|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **การล้างพิษจากตับและถุงน้ำดี**   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **ล้างพิษจากตับและถุงน้ำดี   *หมายถึง*    การนำพิษออกจากร่างกายโดยกระตุ้นให้ตับและถุงน้ำดีขับพิษออกนอกร่างกาย ด้วยวิธีรับประทานอาหารพลังงานต่ำ หรือ อดอาหาร (ดื่มน้ำสมุนไพรแทน) และใช้ยาสมุนไพร ซึ่งสามารถนำพิษออกได้มากกว่าวิธีอื่นๆ เหมาะสำหรับคนที่มีพิษสะสมในร่างกาย ปริมาณมาก เช่น นิ่วในถุงน้ำดี เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง                      โดยปกติร่างกายของคนเรามีกระบวนการกำจัดพิษออกจากร่างกายได้หลายวิธี เช่น การไอ การจาม มีขน มีเมือกโบกพัดเชื้อโรคออกจาก ร่างกาย มีเม็ดเลือดขาวช่วยจับกินเชื้อโรค มีระบบภูมิคุ้มกันช่วยดูแลร่างกายให้แข็งแรง และยังมีตับเป็นอวัยวะที่รวบรวมพิษและกำจัดพิษออก จากร่างกายอีกด้วย ตับจึงมีความสำคัญต่อร่างกายมาก ตั้งอยู่ช่องท้องใต้ชายโครงขวา หนัก 1.3-3 กิโลกรัม ทำหน้าที่ในร่างกาย 40 อย่าง และยังมีหน้าที่ย่อย 500 อย่าง เช่น   - เก็บสารที่ใช้ในการสร้างฮีโมโกลบิน   - เก็บวิตามิน A , D , E , K, แร่ธาตุ และไขมัน   - สร้างน้ำเหลือง ซึ่งเป็นตัวกลางในการนำพาเม็ดเลือดขาว ให้เคลื่อนไปยังส่วนต่างๆของร่างกาย   - ควบคุมสมดุลของฮอร์โมนในร่างกาย   - ขับของเสียที่เกิดจากปฏิกิริยาเมตาโบลิซึ่ม   - สร้างไลโปโปรตีน เอาไว้คอยส่งไขมันในเลือด   - สร้างโปรตีนทั้งแอลบูมินและโกลบูลิน   - ผลิตสารที่เป็นปัจจัยการแข็งตัวของเลือด ( Clotting factors)   - ทำลายเม็ดเลือดแดงที่ใช้แล้ว   - แปรรูปโมเลกุลของฮีโมโกลบินที่ได้จากการทำลายเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุจากม้าม เพื่อสร้าง เป็นรงควัตถุน้ำดี ( Bile pigment) เช่น     บิลิรูบิน ( Bilirubin) และบิลิเวอดิน ( Bilivedin)   - หน้าที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การกำจัดพิษออกจากร่างกาย**   |  | | --- | | **http://www.morhna.com/image/liver%20flush/liver.gif** |  |  | | --- | | **แสดงตับและถุงน้ำดี** |   **ถ้าเราไม่รู้จักวิธีดูแลตับ รู้จักวิธีเอาพิษออก อาจทำให้ตับถูกทำลายด้วยพิษ ทำให้เสียหน้าที่ต่างๆทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้ การเอาพิษออกจากตับ ( Liver flushing) จึงเป็นวิธีการดูแลดับที่ดีมาก สามารถเอาพิษออกจากร่างกายได้ในปริมาณที่มาก จึงมีประโยชน์ดังนี้   1. ช่วยสร้างเอ็นไซม์ชนิดต่างๆ หลายชนิดในร่างกายที่ช่วยตับในการกำจัดสารพิษออกจากร่างกาย   2. ป้องกันตับจากสารพิษ ยา สารเคมี หรือแอลกอฮอล์   3. ช่วยให้ตับฟื้นตัวเร็วขึ้น เร่งการขับสารพิษตกค้างในร่างกาย ปกป้องตับจากการทำเคมีบำบัด ในผู้ป่วยมะเร็ง เพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ     ( Antioxidants) ที่ช่วยต่อต้านการทำลายเซลล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเซลล์ตับไม่ให้ถูกทำลายจากอนุมูลอิสระ   4. ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง สามารถต่อต้านเชื้อโรคและสิ่ง แปลกปลอม บรรเทาความรุนแรงของหวัด หรือ      อาการภูมิแพ้   5. ช่วยให้ร่างกายสามารถรีไซเคิลสารต้านอนุมูลอิสระตัวอื่นๆ กลับมาใช้ได้ใหม่ เช่น วิตามินซี   6. ช่วยลดการสะสมของไขมันที่ตับ และลดการเกาะตัวของไขมันที่ผนังหลอดเลือด   7. ช่วยป้องกันและต่อสู้กับโรคมะเร็ง ช่วยในการซ่อมแซมเซลล์ และคืนความสดชื่นให้กับเซลล์ ทั่วร่างกาย   8. ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของเนื้อเยื่อในร่างกาย โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับผิวหนัง คอลลาเจน อิลาสติน เส้นเอ็นและความแข็งแรง     ยืดหยุ่นของหลอดเลือด**  **การล้างพิษตับทำอย่างไร?   แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน    ขั้นตอนที่ 1.   *เตรียมตัวก่อน พร้อมทั้งกายและใจ*   1.1 ทำได้ในผู้ที่มีอาการพิษสะสม เช่น        \* อาการปวดศีรษะบ่อย หงุดหงิด        \* ปวดเมื่อยหลัง ไหล่ คอ        \* เบื่ออาหาร ท้องอืดบ่อย        \* หน้าตาหมองคล้ำ ไม่ขาวสดใส ผิวพรรณหยาบกร้าน        \* มีแผลร้อนในในปากเป็นประจำ        \* ดูดซึมสารอาหารจำพวกแป้งมากไปทำให้ร่างกายอ้วน        \* ขับถ่าย และละลายสารพิษไม่ออก จะเกิดสิวเสี้ยนบนใบหน้า และฝ้าดำบนใบหน้า        \* อ่อนเพลีย ง่วงนอน สมาธิไม่ดี ความจำเสื่อม        \* โรคท้องผูกและ ริดสีดวงทวาร        \* สตรีมีรอบเดือนมาไม่ปรกติ        \* ประสาทตึงเครียด และร่างกายไม่แข็งแรง เพศสัมพันธ์เสื่อม        \* ผิวหนังเป็นผื่นคัน ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น ผายลมบ่อย        \* โรคเรื้อรัง เช่น โรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง เส้นเลือดตีบตัน        \* ภูมิแพ้ การต้านทานการติดเชื้อโรคของเด็ก และผู้สูงอายุ        \* ไตทำงานหนัก ( ขับพิษยาตกค้างแทน)   1.2 เจ็บป่วย โรคหรืออาการต่างๆ        1.   