

## การกำจัดสารพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด ณ ชุมชนศิระะอโศก

### NATURE MODIFICATION IN DETOXIFICATION AT SRISA ASOKE

อู่เนือ สิงค์คำ  
Unuea Singkam

สาขาวิชาพัฒนบูรณาการศาสตร์ คณะบริหารศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี  
Program in Integral Development Studies, Faculty of Management Science, Ubon Ratchathani  
University, Thailand.

Corresponding author, E-mail: [ounuea@gmail.com](mailto:ounuea@gmail.com)

#### บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับการกำจัดสารพิษ (Detoxification) ออกจากร่างกายด้วยวิธีธรรมชาติบำบัด สารพิษ (Toxins) เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายนอกและภายในร่างกายของมนุษย์ การสะสมสารพิษเช่น อนุมูลอิสระ (free radicals) โคเลสเตอรอลไม่ดี (LDL-Low Density Lipoprotein) ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) น้ำตาลในเลือดที่มีปริมาณสูง (high blood sugar levels) และภาวะที่เคร่งเครียดทางจิตใจไว้มากๆ ถ้าไม่กำจัดออกไปให้ทันท่วงที่ย่อมเป็นการเสี่ยงต่อโรคร้ายไข้เจ็บนานาชนิด ชุมชนศิระะอโศกได้จัดตั้งโครงการอบรมการฟื้นฟูสุขภาพโดยอาศัยหลักการสร้างเสริมสุขภาพด้วย “หลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.” ซึ่งประกอบด้วย (1) การดำรงตนด้วยอิทธิบาท 4 (2) การมีอารมณ์ดี (3) การกินอาหารที่ถูกหลักโภชนา (4) การหายใจด้วยอากาศบริสุทธิ์ (5) การออกกำลังกายที่พอเหมาะ (6) การเอนกายพักผ่อนหลับนอนที่พอควร (7) การเอาสารพิษออกจากร่างกาย และ (8) การประกอบอาชีพที่สุจริต ผู้เข้าอบรมในโครงการนี้จะได้รับการล้างพิษหรือเอาพิษออกจากร่างกายเป็นอันดับแรก โดยการงดรับประทานอาหารที่ย่อยยากแต่รับประทานอาหารที่เป็นน้ำเช่นซุปร้อน น้ำผลไม้และน้ำสมุนไพร ต่อจากนั้นก็จะได้รับการล้างพิษในลำไส้ ไต ตับ และถุงน้ำดี การล้างพิษในลำไส้มี 2 วิธี คือการสวนลำไส้ด้วยน้ำกาแฟหรือน้ำสมุนไพรและการกินอาหารที่อุดมด้วยเส้นใย การล้างไตใช้วิธีดื่มน้ำสะอาดและน้ำสมุนไพรตามที่กำหนด การล้างพิษออกจากตับและถุงน้ำดี ใช้วิธีออยพุลลิ่ง คือ การดื่มน้ำมันมะกอก ผสมกับน้ำมันาว สารพิษจะถูกขับออกจากร่างกายในลักษณะต่างๆ เช่น สารพิษจากลำไส้จะถูกขับออกมากับอาหารเก่าที่ตกค้างอยู่ในลำไส้ สารพิษจากไตจะถูกขับออกมากับน้ำปัสสาวะ สารพิษจากตับจะถูกขับออกมาเป็นก้อนไขมันผสมกับเซลล์ของเม็ดเลือดแดง และสารพิษที่ถูกขับออกมาจากถุงน้ำดีจะอยู่ในก้อนนิ่ว การอบรม ณ ชุมชนศิระะอโศกใช้เวลา 5 วัน นอกจากได้รับการล้างพิษ ผู้อบรมได้เรียนรู้วิธีรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของตัวเอง

คำสำคัญ: สุขภาพ การล้างพิษ แพทย์ทางเลือก สุขภาพองค์รวม

## Abstract

This article offers nature modification in detoxification at Srisa Asoke. Toxins are poisonous substances created by environment that are outside and inside human body. Accumulation of high levels of toxins in the body such as free radicals, LDL (Low Density Lipoprotein), Triglyceride, high blood sugar levels and mental stresses, if it is not removed out appropriately, will result in high risk of illness. The Srisa Asoke Community has set up a program to improve health of its members and teach them how to live their healthy life. The program applies the principle of eight integrated elements of healthy Living: empowerment, positive attitudes, quality nutrition, fresh Air, fitness, resting, detoxification and vocation. Participants will be first treated with detoxification by withdrawal from eating hard digested food, only vegetable soup, fruit juice and herbal juice are allowed. Then they will gradually consume vegetarian food and participate in activities as scheduled. Detoxification aims at removing toxins in colon, kidneys, livers and gallbladder. Colon detoxification involves 2 techniques: inducing an enema by using a coffee solution and consuming food enriched with fibers. Drinking ample of liquid such as fruit juice, herbal juice and fresh water is a way of kidney detoxification. Detoxification of livers and gallbladder employ oil pulling. Toxic substances removed from colon are in residue of old food and indigested matter. Urine usually removes toxins from the kidneys. Toxins from livers are in forms of fat and dead blood cells. Toxins from gallbladder usually form themselves into stones. In addition to detoxification, participants learn to take care of their physical and mental health.

**Keywords:** Health, Detoxification, Alternative Medicine, Holistic health

## บทนำ

การประกาศใช้แผนพัฒนาประเทศฉบับที่ 1 เมื่อ พ.ศ. 2503 ทำให้ประเทศไทยเปลี่ยนแปลงไปมาก การขยายตัวของเศรษฐกิจอย่างรวดเร็วทำให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกใช้ไปอย่างฟุ่มเฟือย ขณะเดียวกันวิถีชีวิตของคนก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ก่อนหน้านั้นพลเมืองของประเทศไทยมีความเป็นอยู่อย่างสุขสบายตามอัตภาพเพราะประเทศชาติมีทรัพยากรอุดมสมบูรณ์ เช่น ป่าไม้ แหล่งน้ำ แร่ธาตุ อยู่ในสภาพที่เรียกว่า “ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว” ปัญหาสังคม มีไม่มาก ผู้คนมีความผูกพัน เอื้ออาทรต่อกัน แต่หลังจากประเทศพัฒนาเข้าสู่สังคมสมัยใหม่ การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นแทบทุกด้าน [1] การพัฒนาที่เน้นความเจริญทางวัตถุ และการเพิ่มรายได้ของ

ประชาชาติทำให้เศรษฐกิจในประเทศขยายตัวอย่างรวดเร็ว ระบบเศรษฐกิจแบบทุนนิยม เป็นระบบเศรษฐกิจที่ตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้ แต่ด้วยกระบวนการขับเคลื่อนที่อาศัยการแสวงหากำไร ภายใต้กลไกตลาดและการแข่งขันเสรี ได้ส่งผลกระทบต่อสังคม ให้เกิดปัญหาความเหลื่อมล้ำทางสังคม ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเสื่อม และทรุดโทรมลงไปเป็นลำดับ ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนไทยอย่างกว้างขวาง และขยายผลสู่วิกฤตที่บ่อนทำลายความผาสุกของสังคม

