชัดเจนว่ามีมากในร่างกายและทำก่อให้เกิดโรค เช่น สารปรอท เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าสารพิษนั้น อยู่ใกล้ตัวเราเสียเหลือเกิน และธรรมชาติได้สร้างมาให้เป็นอย่างนั้นโดยได้สร้างกลไกที่ช่วยกระตุ้นให้เราได้มีการขับพิษออกอยู่แล้วโดยตามธรรมชาติ แต่ด้วยเพราะเราเองไม่ได้ให้ความสำคัญกับสัญญาณต่างๆที่เกิดขึ้นในร่างกายมากพอ ปล่อยปละจนกลายเป็นความเฉยชาและเคยชินไป ผลสุดท้ายเซลล์ต่างๆก็จะมีลักษณะการทำงานที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อปรับตัวให้เข้ากับความไม่ใส่ใจของเรานั้นเอง เมื่อปัญหาเกิดขึ้นช้าแล้วช้าเล่า ผลที่ได้คือโรคร้ายเรื้อรังต่างๆซึ่งเกิดขึ้นมาจากการปรับตัวของเซลล์ เช่นการเกิดเซลล์มะเร็ง การมีอาการของโรคกระดูกพรุน อาการกระดูกพรุน ปัสสาวะอักเสบเรื้อรัง อาการไมเกรน ภูมิแพ้ โรคผิวหนัง น้ำดี ภาวะเหล่านี้ ไม่ใช่จู่ๆก็เกิด ล้วนแล้วแต่มีการอธิบายมูลโรคโดยอาศัยการแพทย์องค์รวมทั้งสิ้น การแพทย์องค์รวมนี้ซึ่งเน้นให้เห็นถึงความเข้าใจระบบการทำงานต่างๆของร่างกายอย่างเป็นระบบก่อน แล้วจึงให้ผู้ป่วยเข้ามามีส่วนร่วมในการรักษาดูแลตนเอง จึงเป็นทางเลือกในการดูแลสุขภาพตนเองได้ในระยะยาว จึงถือได้ว่าเป็นการแพทย์แห่งอนาคตที่ผู้ให้ความใส่ใจต่อสุขภาพไม่ควรมองข้ามไปอย่างยิ่ง

Bangkok Health Clinic  
17/1 สุขุมวิท 62 เขตพระโขนง กทม. 10260  
โทร 02-741-4845, 081-255-4419

Email: [info@wellnessbangkok.com](mailto:info@wellnessbangkok.com)

Website: <http://wellnessbangkok.com>

Line ID: bangkokhealth