สิว        2.  ไขมันในเลือดสูง        3.  โรคผิวหนัง ผื่นคันต่างๆ        4.  หอบ หืด        5.  ภูมิแพ้        6.  นิ่วตับและนิ่วถุงน้ำดี ปวดท้องจากนิ่วถุงน้ำดี ซึ่งนิ่วจะเป็นตัวขัดขวางการทำงานของตับทำให้เกิดโรคต่างๆได้ เช่นไขมันพอกตับ            ตับแข็ง มะเร็งตับ ตับวาย        7. โภชนาการพร่อง        8.  ปวดไหล่ ปวดหลัง ปวดแขน        9.  ปวดท้อง ปวดตับ       10. ความดันโลหิตสูง       11. โรคหัวใจ เจ็บหน้าอก       12. โรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหาร ลำไส้แปรปรวน ท้องผูก       13.  มะเร็ง       14.  เอดส์       15.  พากินสัน       16.  อัลไซเมอร์       17.  ลมชัก       18.  อื่นๆ   1.3.   มีความเข้าใจในการล้างพิษตับ มีความอดทน   1.4.   มีเวลาให้กับการล้างพิษตับ เวลาที่เหมาะสมกับการล้างพิษตับควรเป็นดังนี้           - เวลาที่สะดวก ไม่เร่งรีบ           - เป็นวันหยุด พักผ่อน           - วันก่อนหรือหลังวันพระ 1 วัน   1.5   ข้อระมัดระวัง           - สำหรับผู้ที่ร่างกายเพลียมากๆ เจ็บป่วยด้วยโรคเฉียบพลัน เช่น ไข้ ไข้หวัด โรคหัวใจบางชนิด เด็กในวัยเจริญเติบโต หญิงตั้งครรภ์            ควรงดหรือเว้น    ขั้นตอนที่2.                     ล้างลำไส้ก่อนล้างตับ มีหลายวิธี เช่น ให้งดอาหารเนื้อ นม ไข่ น้ำมัน อาหารผัด ทอด หรืออดอาหารทุก อย่างโดยดื่มน้ำสมุนไพร แทนร่วมกับรับประทานยาสมุนไพรล้างลำไส้หรือร่วมกับวิธีสวนล้างลำไส้ใหญ่ ดังต่อไปนี้   - ดื่มน้ำชาต่างๆ  เช่น น้ำชาข้าว น้ำด่าง น้ำมะขามผสมน้ำผึ้ง (วิธีทำแสดงในหัวข้ออาหารและน้ำปรับสมดุลร่างกาย)  โดยน้ำชาข้าว ดื่มตอนเช้า    ประมาณ 5 แก้ว น้ำด่างหรือน้ำอัลคาไลด์ ดื่มตลอดวัน น้ำมะขามผสมน้ำผึ้ง ดื่มเมื่อรู้สึกเพลีย   - รับประทานยาสมุนไพร สำหรับล้างพิษ ครั้งละ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำมะขามดื่ม 1/2 แก้ว 3  เวลา ก่อนอาหารซึ่งจะดื่ม 3 วัน (ยาจะช่วยทำ    ความสะอาดลำไส้)   - ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพร เช่น น้ำต้มสะเดา น้ำต้มหญ้าใต้ใบ กาแฟ หรือสมุนไพร ที่ถูกกับตัวเอง โดยทำ เช้า-เย็น หรือมากกว่า    เพื่อทำความสะอาดลำไส้ก่อนที่จะนำพิษออกจาก ตับและถุงน้ำดี    ขั้นตอนที่3.                      การล้างพิษตับ หลังจากล้างลำไส้แล้วก็จะล้างพิษจากตับ โดยวันที่ล้างพิษตับจะงดการรับประทานยาทุกชนิด งดรับประทานอาหาร ดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำชาต่างๆ แทน แต่ถ้างดอาหารทางปากได้ยิ่งดี    *วันหลังจากล้างลำไส้แล้ว*   - ตอนเช้า ถ้างดอาหารได้จะดีให้ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำผลไม้คั้น แต่ถ้างดไม่ได้ให้รับประทานอาหารเฉพาะผักและผลไม้   - *เวลา 14 .00 น.*   ดื่มน้ำผลไม้ เช่นน้ำสับปะรด น้ำมะละกอ ประมาณ 1 แก้ว หลังจากนั้นงดน้ำงดอาหารทุกอย่าง ถ้าหิวมากให้จิบน้ำเปล่า                              หรือน้ำด่าง (น้ำอัลคาไลด์) หลังจากนั้นเอาพิษออกจากร่างกายด้วยวิธีต่างๆ อาบน้ำ   - *เวลา 18.00 น.*  ดื่มน้ำดีเกลือ โดยนำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1/2 แก้ว คนให้เข้ากันดื่ม หลังจากนั้นงดดื่มน้ำทุกอย่าง (    ดีเกลือ                            จะทำให้ตับและถุงน้ำดีพองตัวและอ่อนตัว ช่วยระบาย ทำให้ไขมัน นิ่วหลุดออกมาได้)   - *เวลา 19.00 น.*  ดื่มเกลือดำแก้อาการเพลีย (รายละเอียดอยู่ที่การล้างพิษสูตรหมอณา )   - *เวลา 20.00 น.*  ดื่มน้ำดีเกลือ โดยนำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1/2 แก้ว อีก 1 แก้ว หลังจากนั้นงดดื่มน้ำทุกอย่าง   (ดื่มน้ำดีเกลือ                            ถ้ารู้สึกขมปากให้อมมะนาว หรือจิบน้ำมะนาว)   - *เวลา 22.00 น.*  (ไม่ควรเกิน 22.15 น.) ดื่มน้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี. ผสมกับน้ำมะนาว 150 ซี.ซี. (บางคนอาจใช้น้ำ มะนาว 75 ซี.ซี   และ                            น้ำส้มคั้น 75 ซี.ซี) เขย่าให้เข้ากัน ให้ยืนดื่มเพื่อป้องกันไม่ให้ท่อน้ำดีพับงอ แล้วรีบนอนลงให้ศีรษะสูง หรือนอนตะแคงขวา                            ลำตัวตรงหรือนั่งดื่มโดย นั่งเหยียดขา เอนตัว 45 องศาแล้วค่อยๆนอนลงไปให้ศีรษะสูง นอนนิ่งจนถึง 02.00 น. ถ้าไม่สบาย                           ในท้องสามารถใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบท้อง ช่วยให้ขับพิษออกจากตับและถุงน้ำดี ดีมากขึ้น (น้ำมันมะกอกและน้ำมะนาวจะ                           ช่วยขับพิษจากตับและถุงน้ำดี)  *หลัง 02.00 น*. สามารถเริ่มเก็บอุจจาระไว้วิเคราะห์โรคได้    *ตื่นเช้าของวัน ต่อมา*   -  *เวลา 06.00 น.*  ดื่มน้ำดีเกลือ โดยนำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1/2 แก้ว (ไม่ดื่มก็ได้)   - *เวลา 07.00 น.*  ดื่มเกลือดำแก้อาการเพลีย (รายละเอียดอยู่ที่การล้างพิษสูตรหมอณา )   -*เวลา 08.00 น.