การพัฒนาที่ไม่ได้คำนึงถึงผลกระทบ และขาดการจัดการด้านทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งมองข้ามการพัฒนาคุณค่าของความเป็นคน ละเลยต่อภูมิปัญญาและความเป็นไทย ได้ก่อให้เกิด

ปัญหาด้านพฤติกรรมของคนในสังคม คือ การย่อหย่อนในศีลธรรม จริยธรรม ระเบียบ วินัย และการเอาใจเอาเปรียบ เหล่านี้ ส่งผลให้วิถีชีวิตและค่านิยมดั้งเดิมที่ดีงามของคนไทยเริ่มจางหายไปพร้อมกับ การล่มสลายของสถาบันครอบครัว ชุมชน และวัฒนธรรมของท้องถิ่น การเจ็บป่วยของคนไทยเปลี่ยนแปลงไปสู่โรครสมัยใหม่ (Modern diseases) เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง [2] รวมทั้ง โรครสมัยใหม่อีกโรคหนึ่งซึ่งเรียกว่า โรคพร่องทางจิตวิญญาณ (spiritual deficiency) [3] รวมถึงพฤติกรรมที่ทำลายสุขภาพ เช่น ขาดการออกกำลังกาย ขาดการพักผ่อน สะสมความเครียด ทำงานเกินกำลัง พฤติกรรมไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นเป็นประจำเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดโรค ที่เกี่ยวข้อง กับวิถีชีวิตมากมาย

### สารพิษ (Toxin) คืออะไร

สารพิษ คือ สารที่ก่อให้เกิดโทษหรือพิษต่อร่างกาย เป็นสิ่งที่ร่างกายไม่ต้องการ มี 2 จำพวก ได้แก่

จำพวกที่ 1 พิษที่ร่างกายสร้างขึ้นเอง จาก

- กระบวนการเผาผลาญสารอาหารภายในร่างกาย มีออกซิเจนเป็นตัวช่วย จะเกิดออกซิเจนที่มีประจุลบ (O<sup>-2</sup>) ซึ่งเรียกว่าอนุมูลอิสระ (free radicals)

- ปฏิกริยาเมตาโบลิสมในเซลล์ทั่วร่างกาย เช่น คาร์บอนไดออกไซด์ที่ร่างกายต้องขับทิ้งออกทางลมหายใจ จากการย่อยสลายโปรตีนหรือจากผลของภาวะท้องผูก อาหารไม่ย่อย การขาดออกซิเจน เป็นต้น

- สภาพทางจิตใจและอารมณ์ในแง่ลบของบุคคล เช่น ความโกรธ ความกลัว ความเกลียด ความเครียด ฯลฯ

จำพวกที่ 2 พิษที่ร่างกายได้รับเข้าไป ทั้งจากการหายใจ การกิน และการสัมผัส และสิ่งแวดล้อม เช่น

- มลภาวะในอากาศ ได้แก่ ไอเสียจากรถยนต์ คิวพิษจากโรงงาน

- สารปนเปื้อนในอาหาร ได้แก่ สี กลิ่น รสสังเคราะห์ สารกันบูด สารกันเชื้อรา ฯลฯ ซึ่งมักจะมาจากอาหารจากโรงงานอุตสาหกรรม หรือที่เรียกว่ากลุ่มอาหารขยะ ผักผลไม้ที่เปื้อนยาฆ่าแมลง หรือการใช้น้ำมันทอดซ้ำ

- สารเคมีในบ้านเรือน เช่น น้ำยาเคมีต่างๆ ที่ใช้ในการทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง ฯลฯ

- อื่นๆ เช่น ยารักษาโรค [4]

ตัวอย่างสารพิษที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย ได้แก่

1. อนุมูลอิสระ (free radicals) เป็นสารพิษที่ทำลายสมดุลของร่างกาย เพราะเป็นสารซึ่งมีโมเลกุลที่มีอิเล็กตรอนพร่อง อิเล็กตรอนของอนุมูลอิสระจะไปแย่งอิเล็กตรอนจากโมเลกุลตัวอื่นเพื่อทำให้ตัวเองมีอิเล็กตรอนเต็ม ตัวที่ถูกแย่งก็จะไปแย่งตัวอื่นอีกทีหนึ่ง ซึ่งเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ต่อเนื่องกันไปไม่สิ้นสุด อนุมูลอิสระเหล่านี้เมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะทำให้เซลล์ของร่างกายเสื่อมเร็วกว่าปกติ เนื่องจาก ขณะที่อิเล็กตรอนวิ่งออกหากูก็จะไปชนกับโมเลกุลของสารต่างๆ ในเซลล์ ทำให้เกิดประจุไฟฟ้าและพุ่งตรงไปทำลายเซลล์ เยื่อหุ้มเซลล์ DNA เนื้อเยื่อต่างๆในร่างกายตลอดเวลา [5]

2. โคเลสเตอรอลไม่ดี ชนิด LDL (Low Density Lipoprotein) เป็นไขมันที่สะสมบนผนังเส้นเลือดมีผลทำให้ผนังเส้นเลือดหนา แข็ง และเกิดเป็นก้อนอุดตัน หากมีการสะสมเป็นระยะเวลานาน จะทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดแข็งตัว ทำให้หลอดเลือดตีบตันและในที่สุดเกิดโรคหัวใจได้ [6]

3. ไขมันไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) เป็นไขมันชนิดอ้วนตัวที่เกิดจากการบริโภคคาร์โบไฮเดรตจากแป้ง น้ำตาล และการดื่มสุรามาก ร่างกายใช้ไม่หมด ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลเป็นไขมันไตรกลีเซอไรด์พอกพูนอยู่ตามตัว ถ้ามีปริมาณไตรกลีเซอไรด์สูงมากๆ จะเป็นต้นเหตุให้เลือดข้น หนืด และหลอดเลือดเกิดอุดตันได้ง่าย [7]

4. ระดับน้ำตาลในเลือดสูง (High blood sugar levels) เนื่องจากความผิดปกติของต่อมไร้ท่อที่ตับอ่อน ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนอินซูลิน (Insulin) ได้ไม่ดีทำให้มีจำนวนอินซูลินน้อย จึงเป็นเหตุให้น้ำตาลเหลืออยู่ในกระแสเลือดมาก น้ำตาลจะถูกขับถ่ายออกมาในปัสสาวะ ทำให้ปัสสาวะมีรสหวาน จึงเรียกโรคนี้ว่า เบาหวาน (Diabetes) หากระดับน้ำตาลในเลือดสูงติดต่อกันนานๆ จะมีการคลื่นไส้ อาเจียน หายใจลำบาก หอบ ซึม หมดสติ และอาจถึงตายได้ [8]