*  ดื่มน้ำดีเกลือ โดยนำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1/2 แก้ว (ไม่ดื่มก็ได้)   - หลังขับถ่ายอุจจาระให้ดื่มน้ำสมุนไพรบำรุงกำลัง เช่น น้ำมะพร้าวสด น้ำขิง1 แก้ว (ถ้าไม่ขับถ่ายอุจจาระให้สวนล้างลำไส้    ก่อนดื่มน้ำ    สมุนไพร)   - *เวลา 10.30 น.*  สวนล้างลำไส้ใหญ่อีกครั้ง   - หลังจากนั้น เริ่มรับประทานอาหารอ่อนๆ เพื่อบำรุงตับ  (ศึกษาวิธีทำอาหารที่ หัวข้ออาหารและน้ำปรับสมดุลร่างกาย)    ขั้นตอนที่ 4.                       ล้างลำไส้หลังล้างตับ หลังจากล้างพิษจากตับและถุงน้ำดีแล้ว การขับพิษต้องใช้เวลาในการเคลื่อนพิษออกจากร่างกาย จึงต้องรับประทานอาหารอ่อนๆประมาณ 3 วัน รับประทานยาบำรุงตับอย่างน้อย 7 วัน และสวนล้างลำไส้ใหญ่(ดีทอกซ์) อย่างน้อย 7 วัน เพื่อขับพิษออกจากร่างกายให้ประคบบริเวณหน้าท้องด้วยความร้อนโดยใช้ผ้าฝ้ายขนาดผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำมันมะกอกคลุมลงไปบริเวณหน้าท้อง แล้วใช้กระเป๋าน้ำร้อนวางทาบลงไป ใช้ผ้าห่อหน้าท้องไว้ประมาณ 1 ชั่วโมงจะช่วยให้การขับนิ่ว ของเสียออกได้ดี(ถ้าไม่พร้อมไม่ต้องทำก็ได้) ในช่วงเวลานี้อาจพบก้อนนิ่ว ไขมัน ของเสียต่างๆหลุดออกมาพิษที่ออกจากตับ ตับอ่อน และถุงน้ำดี มีลักษณะดังนี้   1. ลอยอยู่ข้างบน คือ ไขมันจากตับ และนิ่วจากถุงน้ำดี ไขมันจากตับจะมีสีเหลือง สีเขียว สีดำ ก้อนขรุขระ หรือ เป็นน้ำสีดำ สีเหลือง สีเทา     มันติดมือล้างไม่ออก ต้องใช้น้ำยาล้างจาน หรือสบู่ล้างหลายๆครั้ง   2. ลอยอยู่ตรงกลาง จะเป็นเซลล์มะเร็ง มีลักษณะเหมือนเห็ดหูหนูขาว   3. อยู่ล่างสุดคือเม็ดเลือดแดง ที่หมดอายุ   4. ลักษณะนิ่วจากถุงน้ำดี จะมีสีเขียว เหลือง ดำ ก้อนค่อนข้างกลม**  ***อาการหลังล้างพิษ*                       จะรู้สึกอ่อนเพลีย อย่าตกใจ เป็นอาการปกติให้พักผ่อน เอาพิษออกด้วยวิธีอื่นๆ เช่น ตากแดด แช่มือ-แช่เท้า ให้รับประทาน อาหารอ่อนๆอย่างน้อย 3 วัน ค่อยรับประทานอาหารตามปกติ รับประทานยาบำรุงตับ และทำดีทอกซ์ เช้า - เย็น 7 วัน    ขั้นตอนที่ 5.                     ฟื้นฟูตับ หลังจากที่ตับขับพิษออกแล้วอาจจะมีร่องรอยของแผลที่เกิดจากการหลุดลอกออกของนิ่ว ไขมัน หรือของเสียอื่นๆ อาจทำให้รู้สึกอ่อนเพลีย การฟื้นฟูตับจึงเป็นสิ่งสำคัญสิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ   -  พักผ่อนให้เพียงพอ   -  รับประทานยาบำรุงตับ   -  ดื่มและรับประทานอาหารบำรุงตับ เช่น น้ำผักผลไม้ปั่น ข้าวต้มเพื่อสุขภาพ (ดูรายละเอียดในหัวข้ออาหารและน้ำปรับสมดุลร่างกาย) โดยรับ    ประทานอย่างน้อย 3 วัน  หลังจากนั้นก็ปฏิบัติดูแลสุขภาพตนเองแบบพอเพียง ด้วยหลักปฏิบัติ 5 อ.  (เอาพิษออก อาหารและน้ำปรับสมดุล    ร่างกาย อากาศ ออกกำลังกาย อารมณ์และจิตใจ) และหมั่นเอาพิษออกจากร่างกายเท่าที่รู้สึกสบาย                     การล้างพิษตับและถุงน้ำดี    อาการ    ต่างๆจะหายได้อย่างชัดเจน ตามประสบการณ์มักพบว่าทำมากกว่า 5 ครั้งจะเห็นผลชัดเจน แต่บางราย 1 ครั้งก็เห็นผลได้    การล้างพิษตับ    และถุงน้ำดีควรทำห่างกัน 3 - 4 สัปดาห์ สามารถทำได้ทุกเดือน หรืออย่างน้อยปีละ 2-4 ครั้ง                                      การล้างพิษตับและถุงน้ำดีมีหลายวิธี สามารถเลือกได้ตามความเหมาะสมแต่ถ้าเป็นไปได้ในครั้งแรกของการล้างพิษตับและถุงน้ำดี ควรล้างใช้เวลาล้างอย่างน้อย 4-6 วันก่อน จึงสามารถทำแบบ 1 วัน 2 วัน หรือ 3 วัน หรือ 4 วัน หรือ 5 วัน หรือ 6 วัน ดังต่อไปนี้**   |  | | --- | | **สูตรการล้างพิษตับ 6 คืน 7 วัน( สูตรหมอณา)** |   ***สิ่งที่ต้องเตรียม*   ●  เตรียมตัว - เตรียมใจ ใจต้องพร้อม อดทน เข้าใจวิธีและผลการล้างพิษ   ●  เตรียมร่างกาย      - ได้ทุกคน ทุกโรค ยกเว้น เด็กในวัยเจริญเติบโต คนที่ป่วยด้วยโรคเฉียบพลัน เช่นตับอักเสบเฉียบพลัน ไข้  ไข้หวัดเฉียบพลัน เพลียมากๆ        อดอาหารพวก เนื้อ นม ไข่ น้ำมัน ของทอด ไม่ได้      -  ฝึกรับประทานอาหารสุขภาพมาก่อน หรือเคยอดอาหารมาจะดีมาก   ●  เตรียมเวลา เวลาที่พร้อม ว่าง วันหยุด ไม่เร่งรีบ ก่อนหรือหลังวันพระ 1 วัน   ●  เตรียมสถานที่ มีห้องน้ำพร้อม สะดวก โปร่ง โล่ง สบาย   ●  เตรียมยาวัสดุอุปกรณ์      - ยาผงสมุนไพรล้างลำไส้ 10 ช้อนชา      - น้ำแอปเปิล 100% 6 ลิตร หรือ น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล 27-30 ช้อนโต๊ะ      - น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์สกัดเย็น 125-150 ซี.ซี      - น้ำมะนาวคั้น 75 ซี.ซี      - น้ำส้มคั้น 75 ซี.ซี      - น้ำสับปะรดคั้น 1 แก้ว      - ดีเกลือ 4 ช้อนชา      - เกลือดำ 3 ช้อนชา      - ยาสมุนไพรบำรุงตับ      - น้ำผึ้ง      - น้ำสะอาด      - อุปกรณ์เอาพิษออก เช่น กาแฟดีทอกซ์ ขวดดีทอกซ์ ชุดกัวซา อื่นๆ**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **ลำดับวันที่** | **กิจกรรม** | **หมายเหตุ** | | **วันที่ 1- 5** | **- ตอนเช้าให้อมน้ำมันมะพร้าวสกัดเย็นกลั้วปาก 10-15 นาที แล้วล้างปาก     ด้วยน้ำเปล่า ออกกำลังกาย ตากแดด สวนล้างลำไส้ใหญ่   - ดื่มน้ำแอปเปิล หรือน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิลผสมน้ำผึ้งผสมน้ำเปล่า     เวลา 8.00 -10.00-12.00 - 14.00-16.00 น. ( ประมาณ 200 ซี.ซี ต่อครั้ง     ดื่มก่อนอาหาร 30 นาที หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง)   - งดอาหาร เนื้อ นม ไข่ น้ำมัน(ผัด ทอด ย่าง ปิ้ง) เนย น้ำเย็นรับประทานอาหาร     สุขภาพ เช่นจากธัญพืช ผัก ผลไม้ไม่รับประทานอิ่มอาหารจนเกินไป  - ดื่มน้ำสะอาดให้ได้วันละ 2 ลิตรหรือมากกว่านั้น  - ก่อนนอน (เวลา 20.00 น.) ให้รับประทานยาล้างลำไส้ 2 ช้อนชา ผสมน้ำ     สะอาด 1 แก้ว ใส่ในขวดปากกว้างที่มีฝาปิดเขย่า 10-20 ครั้ง ให้เข้ากัน      รีบดื่มแล้วดื่มน้ำเปล่าตาม 2 แก้ว(ดื่ม 5 วัน)   - ในระหว่างล้างพิษอาจมีอาการไม่สบาย เช่น ปวดศีรษะ เพลีย ปวดตามร่างกาย     ให้เอาพิษออกด้วยวิธีต่างๆ เช่น สวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสมุนไพรที่ถูกกับ     ร่างกาย เช้า-เย็นหรือมากว่า (ตอนเช้าควรใช้กาแฟดีทอกซ์ช่วยล้างพิษตับ     แก้เพลีย โดยผสมยาบำรุงตับ เช่น ยาฉีด วิตามินบีรวม ยาเฮปาวิต อย่างใด     อย่างหนึ่ง ดูดตัวยา 1 หลอด ผสมลงไปในน้ำกาแฟ ) แช่มือ-แช่เท้า-กัวซา   - พอกทา-ตากแดด-อบแดด –กดจุดเส้นลมปราณ-ฝึกหายใจ  - พักผ่อน อื่นๆ ให้จัดสรรเวลาตามความสะดวกและเหมาะสม  - นอนหลับพักผ่อนไม่เกิน 3 ทุ่ม นอนดึกตับจะทำงานหนัก** | **วิธีผสมน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล  กับน้ำผึ้งและน้ำเปล่า  โดยนำน้ำส้มสายชูหมัก100%  1ช้อนโต๊ะ   ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำอุ่น 120-170    ซี.ซี คนให้เข้ากันดื่มแทนน้ำแอปเปิลใน   กรณีที่เป็นเบาหวานไม่ให้ดื่มน้ำแอปเปิลให้   ใช้น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิลแทน** | | **วันที่ 6** | **- อาหารเช้าควรเป็นน้ำข้าวกล้องงอก ห้ามกินน้ำตาลหรือน้ำตาลเทียม     เครื่องเทศ นม เนย โยเกริ์ต ของมันทุกชนิด อาหารที่มีโปรตีน คือ เนื้อสัตว์    ไข่ ถั่ว ต่าง ๆ ขนมต่าง ๆและของที่เกี่ยวกับนมเนย เพื่อให้ตับสะสมน้ำดีไว้    ใช้งานเวลาล้างและอย่าให้อิ่มมาก  - ดื่มน้ำแอปเปิล หรือน้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิลผสมน้ำผึ้งผสมน้ำเปล่า     เวลา 8.00 -10.00-12.00 น. (ประมาณ 200 ซี.ซี ต่อครั้ง ดื่มก่อนอาหาร     30 นาที หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง)   - เวลา 14 . 00 น ให้รับประทานน้ำผลไม้คั้นสด เช่นน้ำ สับปะรด น้ำมะละกอดิบ     หรือห่าม 1แก้วหลังจากนั้นให้งดอาหารทุกอย่างถ้าหิวให้จิบน้ำเปล่า ถ้างด    อาหารทุกอย่างได้จะดีมาก  - เวลา 18.00 น . และ 20.00 น. ให้ดื่มน้ำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า     1 / 3 แก้ว ถ้าขมปาก เฝื่อนปากให้อมมะนาวจิ้มเกลือ ก่อนและหลังดื่มน้ำดี     เกลือให้งดน้ำอย่างน้อย 20 นาที   - เวลา 19.00 น.ให้ดื่มเกลือดำผสม 4 แก้ว  - เวลา 22.00 น. ไม่เกิน 22.15 น. ให้ดื่มน้ำมะนาว 75 ซี.ซี. ผสม กับน้ำส้มคั้น     75 ซี.ซี. น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์สกัดเย็น 125-150 ซี.ซี. เขย่าให้เข้ากันดื่ม    โดยให้นั่ง 45 องศา (นั่งเอนหลังไม่ให้ท้องงอเหยียดขาออก แล้วดื่มให้หมด    นอนลงไปไม่ให้ตัวงอใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบท้องจนถึง ตีสอง ถ้ารู้สึกไม่    สบายให้อมมะนาวจิ้มเกลือ หรืออาจเดิน ห้ามนั่งหรือนอนตัวงอ อาจทำให้     ท่อน้ำดีพับงอของเสียระบายไม่ดี)** | **- วันที่ 6 ให้ดื่มน้ำแอปเปิลถึง เที่ยง**  **วิธีผสมเกลือดำ   - เกลือดำ 1 ช้อนชาครึ่งเคี่ยวกับ     น้ำตาลอ้อย 3 ช้อนโต๊ะ แล้วผสม          น้ำต้มใบเตยอุ่น 4 แก้ว ดื่มเวลาละ 4 แก้ว** | | **วันที่ 7** | **- เวลา 02.00 น. ดื่มน้ำบีทรูท 1 แก้ว   - เวลา 06.00 น. และ 08.00 น. ดื่มดีเกลือ  - เวลา 07.00 น.ดื่มเกลือดำ/ถ้ารู้สึกไม่สบายสวนล้างลำไส้ใหญ่ด้วยกาแฟ     หรือน้ำสมุนไพรที่ถูกกับร่างกาย  - เวลา 8.30. ดื่มน้ำขิงตามด้วยน้ำมะพร้าวสดหรือน้ำมะพร้าวเผา และรับประ     ทานน้ำซุป (ยังไม่ทานข้าวต้มจนกว่าจะสวนล้างลำไส้ใหญ่เวลา 10.30 น.)  - ตอนเช้าให้แช่มือ-เท้า –อาบน้ำอุ่น –ตากแดด  - เวลา 10.30 น.ให้สวนล้างลำไส้ใหญ่อีกครั้ง (ครบ 12 ชั่วโมง ที่ของเสีย    เคลื่อนมาถึงลำไส้ใหญ่ ควรจะสวนล้างลำไส้ใหญ่)  - เวลา 11.00 น.