5. ภาวะทางด้านจิตใจที่เคร่งเครียด เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการได้ ทำให้มีผลต่อระบบประสาท และทำให้ร่างกายหลั่งฮอร์โมนแอดรีนาลิน (Adrenaline) และฮอร์โมนคอร์ติซอล (คอร์ติซอล) ซึ่งเป็นสารพิษ [9] เป็นสาเหตุเกี่ยวข้องกับกับการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ ภาวะจิตใจที่สร้างความเครียดแก่ร่างกาย ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า (Depression) ความกังวล (anxiety) ความโกรธเกลียด พยาบาท (anger and hostility) [10]

ตามปกติ ถ้าร่างกายมีของเสียและมีสารพิษสะสมในปริมาณที่เป็นอันตรายถึงขั้นที่จะก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายก็จะส่งสัญญาณเตือน

#### สัญญาณเตือนเมื่อมีการสะสมสารพิษในปริมาณมาก

- ร่างกายอ่อนเพลียเรื้อรังและเหนื่อยง่าย ไม่ค่อยมีแรง เชื่องซึม หดหู่ใจ ไม่กระปรี้กระเปร่า
- มีอาการของโรคภูมิแพ้ มักแพ้อะไรง่าย เช่น แพ้กลิ่น แพ้อากาศบ่อยๆ ฯลฯ
- มีภูมิต้านทานเชื้อโรคต่ำ ทำให้ไม่สบาย หรือเป็นหวัดได้ง่าย
- ปวดศีรษะ มึนงงบ่อยๆ หรืออาจปวดถึงขั้นเป็นไมเกรน
- มีสิวและผดผื่นขึ้น
- นอนหลับยาก หรือรู้สึกว่อนนอนไม่พอ
- มีกลิ่นปาก หรือมีแผลในช่องปาก

- จุกเสียด แน่นท้อง ปวดท้องเป็นประจำ เนื่องจากระบบการย่อยอาหารมีปัญหา
- ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น
- ระบบขับถ่ายมีปัญหา ท้องผูกเป็นประจำ หรือท้องเสียง่าย เป็นริดสีดวงทวาร
- อารมณ์แปรปรวนง่าย ประสาทตึงเครียด
- มักปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อหรือข้อต่อต่างๆ เช่น ปวดหลัง เมื่อยลำ
- ปวดตามไขข้อ
- อาการอื่นๆ นอกจากที่กล่าวมาข้างต้น [11]

สารพิษปริมาณมากเมื่อสะสมในร่างกายเป็นเวลานานหลายปี จะรบกวนการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ และส่งผลให้ตามธรรมชาติของร่างกายผิดไป ทำให้เกิดความบกพร่องของอวัยวะต่างๆ ทำลายเนื้อเยื่อหรืออาจไปเปลี่ยนแปลงข้อมูลทางพันธุกรรมภายในเซลล์ และเป็นปัจจัยที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ

#### อาการแสดงของโรคจากสาเหตุของสารพิษสะสมในร่างกาย ได้แก่ โรคดังต่อไปนี้

1. อาการอ่อนเพลียเรื้อรัง มีอาการคืออ่อนเพลียโดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีเรี่ยวแรง ไม่กระปรี้กระเปร่า เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เป็นต้น อาการเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะมีความผิดปกติในกระบวนการกำจัดของเสียออกจากร่างกาย
2. โรคเสื่อมเรื้อรัง เนื่องจากร่างกายไม่สามารถกำจัดสารพิษได้หมด ทำให้พิษมีผลต่อร่างกาย กลายเป็นโรคเสื่อมเรื้อรัง เช่น ในผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน (Parkinson) โรคอัลไซเมอร์ (Alzheimer's Disease) โรครูมาตอยด์ (Rheumatoid) ในกรณีนี้หากมีอาการของโรคในระยะเริ่มต้น การล้างพิษจะช่วยได้
3. โรคที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน สารพิษในมลภาวะรอบตัว ในน้ำ อากาศ และในอาหาร จำนวนไม่น้อยที่ละลายในไขมัน เช่น สารดีดีที (Dichloro Diphenyl Trichloroethane) เพนตาคลอโรฟีนอล

(Pentachlorophenol) และ เฮกซาคลอโรเบนซีน (Hexachlorobenzene) สารแนฟทาไลน์ (Naphthalene) จะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนเพศชาย และดีลดริน (Dieldrin) จะรบกวนการทำงานของฮอร์โมนเพศหญิง

4. อาการทางประสาท การสัมผัสสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นตัวทำลาย เช่น เบนซีน (benzene) ทินเนอร์ จะทำให้มีอาการทางประสาทและอาการทางจิต และทำให้ตับอ่อนอักเสบได้ด้วย

5. กลุ่มอาการกิลเบิร์ต เป็นโรคทางพันธุกรรม เพราะขาดเอนไซม์ในกระบวนการกำจัดสารพิษ จึงมีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น ตัวเหลือง ปวดศีรษะ มีขนมากในผู้หญิง มีเต้านมโตในผู้ชาย เป็นต้น [12]

อย่างไรก็ตาม โรคที่กล่าวไว้ข้างต้นนี้ไม่สามารถรักษาได้โดยการขับพิษออกจากร่างกาย แต่เพียงอย่างเดียว การล้างพิษเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งซึ่งอาจจะช่วยบรรเทาอาการของโรคเหล่านี้ได้

### **การล้างพิษจาก ลำไส้ ตับ และถุงน้ำดี ด้วยวิถีธรรมชาติที่ชุมชนศีรษะอโศก**

ชุมชนศีรษะอโศกเป็นชุมชนทวนกระแสสังคม เกิดจากการรวมตัวของกลุ่มคนที่มีอุดมการณ์คล้ายคลึงกัน มีความเชื่อ ความศรัทธาในคำสอนของพุทธศาสนา และนำไปเป็นแนวทางการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อมุ่งสู่จุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาคือการหลุดพ้น ชาวชุมชนพัฒนาสาธารณูปโภคที่เป็นความต้องการพื้นฐานของชุมชนในรูปแบบสาธารณูปโภคที่เรียกว่า ระบบบุญนิยม และนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปผสมผสานบูรณาการเข้ากับวิถีชีวิตของชาวอโศก การดูแลสุขภาพชุมชนใช้หลักของสุขภาพบุญนิยมในรูปแบบการดำเนินชีวิตปกติประจำวันอย่างเป็นองค์รวม คือ เน้นการป้องกันโรคมมากกว่าการรักษา ปรับปรุงสมดุลของร่างกาย จิตใจ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่ใช้แนวธรรมชาติบำบัด และการแพทย์ทางเลือก

ในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพ การปรับความสมดุลของร่างกายและจิตใจใช้หลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. ซึ่งได้แก่ อิทธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร อากาศ ออกกำลังกาย เอนกาย เอาพิษออก และอาชีพ การเข้ารับการฟื้นฟูสุขภาพที่ชุมชนศีรษะอโศก นับเป็นจุดเริ่มต้นเพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสร้างสุขภาพ และปรับสมดุลด้วยวิธีการล้างพิษอวัยวะที่สำคัญ 3 อวัยวะ คือ

อวัยวะที่ 1 การล้างสารพิษจากลำไส้เล็ก และลำไส้ใหญ่

อวัยวะที่ 2 การล้างสารพิษจากตับ

อวัยวะที่ 3 การล้างสารพิษจากถุงน้ำดี

การดำเนินโครงการฟื้นฟูสุขภาพได้เริ่มต้นดำเนินงานมาตั้งแต่ พ.ศ. 2549 และได้บรมตามโครงการอย่างต่อเนื่องจนถึงปัจจุบัน (พ.ศ. 2554) ในกระบวนการอบรมได้มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งองค์ความรู้ บุคลากร กระบวนการอบรม สถานที่ และสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งการอธิบายองค์ความรู้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการสร้างพฤติกรรมใหม่ ซึ่งเป็นการสร้างความสมดุลของชีวิตด้วยการใช้หลัก 8 อ. ในวิถีชีวิตประจำวันหลังจากจบสิ้นการอบรม

#### **วัตถุประสงค์ของโครงการ**

1. เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจและเพิ่มความตระหนักในการให้ความสำคัญในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพ
2. เพื่อส่งเสริมหลักการสร้างสุขภาพตามหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.
3. เพื่อเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านสุขภาพระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน และวิทยากรที่ได้รับเชิญมาบรรยาย
4. เพื่อสร้างพฤติกรรมการใช้ชีวิตแนวส่งเสริมสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม
5. เพื่อลดความรุนแรงของโรคต่างๆ ด้วยการปลดปล่อยสารพิษที่สะสมทั้งทางร่างกายและจิตใจ

### คุณลักษณะของผู้เข้ารับการอบรม

1. ผู้เข้าอบรมจะเป็นบุคคลากรภายในชุมชนชาวโศก และเปิดโอกาสให้แก่บุคคลภายนอกที่สนใจการดูแลสุขภาพทั่วๆ ไป มีจิตใจพร้อมในการเรียนรู้และต่อสู้กับความไม่สบายทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นระหว่างเข้ารับการอบรม

2. ผู้เข้าอบรมจะต้องไม่เป็นโรคร้ายแรงดังต่อไปนี้ เช่น โรคหัวใจ โรคไต ความดันสูงหรือต่ำ โรคที่เกี่ยวกับการติดเชื้อเช่น วัณโรค และโรคอื่นๆ ที่ผู้ป่วยมีอาการของโรคอยู่ในระยะรุนแรง หรืออยู่ในระหว่างการเข้ารับการรักษากจากทางโรงพยาบาล เช่น ไข้ หรือมะเร็ง เป็นต้น

3. ผู้เข้ารับการอบรมเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงช่วยเหลือตัวเองได้ และมีจิตใจเข้มแข็ง พร้อมในการฝึกฝนและเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพ ทั้งภาคปฏิบัติและภาคทฤษฎี

4. ผู้เข้ารับการอบรมต้องเข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เช่น เข้าฟังวิทยากรบรรยายในประเด็นความรู้ต่างๆ การสร้างจิตอาสาในกิจกรรมระหว่างอบรม

5. ผู้เข้ารับการอบรมต้องให้ความร่วมมือปฏิบัติตามโปรแกรมต่างๆ และเชื่อฟังผู้ดูแลการอบรมอย่างเคร่งครัด และแจ้งให้ผู้ดูแลการอบรมทราบเมื่อเกิดปัญหาในระหว่างการอบรมขึ้น

### การเตรียมตัวเพื่อเข้ารับการอบรม

1. การเตรียมร่างกายให้พร้อม คือ สภาพร่างกายไม่เหนื่อยล้า หรือเจ็บป่วยรุนแรง

2. ควรลดปริมาณการบริโภคอาหารก่อนจะเข้ารับการอบรมเพื่อปรับสภาพร่างกายไม่ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันและให้ร่างกายมีเวลาในการปรับสมดุลโดยเฉพาะบริเวณที่เกี่ยวข้องท้อง

3. ควรงดเว้นการบริโภคอาหารที่มีสภาพเป็นกรดมาก เช่น เนื้อสัตว์ อาหารที่ผ่านการทอด ขนมหวาน อาหารจำพวกหมักดอง เป็นต้น

### หมายเหตุ

1. การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันในเรื่องการกินอาหาร จะทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อร่างกายในทางลบ เช่น จะทำให้เกิดความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ เป็นไข้ เป็นต้น

2. ผู้ที่รับประทานอาหารที่มีสภาพเป็นกรดมาก่อนเข้ารับการอบรม จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในช่วงวันที่ 2 และ 3 เนื่องจากเลือดมีกรดสูง ทำให้เจ็บป่วยในระหว่างการล้างพิษ

**ตารางที่ 1** กิจกรรมอบรม โครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ.

**การเตรียมความพร้อม**

เวลา	รายละเอียด
13.00-16.00 น.	เข้าที่พัก ลงทะเบียน กรอกข้อมูลสุขภาพเบื้องต้น เช่น วัดความดัน ชั่งน้ำหนัก
16.00-17.00 น.	รับประทานอาหาร
17.00-18.00 น.	พักผ่อน
18.00-19.00 น.	ปฐมนิเทศ

**การอบรมวันที่ 1 2 3**

เวลา	รายละเอียด
04.30-05.00 น.	ตื่นนอน
05.00-06.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างน้อย 20 รอบสนาม พร้อมกับบ้วนน้ำมนะพรวัว ประมาณ 15-20 นาทีแล้วบ้วนทิ้ง จากนั้นสวนล้างลำไส้ 1 ครั้ง
06.00-06.30 น.	ดื่มน้ำข้าวอกและน้ำสมุนไพรมะพร้าว 5 แก้ว
06.30-09.00 น.	แช่เท้าด้วยน้ำสมุนไพรมะพร้าว 30 นาที
09.00-09.15 น.	ดื่มน้ำสมุนไพรมะพร้าว 1 แก้ว
09.15-12.00 น.	การบรรยาย/ตรวจสุขภาพ/จัดสมดุลสุขภาพ (รายการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
12.00-12.15 น.	ดื่มน้ำสมุนไพรมะพร้าว 1 แก้ว
13.00-15.00 น.	ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ (รายการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
15.00-15.15 น.	ดื่มน้ำขี้ผึ้ง 1 แก้ว
15.15-16.30 น.	การสร้างจิตอาสา/ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยาย (รายการปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม)
16.30-18.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย และสวนล้างลำไส้ 1 ครั้ง
18.00-20.00 น.	สุขภาวะทางจิตวิญญาณโดยท่านสมณะ
20.00 น.	พักผ่อน