หลังจากนั้นรับประทานน้ำผักผลไม้ปั่นรวมรับประทานข้าวต้ม    ใส่ถั่วดำและพุทราจีน (เป็นหลักหรือจะแยกทำเป็นของหวาน)  - รับประทานอาหารสุขภาพอย่างน้อย 3 วัน  - รับประทานยาบำรุงตับ 7 วัน  - ให้สวนล้างลำใหญ่ด้วยกาแฟ (ถ้าผสมวิตามินบำรุงตับ 1 หลอด เช่น เฮปาวิต      ลงไปด้วยจะดี) ในช่วงเวลาเช้า ถ้าเป็นตอนเย็น ให้เลือกสมุนไพรที่ถูกกับ     ร่างกายถูกกับสภาพอากาศ เย็น น้ำต้มตะไคร้ น้ำต้มใบเตย อื่นๆ      อย่างน้อย 7 วัน** | **- ให้สังเกตของเสียที่เริ่มขับออกมาตั้งแต่      เวลา 02.00 น.   1. ลอยอยู่ข้างบน คือ ไขมันจากตับ และ      นิ่วจากถุงน้ำดี   ไขมันจากตับจะมี      สีเหลือง  สีเขียว สีดำ ก้อนขรุขระ หรือ      เป็นน้ำสีดำ สีเหลือง สีเทา มันติดมือ      ล้างไม่ออก ต้องใช้น้ำยาล้างจาน หรือสบู่      ล้างหลายๆครั้ง   2. ลอยอยู่ตรงกลาง จะเป็นเซลล์มะเร็ง      มีลักษณะเหมือนเห็ดหูหนูขาว   3. อยู่ล่างสุดคือเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุ   4. ลักษณะนิ่วจากถุงน้ำดี จะมีสีเขียว เหลือง      ดำ ก้อนค่อนข้างกลม** |      |  | | --- | | **สูตรการล้างพิษตับ 6 คืน 7 วัน** |  |  | | --- | | **จากหนังสือ The Liver and Gallbladder Miracle Cleanse By Andreas Moritz**  **ถ้าท่านต้องการรู้มากกว่านี้ หาอ่านได้จากหนังสือเล่มนี้ บทเรียนที่ 4 การล้างตับและถุงน้ำดี (หน้า 114 )** |  |  | | --- | | **หลักการสำคัญ 5 ขั้นตอน** |  |  | | --- | | **1.   การเตรียมตัว** | | **2.   ล้างลำไส้ก่อนล้างตับ** | | **3.   การล้างตับ** | | **4.   ล้างลำไส้หลังล้างตับ** | | **5.   ฟื้นฟูสภาพและบำรุงตับ** |  |  | | --- | | **เวลาที่ดีที่สุดสำหรับการล้าง**  **1.  วันที่ไม่ได้ทำงานและไม่มีความกดดันจากสิ่งแวดล้อมมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ**  **2. จะเป็นสิ่งที่ดี ถ้าล้างตับในระหว่างวันแรม 1 ค่ำ ถึงวันแรม 14 ค่ำ หรือ 15 ค่ำ**  **3. วันแรม 14 ค่ำ หรือ 15 ค่ำ เป็นวันที่ดีที่สุดสำหรับการล้าง (วันที่ดื่มน้ำมันมะกอก)**  ***หมายเหตุ*       วันที่พระจันทร์เต็มดวง มีความเกี่ยวพันกับร่างกายมนุษย์ สมอง และ อวัยวะต่างๆ            จะสะสมน้ำไว้มากกว่าปกติ โปรดเลือกวันที่เหมาะสมกับท่านสำหรับการเริ่มทำการ** |  |  | | --- | | **ล้างลำไส้ก่อนล้างตับ วันที่ 1-5                        1. ดื่มน้ำแอปเปิ้ลก่อนล้าง 6 วัน(วันที่ 1-6 ดื่มวันละ 1 ลิตร รวม 6 ลิตร วันที่ 6 (เป็นวันล้างตับ)                           ดื่มน้ำแอปเปิ้ลไม่เกินเที่ยง) ชนิดของน้ำแอปเปิ้ล คือ                        - น้ำแอปเปิ้ลกล่องที่ทำ จากน้ำแอปเปิ้ลเข้มข้น ( Concentrate )                        - น้ำแอปเปิ้ลปลอดสารพิษ คือแอปเปิ้ลกล่องที่ทำจากผลไม้ หรือ น้ำส้มสายชูที่ทำจากแอปเปิ้ล เพราะเหตุใดจึงต้องดื่มน้ำแอปเปิ้ล                         กรดเมลิคเอซิคในน้ำแอปเปิ้ล จะไปทำให้นิ่วอ่อนตัวจะทำให้น้ำดีที่ข้นเหนียวที่ขังอยู่ในถุงน้ำดีละลาย                         จะทำให้ท่อน้ำดีขยายตัว   *หมายเหตุุ*      ห้ามดื่มน้ำแอปเปิ้ลพร้อมอาหาร ให้ดื่มก่อนอาหาร 30 นาที หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง วันละ 3 – 4 ครั้ง                          ห้ามดื่มหลังตะวันตกดิน (สำหรับผู้ที่รับประทานอาหารมื้อเดียวให้ดื่มหลังเที่ยงไปแล้วและให้หมด                         ก่อนตะวันตกดิน  *ข้อควรระวัง*   น้ำแอปเปิ้ล ต้องห้ามสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มะเร็ง แผลใน กระเพาะอาหาร                         ผู้ที่น้ำตาลในเลือดต่ำ ( Hypoglycemic )** |  |  | | --- | | **ทางเลือกของคนที่ต้องห้ามดื่มน้ำแอปเปิ้ล อย่างใดอย่างหนึ่ง**  **1.   ดื่มน้ำส้มสายชูที่ทำจากแอปเปิ้ล ครั้งละ 1 – 2 ช้อนชากับน้ำอุ่นครึ่งแก้ว วันละ 4 ครั้ง**  **2.   ผงเมลิคเอซิคครึ่ง - 1 ช้อนชา กับน้ำอุ่นวันละ 4 ครั้ง**  **3.   Gold cion grass ( สมุนไพรจีนดองอยู่ในขวด) หรือ Chinese Gention หรือ Chinese Bitters Bupleurum               ครึ่ง – 1 ช้อนชา ทุกวันเวลาท้องว่าง**  **4.   Cranberry ครึ่งแก้ว (112 มล.) ผสมน้ำอุ่น หนึ่งส่วน สี่ วันละ 4 ครั้ง ของแถม Chamomile (ชาจาก ศรีลังกา)                เป็นยาที่ทำให้ก้อนนิ่วสลายตัว ดื่มน้ำวันละ 2 ครั้ง** |  |  | | --- | | **2.  ดื่มน้ำทุกวัน วันละ 6 – 8 แก้ว เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำและเลือดไม่ข้น                        3.  คุมอาหารให้แน่นอนเริ่มจากวันแรกของการดื่มน้ำแอปเปิ้ลตลอด 6 วัน จนถึงวันล้าง                            - ห้ามกินอาหารหรือเครื่องดื่มที่เย็น ๆ หรือแช่เย็น เพราะตับจะเย็นไปด้วย                            - ห้ามกินอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์ นมและสิ่งที่เกี่ยวกับนม ของทอด ย่าง ปิ้ง ต่าง ๆ                            - ห้ามกินอิ่มจนเกินไป                        4.  