**หมายเหตุ** ในระหว่างวันควรดื่มน้ำข้าวกลองอก น้ำสมุนไพรมะพร้าวชนิดต่างๆ ที่จัดไว้ให้ เมื่อรู้สึกหิวหรืออ่อนเพลีย

**การอบรมวันที่ 4**

เวลา	รายละเอียด
04.30-05.00 น.	ตื่นนอน
05.00-06.00 น.	ออกกำลังกายด้วยการเดินอย่างน้อย 20 รอบสนาม พร้อมบ้วนน้ำมนะพรวัว
06.00-06.30 น.	ดื่มน้ำข้าวอก ดื่มน้ำสมุนไพรมะพร้าว 5 แก้ว
06.30-09.00 น.	แช่เท้า 30 นาที
09.00-10.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
10.00-12.00 น.	ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ

12.00-12.15 น.	ดื่มน้ำมะละกอคิบ 1 แก้ว เพื่อช่วยในการขับนิ่ว
13.00-13.15 น.	ดื่มน้ำมะพร้าว 1-2 ลูก/น้ำสับปะรด/น้ำผลไม้อื่นๆ ตามฤดูกาล
16.40-18.00 น.	ดื่มน้ำผสมน้ำเอ็นไซม์ 2 ซ้อนโต๊ะ จากนั้นสวนล้างลำไส้ 2 รอบ (จะถ่ายเป็นน้ำ)
18.00-18.15 น.	ดื่มน้ำละลายแมกนีเซียมซัลเฟต (MgSO4) จำนวน 1 ซ้อนชา ครั้งที่ 1
18.15-20.00 น.	พักผ่อนตามอัธยาศัย
20.00-20.15 น.	ดื่มน้ำละลายแมกนีเซียมซัลเฟต (MgSO4) จำนวน 1 ซ้อนชา ครั้งที่ 2
18.15-22.00 น.	ชมวีดิทัศน์/ฟังบรรยายเกี่ยวกับสุขภาพ
22.00-22.15 น.	ดื่มน้ำมันมะกอกผสมน้ำมะนาว อย่างละ 150 ซีซี รวมทั้งหมด 300 ซีซี
22.15 น.	พักผ่อนด้วยการนอนตะแคงขวาหรือนอนหงาย

### การอบรมวันที่ 5

เวลา	รายละเอียด
05.30 น.	ตื่นนอน
06.00 น.	ออกกำลังกายเบาๆ ตามพลังกำลัง พร้อมอมน้ำมันมะพร้าว 15-20 นาที
06.00-06.30 น.	ดื่มน้ำข้าวกล้องงอก น้ำสมุนไพร 5 แก้ว
06.30-09.00 น.	แช่เท้า 30 นาที
09.00-10.30 น.	พักผ่อน
10.30-11.00 น.	สวนล้างลำไส้ด้วยน้ำต่าง
11.00-12.00 น.	รับประทานอาหารชนิดอ่อน ย่อยง่าย เช่น ผักลวก ผลไม้ วิธีรับประทานอาหาร เคี้ยวให้ละเอียด รับประทานอาหารช้าๆ ครั้งละน้อยๆ แต่บ่อยๆ
12.00-13.00 น.	สรุปการอบรม แนะนำแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อสร้างสมดุลด้วยหลัก 8 อ.
13.00-14.00 น.	ปิดการอบรม

**หมายเหตุ:** หลังจากจบสิ้นการอบรมแล้ว ต้องไปทำการสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟตอนเช้า และน้ำเปล่า ตอนเย็นติดต่อกัน 7 วัน

#### อาการข้างเคียงในขณะล้างพิษ

ในระหว่างการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย เป็นธรรมดาที่จะพบอาการข้างเคียงเกิดขึ้น อาการข้างเคียงที่ปรากฏออกมาให้ตัวเองรับรู้ได้นั้น เกิดขึ้นเนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น อาการข้างเคียงที่มักจะเกิดขึ้นเป็นประจำ ได้แก่

1) อาการหน้ามืด เป็นลม เนื่องจากการเปลี่ยนอาหาร และถูกควบคุมปริมาณการกิน ย่อมทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายเปลี่ยนไป เป็นอาการที่เกิดขึ้นและเห็นได้ชัดเจนมาก

#### วิธีการแก้ไข

พยายามอยู่ในที่โล่ง อากาศถ่ายเทดี ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือน้ำผักผลไม้ 1 แก้ว จะสามารถบรรเทาอาการได้

2) อาการปวดศีรษะ จะมีอาการมากในช่วง 1-3 วันแรก โดยเฉพาะผู้ที่ดื่มกาแฟเป็นประจำจะปวดศีรษะมาก

#### วิธีการแก้ไข

ให้ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นเช็ดแล้ววางประคบไว้บนหน้าผากทิ้งไว้สักครู่ อาการปวดจะทุเลา และหายในที่สุด



### 3) อาการเวียนศีรษะและคลื่นไส้

**วิธีการแก้ไข** ให้ดื่มน้ำขิงร้อนๆ ล้างหน้าให้รู้สึกสดชื่น นอนพักผ่อนในที่มืดอากาศถ่ายเท แต่สุดท้ายแล้วเมื่อร่างกายสามารถปรับระดับความสมดุลได้ประมาณ 1-3 วัน ส่วนใหญ่จะเห็นผลที่ดีขึ้น อาการแทรกซ้อนต่างๆ จะหายไป

นอกจากอาการที่กล่าวมา 3 อาการนี้แล้วยังจะมีอาการข้างเคียงอื่นๆ เกิดขึ้นด้วย อาการข้างเคียงต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะแสดงให้เห็นถึงความเจ็บป่วยที่เคยเกิดขึ้นในอดีต อาการข้างเคียงอย่างใดอย่างหนึ่งจะปรากฏอาการมากขึ้นกว่าเดิม เช่น บางคนเป็นไมเกรน จะมีอาการปวดศีรษะมากกว่าเดิม และจะเป็นในช่วง 3 วันแรกเท่านั้นจากนั้นร่างกายก็จะเริ่มเป็นปกติ [13]

**วิธีการขับสารพิษออกจากลำไส้ ณ ชุมชนศีรษะโศก**

**วิธีที่ 1 การสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำกาแฟและน้ำสมุนไพรมะนาว**

เป็นการทำความสะอาดภายใน ชำระอุจจาระที่ตกค้างในลำไส้ ฤทธิ์จากกาแฟจะซึมเข้าทางเส้นเลือดของผนังลำไส้และจะถูกส่งไปที่ตับช่วยกระตุ้นให้ตับทำหน้าที่กรองของเสีย และทำหน้าที่อื่นๆ ได้ดีขึ้น

**ขั้นตอนการสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ**

1) ต้มกาแฟบริสุทธิ์ 2 ช้อนโต๊ะ กับน้ำธรรมดา 1 ลิตรจนเดือด แล้วทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงเท่ากับอุณหภูมิของร่างกาย

2) ปิดวาล์วที่ปลายท่อขวดที่ต่อกับ แล้วนำน้ำกาแฟที่อุ่นพอดีใส่ขวดที่ต่อกับ

3) แขนงขวดที่ต่อกับไว้ด้านปลายเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ 120 ซม. (ถ้าแขนงสูงเกินไป ความดันน้ำจะมากทำให้น้ำไหลเร็ว อาจล้นไม่อยู่ ถ้าแขนงต่ำเกินไปน้ำจะไหลช้า)

4) ปิดวาล์วเพื่อไล่อากาศออกจากสายยาง โดยให้น้ำกาแฟจำนวนเล็กน้อยไหลผ่านสายยางแล้วปิดวาล์ว หลังจากนั้นให้หาเจลหล่อลื่นที่ปลายท่อประมาณ 2 นิ้ว

### 5) นอนตะแคงขวา (สะโพกด้านขวาลงพื้น)

เหยียดขาขวาให้ตรง เอาขาซ้ายก่ายบนขาขวาเหมือนท่ากอดหมอนข้าง

6) สอดปลายท่อที่หล่อลื่นด้วยเจลเรียบร้อยแล้วเข้าทางทวารหนัก ลึกประมาณ 2 นิ้ว ปิดวาล์วให้น้ำกาแฟไหลเข้าจนหมดขวด ปิดวาล์วแล้วดึงท่อออกจากทวารหนัก

7) นอนหงาย เหยียดขาตรง ใช้มือมัดท้องวนจากขวาไปซ้าย (ใต้ชายโครงเหนือบริเวณสะดือ) กลิ้งไว้นานประมาณ 5-10 นาที แล้วลุกขึ้นถ่ายโดย ไม่ต้องเบ่ง [14]



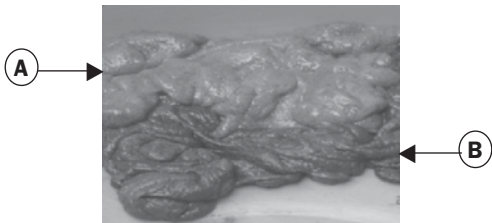
ภาพที่ 1 ท่านอนตะแคงขวาเพื่อทำดีท็อกซ์

ที่มา: ไชยวัฒน์ สินสุวงศ์; และ สุวัฒน์ สินสุวงศ์. คู่มือการสวนล้างพิษทางลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟ. หน้า 7. [15]

### วิธีที่ 2 การล้างลำไส้ด้วยใยอาหาร (Fiber)

เส้นใยอาหาร คือ สารจากพืชผักหรือผลไม้ที่กินเข้าไปแล้วน้ำย่อยไม่สามารถย่อยได้มีคุณสมบัติคือสามารถกอน้ำและพองตัวขึ้นกว่าเดิมได้ 4-5 เท่า ทำให้รู้สึกอิ่มได้เร็วขึ้นกินอาหารได้น้อยลง คุณสมบัติของใยอาหาร จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการขับสารพิษที่เกาะตามผนังลำไส้ เช่น ไขมัน น้ำตาล สารก่อมะเร็งชนิดต่างๆ และนำสารพิษเหล่านั้นออกมาพร้อมกับการขับถ่าย เส้นใยอาหารที่ร่างกายได้รับจะมาจากการกินอาหารประเภทข้าวกล้อง ธัญพืช ข้าวโอ๊ต ถั่ว ผักและผลไม้ เป็นต้น [16] ส่วนใยอาหารที่ใช้ในการล้างสารพิษที่ชุมชนศีรษะโศกจะมีส่วนประกอบของพืชหลายชนิด ได้แก่ ซิลเลียม ฮัส (Phyllium Husk) มะรุม (Moringa) ผักโขม (Asian Spinach) ใบหม่อน (White Mulberry) ข้าว (Rice) เปลือกมะนาว

(Lemon) เปลือกมังคุด (Mangosteen) ขมิ้นชัน (Curcuma) ใบขี้เหล็ก (Cassod Tree) สมอไทย (Myrobalan Wood) กระเจี๊ยบแดง (Roselle) มะขามป้อม (Emblic Myrobalan) [17] การล้างพิษด้วยการกินเส้นใยอาหารจากผลิตภัณฑ์ที่ชุมชนศิริระอโศกผลิตขึ้น มีชื่อเรียกว่า ลิดท็อกซ์ (Lidtox) รับประทานวันละ 3 ครั้ง โดยใช้ผสมดื่มพร้อมกับน้ำผลไม้ ใยอาหาร (fiber) จะดูดซับคราบเศษอาหารเก่าที่ติดค้างอยู่ตามลำไส้เล็กและลำไส้ใหญ่จนลำไส้สะอาด



**ภาพที่ 2** เปรียบเทียบการสะสมสารพิษจากลำไส้ใหญ่ ก่อนเข้ารับการอบรม (B) และหลังจากเข้ารับการอบรม (A) ที่มา: ภาพจากโครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. ณ ชุมชนศิริระอโศก. (2553).

### ประโยชน์ของการล้างลำไส้

1. ช่วยทำความสะอาดลำไส้ อูจจาระแบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกายและสารพิษต่างๆ จะถูกชะล้างออกไป ทำให้ลำไส้ทำงานได้ตามปกติ
2. ช่วยบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ ให้ทำงานได้มากขึ้น และช่วยให้กำจัดของเสียที่ตกค้างในลำไส้ซึ่งจะมีผลให้ลำไส้อ่อนแอ และทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ ให้ลำไส้สามารถทำงานผลักของเสียออกจากร่างกายได้ดี
3. ช่วยทำให้ลำไส้มีขนาดเป็นปกติ เมื่อลำไส้ทำงานอย่างผิดปกติ จะส่งผลให้โครงสร้างและขนาดลำไส้เปลี่ยนไปทำให้มีปัญหาสุขภาพต่างๆ ตามมา ช่วยลดอาการบวมหรือโป่งพองของลำไส้ อันเนื่องมาจากการมีของเสียอุดตัน ในลำไส้ ทำให้ลำไส้มีรูปร่างปกติตามธรรมชาติ

4. กระตุ้นจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ซึ่งอวัยวะทุกส่วนจะมีการทำงานเชื่อมต่อกับลำไส้ โดยจุดตอบสนอง การล้างลำไส้เป็นการช่วยกระตุ้นจุดที่ว่ามีซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวม เช่น ตับ ฤงน้ำดี ตับอ่อน ไต ต่อมน้ำเหลืองและการหมุนเวียนของเลือด เป็นต้น [18] เมื่อลำไส้สะอาด ขบวนการกำจัดพิษจากตับ และฤงน้ำดี จะเกิดขึ้นตามลำดับต่อไป