ถ้าจำเป็นต้องกินยาเป็นประจำให้งดยาและวิตามิน อาหารเสริม ในวันที่ 6 – 7 คือ วันล้างพิษและ                            หลังวันล้าง ถ้าไม่จำเป็นจริง ๆให้งดเสียเพราะไม่ต้องการให้ตับทำงานมากเกินไปยกเว้น                            ยาที่งดแล้วอาจเกิดอันตราย ถ้ากินวิตามินหรืออาหารเสริมก็ไม่ได้ประโยชน์ เพราะลำไส้จะถูก                           ดีเกลือและน้ำดี ขับทิ้งเสีย ยาแผนปัจจุบันบางอย่างจะทำให้การล้างตับไม่ได้ผล เช่น ยานอนหลับ**  ***ข้อควรระวัง*    ระวังถ้าเป็นโรคฉับพลัน เช่น หวัดหรือไข้ ห้ามทำ แต่ถ้าเป็นเรื้อรัง เช่น เบาหวาน มะเร็ง หัวใจเสนอ                           ให้ต้องทำ เพราะการล้างตับเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เราจะช่วยตัวเองได้                                      2 0 นาที ก่อนและหลังดื่มดีเกลือ ห้ามดื่มน้ำ** |  |  |  | | --- | --- | | **เวลากินยา** | **โปรแกรมเวลาการล้างตับวันที่ 6 - 7** | | **วันที่ 6 ตั้งแต่ตื่นนอน** | **วันที่ล้างตับ คือ วันที่ 6 ของการดื่มน้ำแอปเปิ้ลเช้าวันที่ 6 ดื่มน้ำแอปเปิ้ลให้หมดก่อนเที่ยงหรือหลังเที่ยง    นิดเดียว หลังจากนั้นดื่มได้แต่น้ำเปล่า สำหรับผู้ที่กินมื้อเดียว ตื่นขึ้นมาดื่มน้ำแอปเปิ้ลให้มาก ๆและดื่มให้หมด    ก่อนเที่ยง** | | **07.00-08.00 น.** | **อาหารเช้า ห้ามกินน้ำตาลหรือน้ำตาลเทียม เครื่องเทศ นม เนย โยเกริ์ต ของมันทุกชนิด อาหารที่มีโปรตีน    คือ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่ว ต่าง ๆ ขนมต่าง ๆ และ ของที่เกี่ยวกับนมเนยเพื่อให้ตับสะสมน้ำดีไว้ใช้งานเวลาล้างและ        อย่าให้อิ่มมาก** | | **11.00 น.** | **ทำเช่นเดียวกับเวลาเช้า  *คำแนะนำ* อาหารเช้าสำหรับผู้กิน 2 มื้อ กินแต่ผลไม้และน้ำผลไม้     อาหารกลางวัน ข้าวกับผักลวก หรือกับผักลวก หรือเอาผักนึ่งพร้อมข้าวใส่มันเทศ แครอท ถ้าต้องการ     รสชาติใส่เกลือนิดหน่อย ห้ามใช้น้ำปลาหรือซีอิ้ว เกลือควรเป็น เกลือทะเล, สินเธาว์ ไม่ใช้เกลือ ไอโอดิน         ข้าวเป็นข้าวกล้องหรือข้าวซ้อมมือ สำหรับผู้กินมื้อเดียวก็เช่นกัน** | | **18.00 น.** | **ใช้ดีเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ (ช้อนส้อม) ละลายในน้ำอุ่น ครึ่งแก้ว ดื่มแก้วแรก  ภายใน 20 นาที ห้ามดื่มน้ำตาม     (จากประสบการณ์ของผู้ที่ปฏิบัติมาแล้ว หากปากขมให้จิบน้ำมะนาวหรือน้ำอุ่นได้นิดหน่อย หลัง 1 ชั่วโมง      ถ้าไม่ถ่ายเป็นน้ำ ดื่มน้ำอุ่นหรือเกลือแร่อุ่น ๆ จะช่วยให้ถ่ายเร็วขึ้น)  *หมายเหต*ุ  ที่ใช้ดีเกลือ ดีเกลือทำให้ท่อน้ำดีขยายตัว** | | **20.00 น.** | **ดื่มดีเกลือแก้วที่ 2** | | **2 1.45 น.** | **แปรงฟัน,ล้างหน้า,ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะให้เรียบร้อย ใช้น้ำส้มโออินเดียคั้น 150 ซีซี ถ้าไม่มีใช้น้ำส้มซันควิด       กรองกาก 75 ซีซี น้ำมะนาว 75 ซีซี น้ำมันมะกอก 125 ซีซี ใส่ขวดน้ำเปล่า เขย่าให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกัน** | | **22.00 น.** | **ยืนข้าง ๆ ที่นอน ระวังห้ามนั่ง ดื่มน้ำมันมะกอกที่ผสมไว้ เขย่าให้เข้ากัน จะใช้หลอดดูด หรือดื่มจากขวดเลยก็ได้       ดื่มรวดเดียวให้หมด      !! ห้ามนั่งเด็ดขาด       \*\* ถ้านั่งจะทำให้ท่อน้ำดีงอเสียจังหวะในการล้างตับ นอนหงายทันที แขนขาเหยียดยาว หนุนหมอน 1 – 2 ใบ     ให้ศีรษะสูง (เพื่อที่จะไม่อาเจียน) นอนนิ่งไม่ไหวติง อย่างน้อย 20 นาที ห้ามคุย ควรเพ่งจิตไปที่ตับ ผ่อนคลาย       กล้ามเนื้อทุกส่วนให้นอนหลับไปเลย ถ้าไม่หลับนอนภาวนาแทน ถ้าปวดถ่ายให้ไปถ่ายได้แต่ต้องหลังจาก      20 นาทีไปแล้ว ควรนอนต่อไป      !! ห้ามดื่มน้ำทุกชนิดหลังจากทานน้ำมันมะกอก 4 ชั่วโมง       \*\* หากถ่ายให้ตรวจดูอุจจาระด้วย ถ้ามีอุจจาระลอยอยู่เป็นก้อนเล็กๆ ขนาดถั่วเขียวหรือก้อนใหญ่ขนาด      ลูกกอล์ฟ อาจเป็นคลอเลตเตอรอล หรือก้อนนิ่ว “ Intrahepatic Stones” “ Biliary Stones” อาจมีหลายสี      เช่นเขียวอ่อน เหลืองอ่อน หรือแดง ก็ได้ ลองบีบดูจะเป็นก้อนไขมัน ไม่ใช่กากอาหาร      อย่าดื่มน้ำจนถึงเวลาที่จะดื่ม** | | **วันที่ 7  06.00 น.** | **ดื่มดีเกลือแก้วที่ 3        (จากประสบการณ์ของผู้ที่ปฏิบัติมาแล้ว หากปากขมให้จิบน้ำมะนาว หรือน้ำอุ่นได้นิดหน่อย หลัง 1 ชั่วโมง        ถ้าไม่ถ่ายเป็นน้ำ ดื่มน้ำอุ่นหรือเกลือแร่อุ่น ๆ จะช่วยให้ถ่ายเร็วขึ้น)** | | **08.00 น.** | **ดื่มดีเกลือแก้วที่ 4      (ถึงแม้จะถ่ายเป็นน้ำไม่มีนิ่วแล้วก็ยังจะต้องดื่มดีเกลือ แก้วที่ 4 อีก แต่อาจลดลงเหลือครึ่งหนึ่ง) ถ่ายจนหมด      แล้วค่อยกินอาหารเช้าตามปกติ )     สิ่งที่สำคัญ  ถ้าไม่ดื่มดีเกลือหลังจากทำการล้างตับ อย่าทำการล้างตับเลย เพราะเหตุไร นิ่วที่ติดหรือเกาะอยู่     ในลำไส้ควรถูกระบายออกหมดทุกครั้งหลังจากการล้างตับ เพราะมีนิ่วที่ออกไม่หมด ตกค้างอยู่ในลำไส้จะเป็นเหตุ      ให้เกิดพิษต่อร่างกายทำให้ไม่สบาย เกิดอักเสบขึ้นได้** | | **10.00 น.** | **ดื่มน้ำผลไม้** | | **11.30 น.** | **กินผลไม้อย่าให้อิ่ม** | | **12.30 น.