### กระบวนการขับสารพิษจากตับและฤงน้ำดี

การขับก่อนนี้จากตับ และฤงน้ำดี ใช้วิธีการบำบัดจากศาสตร์การแพทย์ทางเลือกจากประเทศอินเดีย ผสมผสานหลักการทางการแพทย์แผนจีนซึ่งเรียกว่า “นาฬิกาชีวิต”

ศาสตร์การแพทย์จากอินเดียใช้วิธีการบำบัดเรียกว่า ออยพูลลิ่ง (Oil Pulling) โดยทั่วไปออยพูลลิ่ง เป็นการอมน้ำมันไว้ในปากและเคลื่อนน้ำมันไปทั่วช่องปาก ใช้เวลา 15 -20 นาที จากนั้นจึงบ้วนทิ้งไป ออยพูลลิ่ง เพื่อล้างพิษจากตับและฤงน้ำดี ใช้ น้ำมันมะกอกสกัดเย็นผสมกับน้ำมันาว ตีเวลเวลา 22.00 น. ตามหลักของนาฬิกาชีวิตซึ่งอธิบายว่า อวัยวะในร่างกายจะมีช่วงเวลางาน เช่นเวลา 23.00-01.00 น. เป็นช่วงการทำงานของฤงน้ำดี เวลา 01.00-03.00 น. เป็นช่วงการทำงานของตับ ดังนั้นจึงใช้ออยพูลลิ่งเพื่อล้างพิษจากตับและฤงน้ำดีในเวลาดังกล่าว

หลักการออยพูลลิ่ง (Oil Pulling) เพื่อขับสารพิษออกจากตับและฤงน้ำดี สามารถอธิบายวิธีการทำงานได้ คือ น้ำมันมะกอกจะช่วยขจัดแบคทีเรียซึ่งเป็นตัวการปล่อยสารพิษ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรค เพราะเซลล์ของแบคทีเรียจะปกคลุมด้วยน้ำมันหรือเนื้อเยื่อที่เป็นไขมันซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของผิวเซลล์ จากปฏิกิริยาของไขมันเมื่อผสมกับน้ำ สิ่งที่เกิดขึ้นคือ น้ำกับไขมันจะแยกกันอยู่ไม่ยอมผสมรวมกัน แต่ถ้าให้ไขมันสองชนิดเข้าด้วยกัน สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ไขมันทั้งสองจะผสมรวมและดึงดูดซึ่งกันและกัน ส่วนประกอบที่ใช้ในการออยล์พูลลิ่ง

ได้แก่ น้ำมันมะกอก ปริมาณ 150 ซีซี ผสมกับ น้ำมันาว ปริมาณ 150 ซีซี ต้มเสร็จแล้วให้ เข้านอนทันที น้ำมันและน้ำมันาวจะไหลไป ตามระบบทางเดินอาหาร จนถึงบริเวณลำไส้เล็ก ตับและถุงน้ำดีจะเร่งการปล่อยน้ำดีในปริมาณ ที่มากกว่าปกติเพื่อร่างกายได้นำไปย่อยไขมัน ในลำไส้เล็ก ในขณะที่ตับและถุงน้ำดีถูกกระตุ้นให้ หลั่งน้ำดีออกมาเป็นจำนวนมากนั้น มีผลให้นิว ในตับและนิวในถุงน้ำดีถูกขับออกมาที่ลำไส้เล็กด้วย เช่นกัน จากนั้นก้อนนิ่วและไขมันก็จะถูกกำจัดออก จากร่างกายด้วยระบบการขับถ่าย ก้อนนิ่วและก้อนไขมัน ในตับและถุงน้ำดีที่ถูกขับออกมาจะสามารถมองเห็น

ได้ง่ายเนื่องจากก้อนนิ่วจะลอยน้ำ เพราะส่วนประกอบ ส่วนใหญ่ของนิ่ว คือคอเลสเตอรอล และจะมีสีเขียว เนื่องจาก สีรงควัตถุของน้ำดี



ภาพที่ 3 ก้อนนิ่วและไขมันที่หลุดออกมาจาก ถุงน้ำดีและตับ

ที่มา: ภาพจากโครงการฟื้นฟูสุขภาพด้วยหลัก สุขภาพองค์รวม 8 อ. ณ ชุมชนศิริระอโศก. (2553).

**ประโยชน์ของการล้างพิษออกจากลำไส้ ตับ และถุงน้ำดี** จากเอกสารและประสบการณ์ ด้วยตนเอง ผู้เขียนเชื่อว่า การล้างพิษมีประโยชน์ต่อสุขภาพของคนเรา ตารางต่อไปนี้ประมวลผลจากผู้ที่ได้ เข้ารับการล้างพิษที่ชุมชนศิริระอโศก

ตารางที่ 2 ประโยชน์ของการล้างพิษ

1. ผิวพรรณนุ่มนวล เปล่งปลั่งขึ้น	2. หลับง่ายขึ้นและหลับสบาย
3. จิตใจผ่อนคลาย ไม่รู้สึกตึงเครียด	4. น้ำหนักลดลง
5. อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ดีขึ้น	6. อาการบวมดีขึ้น
7. มีภูมิต้านทานโรคดีขึ้น	8. บรรเทาอาการของโรคที่เป็นอยู่ให้ทุเลา
9. สภาพจิตใจดีขึ้น	10. กระตุ้นความคิด และความจำ
11. มีสมาธิมากขึ้น	12. ร่างกายสดชื่น มีเรี่ยวแรง และกระปรี้กระเปร่า
13. ริวรอยแห่งวัย เกิดช้าลง	14. มองโลกในแง่บวกขึ้น

ที่มา: แบบบันทึกผู้รับการอบรมการฟื้นฟูสุขภาพที่ชุมชนศิริระอโศก. (2553).

## บทสรุป

การล้างพิษด้วยวิธีการต่างๆ ที่กล่าวไว้ เบื้องต้น เป็นวิถีทางธรรมชาติบำบัด เป็นวิธีการ ที่ได้รับการสนับสนุนและปฏิบัติมานานหลายร้อยปี ได้รับความนิยมนิยมในคริสต์วรรษที่ 19 (ร้อยปีก่อน) เป็นที่นิยมกันมานานในสหรัฐอเมริกาและยุโรป ซึ่งคนใน ประเทศตะวันตกนิยมใช้ชีวิตดังกล่าวเนื่องจาก พฤติกรรมการรับประทานอาหารส่วนใหญ่ของ

ชาวตะวันตกจะเน้นอาหารประเภทเนื้อสัตว์เป็นหลัก และการล้างพิษได้ระบาดเข้ามาสู่ประเทศไทย ภายหลังจากประเทศไทยรับเอาวัฒนธรรม การบริโภคมาจากวัฒนธรรมตะวันตก ในปัจจุบัน การล้างพิษกำลังเป็นกระแสที่ได้รับความนิยม เป็นอย่างมากในกลุ่มคนผู้รักสุขภาพ แม้จะมี บางคนที่ไม่ชอบหรือมองว่าการล้างพิษก่อให้เกิด ผลเสียหายต่อร่างกาย แต่ในกลุ่มของผู้รักสุขภาพ

กลับมาองว่าการล้างพิษ เป็นการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพ

ที่ผ่านมาเรื่องของสุขภาพเป็นระบบตั้งรับ ผู้คนส่วนใหญ่ให้ความสนใจเรื่องสุขภาพเสีย (ill health) โดยให้ความสนใจเรื่องสุขภาพดี (good health) น้อยมาก ทรัพยากรทั้งภาครัฐและเอกชนถูกทุ่มไปในการสร้างโรงพยาบาล แต่ใช้น้อยมากในการสร้างสุขภาพดี ทำให้ระบบสุขภาพไทยเป็นระบบตั้งรับ คือรอให้เจ็บป่วยแล้วค่อยมารักษา การส่งเสริมสุขภาพที่ชุมชนศิริระอศอก เป็นมิติใหม่ในการทำงานสาธารณสุข ที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ซึ่งต้องการให้ประชาชนมีสุขภาพดี และมีส่วนร่วมในการสร้างสุขภาพ ชุมชนศิริระอศอกได้พัฒนาศักยภาพในการพึ่งตนเองด้านสุขภาพ และแสวงหาทางเลือกเพื่อใช้ส่งเสริมและแก้ปัญหาด้านสุขภาพ เช่น การใช้ภูมิปัญญาทางแพทย์แผนไทยและแพทย์พื้นบ้าน การเปิดรับแนวการรักษาสุขภาพของแพทย์ทางเลือกหลายประเทศ มาประยุกต์ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและวิถีชีวิต เช่น แพทย์แผนจีน แพทย์อินเดีย แพทย์

ทางยุโรป เป็นต้น พร้อมกันนั้นได้สนับสนุนการสร้างสุขภาพด้วยหลักของสุขภาพองค์รวม 8 อ. ซึ่งประกอบด้วย อิทธิบาท 4 อารมณ์ อาหาร ออกกำลังกาย การพักผ่อนนอนหลับ (เอนกาย) เอาพิษออก อากาศ และอาชีพ

ชุมชนศิริระอศอกจะให้ความสำคัญกับหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. โดยใช้วิธีการเอาพิษออกเป็นอันดับแรกเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพ เพราะเชื่อว่าความเจ็บป่วยเกิดจากการสะสมสารพิษในร่างกาย เมื่อสารพิษสะสมในร่างกายเป็นจำนวนมากจะนำไปสู่โรคชนิดต่างๆ การแก้ปัญหาสุขภาพที่ต้นเหตุจึงต้องกำจัดสารพิษออกจากร่างกายให้เร็วที่สุด และส่งเสริมระบบขับของเสียออกจากร่างกายให้สามารถทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ การล้างพิษออกจากอวัยวะที่สำคัญ เช่น ลำไส้ ไต ตับ และถุงน้ำดี เป็นกระบวนการล้างพิษครั้งเดียวพร้อมกันทุกอวัยวะ และเมื่อจบกิจกรรมการฟื้นฟูสุขภาพแล้วจำเป็นต้องนำหลักการสร้างสุขภาพด้วยหลักการ 8 อ. ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

## เอกสารอ้างอิง

- [1] ไพจิตร ยิ่งศิริวัฒน์. (2545). *แผนพัฒนาประเทศ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- [2] กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *แนวทางการพัฒนาหมู่บ้านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมลดโรคมะเร็ง ความดัน หัวใจและหลอดเลือด*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทมีเดีย มาร์เก็ตติ้ง.
- [3] สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. (2546). *จากสุขภาพทางจิตวิญญาณสู่สุขภาพทางปัญญา*. กรุงเทพฯ: อุษาการพิมพ์.
- [4] ลลิตา ธีระสิริ. (2548). *ล้างพิษ 10 วัน ตำรับบัวลี่*. กรุงเทพฯ: รวมทรงศน์.
- [5] บรรจบ ชุนทสวัสดิ์กุล. (2547). *ล้างพิษรักษาโรค อดเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: รวมทรงศน์.
- [6] รีดเดอร์ส ไตเจสท์. (2550). *ลดคอเลสเตอรอลใน 12 สัปดาห์*. กรุงเทพฯ: รีดเดอร์ส ไตเจสท์ (ประเทศไทย).
- [7] สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (2550). *โรคร้ายแห่งการพอกพูนสะสม*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- [8] พันธิร์ มะลิสวรรณ. (2552). *เบาหวาน รู้ทันป้องกันได้*. กรุงเทพฯ: อิมเมจิมีเดีย.

- [9] พงษ์ศักดิ์ น้อยพยัคฆ์. (2550). *Detox solutions 14 แผนล้างพิษ เพื่อชีวิตสุขภาพดี*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- [10] สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์. (2550). *โรคร้ายแห่งการพอกพูนสะสม*. กรุงเทพฯ: พิมพ์ดี.
- [11] กานต์รวี ทองพูล. (2546). *ล้างพิษ*. กรุงเทพฯ: สายธุรกิจโรงพิมพ์.
- [12] ปาริชาติ สักกะทำนุ. (2545). *ทฤษฎีใหม่ ดีท็อกซ์ และเปิดปิดยีน เพื่ออายุยืนยาว ด้วยพฤติกรรมอาหารและสารเสริม*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: รวมทรรศน์.
- [13] เอกสารโครงการฟื้นฟูและส่งเสริมสุขภาพ ด้วยหลักสุขภาพองค์รวม 8 อ. ณ ชุมชนศิระระอโศก. (2553).
- [14] สำนักพิมพ์ก้านแก่น. (2551). *รู้วิธีดีทีออกซ์*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: ฟาอภัย.
- [15] ไชยวัฒน์ สิ้นสูงศ์; และ สุวัฒน์ สิ้นสูงศ์. (ม.ป.ป.). *คู่มือการสวนล้างพิษทางลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟ*.
- [16] ประทุม พุทธิวินิช; และ พิมพ์ภากรณ์ ไตรณรงค์สกุล. (2540, กันยายน). *โยอาหาร สารที่ไม่มีคุณค่าแต่น่าสนใจ*. *วารสารกรมวิทยาศาสตร์บริการ*. 45(145): 26-32.
- [17] โรงงานผลิตยาสมุนไพรศิระระอโศก. (2554). *บันทึกข้อมูลการผลิตยาสมุนไพร*. (ม.ป.พ.)
- [18] Thai health เว็บไซต์สุขภาพเพื่อคนไทย. (2554). *ประโยชน์ของการดีท็อกซ์*. สืบค้นเมื่อ 5 กุมภาพันธ์ 2554. <http://www.thai4health.com/articel3.php>