** | **กินอาหารได้ตามปกติ ผู้ที่ทำการล้างตับแล้วควรได้กินน้ำมะพร้าวอ่อนสด ๆ เพื่อเสริมสุขภาพ น้ำมันมะพร้าวจาก     เนื้อมะพร้าวอ่อนหรือแก่ มีประโยชน์ต่อเซลล์ในร่างกาย น้ำมะพร้าวมีประโยชน์ต่อไต ควรกินเป็นประจำ** |  |  | | --- | | **เพราะเหตุใดจึงควรทำเว้นระยะ 3 อาทิตย์ หรือ 1 เดือน หลังจากล้างตับ ใช้เวลาประมาณ 2 อาทิตย์นิ่วที่อยู่ด้านหน้าท่อ ไหลออกถูกขับออกแล้ว นิ่วที่อยู่ด้านในจะไหลออกมาแทนที่ที่ ปากท่อ ( 2 Hepatic ducts ) หากเร่งเวลาทำเร็วไปจะมีีนิ่วออกน้อย เพราะข้างในยังไม่ออกมา** |  |  | | --- | | **เรื่องที่ต้องเอาใจใส่เป็นพิเศษ**  **สูตรการล้างตับนี้ เป็นวิธีการที่ประมาณค่ามิได้และเห็นผลประจักษ์จริง ๆ สำหรับการฟื้นฟูสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง  สมบูรณ์และไม่เป็นภัยอันตรายใด ๆ ถ้าทำตามคำแนะนำโดยละเอียดถี่ถ้วน ตับที่มีนิ่วหรือคลอเรสเตอรอลมากเป็นสาเหตุส่วนใหญ่ ให้เกิดโรคร่างกาย เพราะตับเสียหน้าที่การทำงาน ปกติตับทำหน้าที่คล่องแคล่วว่องไว มีประโยชน์มากทำหน้าที่ต่างๆในร่างกาย มากว่า 250 หน้าที่ มีผลถึงอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย นิ่วเป็นอุปสรรคกีดขวางให้เสียการทำงานของตับ เมื่อเรากำจัดสิ่งกีดขวาง การทำงานของตับออกแล้ว ทำให้ตับทำงานถูกต้อง มีความสมดุลอย่างชันเจน ทำให้ร่างกายกลับสู่สภาพสมดุล กระปรี้กระเปร่า  หลังจากล้างตับไปแล้ว 1 ครั้ง ตับจะทำงานได้ผลดีกว่าเดิม จะสังเกตได้ทันทีภายในไม่กี่ชั่วโมง ความปวดน้อยลง กำลังเพิ่มขึ้น  จิตใจปลอดโปร่งแจ่มใสกว่าเดิม อย่างไรก็ตามในไม่กี่วัน นิ่วที่ล้างออกแล้วที่อยู่ในตับจะไหลออกมาแทนที่เราล้างออกไปและอาการ ไม่สบาย อาจจะกลับคืนมา บางอาการหรือทั้งหมด อาจรู้สึกเสียใจเพราะว่าหายจากโรคชั่วคราว เพราะความไม่สบายที่กลับคืนมาอีก  นั่นบ่งบอกว่าถึงเวลาที่ต้องล้างตับอีกแล้ว แต่กระนั้น ระบบรักษาตัวเองของตับและสัญญาณการกำจัด ดีขึ้นกว่าเดิม ทำให้อวัยวะ ภายในที่สำคัญนี้ ทำงานได้ผลดีมากขึ้น                                                            สิ่งที่สำคัญมากที่เราต้องจำไว้**  **เมื่อไรที่เราล้างตับแล้ว เราต้องล้างต่อเนื่องกันจนถึง 2 ครั้ง หรือติดต่อกัน จนกว่าไม่มีนิ่วออกมาเลย ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ปล่อยให้นิ่วที่ล้างไม่หมดอยู่ในตับมากกว่า 3 เดือน ความเจ็บป่วย อาจจะรุนแรงกว่าที่เราไม่ได้ทำการล้างตับเลย เมื่อตับเราไม่มี นิ่วแล้ว ควรทำการล้าง 6 – 8 เดือนต่อครั้ง ทุกครั้งที่ล้างตับจะส่งเสริมและจัดการล้างพิษ หรือนิ่วที่สร้างขึ้นมาใหม่ที่สะสมในตับ  ตับจะสมบูรณ์เต็มที่อยู่เสมอ**  ***หมายเหตุ***  **-  เมื่อไรที่มีอาการคลื่นเหียนอาเจียน ตอนล้างตับ เหตุเกิดจาก นิ่วและพิษที่อยู่ในตับและถุงน้ำดี โดนบีบออกมาอย่าง                      รุนแรงฉับพลันทันที และไปดันน้ำมันที่เราดื่มลงไปและน้ำดีใน ลำไส้ลอยขึ้นไปที่กระเพาะ                   -  แม้จะอาเจียนน้ำมันออกมา การล้างตับก็ยังประสพผลสำเร็จอยู่ เพราะว่าน้ำมันไปทำหน้าที่ไป ล่อให้นิ่วออกมาสำเร็จแล้ว                   -  วันรุ่งขึ้นหลังจากการล้างตับ ถ้ามีอาการวิงเวียน มึนศีรษะหรือคลื่นไส้ เหตุเกิดจากนิ่วไหล ออกจากตับเรื่อย ๆ และนิ่ว                      ที่ตกค้างอยู่ในกระแสเลือด** |  |  | | --- | | **วิธีการรักษา                 \*   ดื่มน้ำแอปเปิ้ล ครึ่งแก้ว 30 นาที ก่อนอาหารเช้าทุกเช้า จนกว่าจะหมดอาการ                \*  ล้างลำไส้ซ้ำอีก (กินยาถ่าย เช่น ดีเกลือ) เพื่อไล่นิ่วที่ออกมาที่หลัง                \*  ดื่มน้ำขิงสดหั่นเป็นแว่น แช่ในน้ำร้อน ดื่มแทนน้ำ                \*  ดื่ม chamomile (เก็กฮวยฝรั่ง) วันละ 2 – 3 แก้ว จะช่วยทำให้ระบบย่อยและระบบ                    เส้นประสาทผ่อนคลาย** |  |  | | --- | | **#  ความระบมเกิดที่ทวารหนัก เป็นจากพิษที่รุนแรงปล่อยออกมาตอนล้างตับ (ไม่เกี่ยวกับดีเกลือ)  #  ถ้าทำการล้างตับก่อนหรือหลังมีประจำเดือนจะสะดวกและสบายกว่า      (เพราะประจำเดือนเป็นการล้างพิษตามธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่สมควรทำพร้อมกันกับวิธีล้างตับ)  #  หลังจากการถ่ายไม่จำเป็นต้องดื่มยาที่เสริมสร้างจุลินทรีย์ในร่างกาย เช่น นมเปรี้ยว ต่าง ๆ ร่างกาย     จะปรับเสริมตัวเองโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วยเพราะหลังจากล้างพิษออกหมดแล้ว      ลำไส้จะสะอาดขึ้น สามารถดูดซึมแร่ธาตุต่าง ๆ มาเสริมสร้างร่างกาย และ ผลิตจุลลินทรีย์ที่เป็น      ประโยชน์ได้ดียิ่งขึ้น  #  ยาระบายชนิดอื่น ๆ มีคุณสมบัติน้อยกว่าดีเกลือ เช่น น้ำมันระหุ่ง หรือแมกนีเซียมออกไซค์ต่างๆ      เพราะดีเกลือจะทำให้ท่อน้ำดีขยายตัวดีกว่าอย่างอื่น การที่ท่อน้ำดีขยายตัวเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับ      การล้างตับ  #  น้ำมันอย่างอื่นไม่ได้ผลดีกว่าน้ำมันมะกอกชนิด Extra virgin (Cold pressed- หีบเย็น 100 %)  #  เมื่อทำการล้างตับ ประมาณ 2 - 4 ครั้ง ควรทำการล้างไต 1 ครั้ง  #  เมื่อล้างตับสะอาดจนไม่มีนิ่วแล้ว ต้องทำการล้างไต อีก 1 ครั้ง**  **คำถาม-คำตอบ   *คำถาม*  :  การล้างลำไส้มีผลข้างเคียงหรือไม่   *คำตอบ*  :  เท่าที่ได้ศึกษามาการล้างลำไส้ ไม่มีผลข้างเคียงแต่อย่างไรก็ตามอาจจะเป็นไปได้ที่บางคน                     มีอาการจะเป็นหวัดหรือปวดหัว หลังจากล้างลำไส้ สารพิษที่เกาะอยู่ตามผนังลำไส้ใหญ่ยัง                     ไม่หมด และพิษส่วนน้อยถูกดูดซึมกลับเข้าไปในร่างกาย แต่จะเกิดขึ้นเพียงชั่วคราว แต่                     คนที่เป็นอย่างนี้ จะมีสุขภาพดีขึ้นมากถ้าทำต่อไป** |      |  | | --- | | **สูตรการล้างพิษตับ 4 คืน 5 วัน** |  |  | | --- | | **สิ่งที่ต้องเตรียม   -  ยาล้างลำไส้(ลิดทอกซ์) 1 ซอง  -  ดีเกลือฝรั่ง 2 ช้อนชา  -  น้ำมะนาวคั้นสด 150 ซี.ซี  -  น้ำมันมะกออกบริสุทธิ์สกัดเย็น 150 ซี.ซี  -  น้ำต่างๆ เช่น น้ำชาข้าวเปลือก ชามะขาม น้ำด่าง น้ำซุป  -  ชุดเอาพิษออกอื่นๆ เช่น ชุดสวนล้างลำไส้ใหญ่ ยาสมุนไพร พอก ทา    วันที่ 1-3 ของการล้างพิษ   *ตอนเช้า*   -  ทำออยพูลลิ่ง (อมน้ำมัน รายละเอียดอยู่ในหัวข้อการล้าง หยอด )  -  ออกกำลังกาย  -  สวนล้างลำไส้ใหญ่  -  ตากแดด  -  เอาพิษออกด้วยวิธีต่างๆ เช่น พอก ทา แช่มือ-เท้า   *ในระหว่างวัน* - ให้ดื่มชาล้างพิษ เช่น น้ำชาข้าวเปลือก ชารางจืด ชามะละกอ ให้ได้อย่างน้อยวันละ 5 แก้วดื่มในตอนเช้าได้ยิ่งดี  -  ดื่มน้ำด่างตลอดวันอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร หรือเท่าที่รู้สึกสบาย  -  ดื่มชามะขามเวลาเพลีย หมดแรง  -  เวลา 12.00-14.00 น.ให้อบแดด   *รับประทานยาสมุนไพรลิดทอกซ์*   -  รับประทาน 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำมะขามคนให้เข้ากัน ดื่ม เวลา 9.00น. 12.00น. และ15.00น. รับประทาน 3 วัน     ขณะรับประทานยาอาจมีอาการไม่สบาย เวียนศีรษะ ไม่ต้องตกใจให้เอาพิษออกด้วยวิธีต่างๆ นอนพักผ่อน   *ตอนเย็น*  - ให้เอาพิษออกจากร่างกาย เช่น แช่มือ-แช่เท้า อบสมุนไพร ล้าง หยอด พอกทา สวนล้างลำไส้ใหญ่ กดจุด อื่นๆ**  **วันที่ 4   *ตอนเช้า*  -  ปฏิบัติเหมือนวันที่ 1-3 (งดรับประทานยา) -  ดื่มน้ำซุป  -  เวลา 14.00 น.   ดื่มน้ำผลไม้คั้น เช่น น้ำสับปะรด น้ำมะละกอห่ามๆ 1 แก้ว หลังจากนั้น งดน้ำทุกอย่าง                              ถ้าหิวมากให้จิบน้ำด่าง แต่ถ้างดได้จะดีมาก  -  หลังจากนั้นให้พักผ่อน เอาพิษออกด้วยวิธีต่างๆ อาบน้ำ  -  เวลา 18.00 น.   ดื่มน้ำดีเกลือ โดยนำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1/2 แก้ว คนให้เข้ากันดื่ม                              หลังจากนั้นงดดื่มน้ำทุกอย่าง ( ดีเกลือจะทำให้ตับและถุงน้ำดีพองตัวและอ่อนตัว                              ช่วยระบาย ทำให้ ไขมัน นิ่ว หลุดออกมาได้)  -  เวลา 20.00 น.   ดื่มน้ำดีเกลือ โดยนำดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำเปล่า 1/2 แก้ว อีก 1 แก้ว                               หลังจากนั้นงดดื่มน้ำทุกอย่าง  -  เวลา 22.00 น.   (ไม่ควรเกิน 22.15 น.) ดื่มน้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี. ผสมกับน้ำมะนาว 150 ซี.ซี.                               เขย่าให้เข้ากัน ให้ยืนดื่ม หรือนั่งดื่ม โดยเหยียดขาทั้งสองข้างออกไปข้างหน้า เอนตัว                              45 องศา แล้วดื่ม ป้องกันไม่ให้ท่อน้ำดีพับงอ แล้วรีบนอนลงให้ศีรษะสูง หรือนอนตะแคงขวา                               ลำตัวตรง นอนนิ่งจนถึง 02.00น. ถ้าไม่สบายในท้องสามารถใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบท้อง                               ช่วยให้ขับพิษออกจากตับและถุงน้ำดี ดีมากขึ้น (น้ำมันมะกอกและน้ำมะนาว จะช่วยขับพิษ                              จากตับ และถุงน้ำดี) หลัง 02.00น. สามารถเริ่มเก็บอุจจาระไว้วิเคราะห์โรคได้    วันที่ 5  -  ตอนเช้าถ้ามีอาการไม่สบาย ให้เอาพิษออก เช่นสวนล้างลำไส้ใหญ่ ตากแดด แช่มือ-เท้า  -  หลังขับถ่ายอุจจาระให้ดื่มน้ำสมุนไพรบำรุงกำลัง เช่น น้ำมะพร้าวสด น้ำขิง 1แก้ว น้ำซุป (ถ้าไม่ขับถ่ายอุจจาระ     ให้สวนล้างลำไส้ ก่อนดื่มน้ำสมุนไพร)  -  เวลา 10.30น. สวนล้างลำไส้ใหญ่อีกครั้ง  -  หลังจากนั้นเริ่มรับประทานอาหารอ่อนๆ เพื่อบำรุงตับอย่างน้อย 3 วัน(ศึกษาวิธีทำอาหารที่หัวข้อ อาหารและน้ำ    ปรับสมดุลร่างกาย)  -  สวนล้างลำไส้ใหญ่เช้า – เย็น อย่างน้อย 7 วัน** |  |  | | --- | | **สูตรการล้างพิษตับ( Liver flushing) 2 คืน 3 วัน** |  |  | | --- | | **สิ่งที่ต้องเตรียม   -  น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 1/2 ถ้วย  -  มะนาว 3 ลูก  -  ดีเกลือ 4 ช้อนโต๊ะ  -  น้ำสะอาด 3 ถ้วย  \*\* หมายเหตุ 1 ถ้วย = 250 มล. \*\*   วิธีปฏิบัติ   วันที่ 1  -   ดีทอกซ์ (ตี 5-7โมงเช้า )  -   ดื่มน้ำแอปเปิล 2 ถ้วย ทุก 2 ชั่วโมง (ตลอด 2 วัน)  -   รับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวันที่ ปราศจาก ไขมัน เช่น ซีเรียลกับผลไม้ , น้ำผลไม้ , ขนมปังและแยม      หรือน้ำผึ้ง (ไม่มีนมหรือเนย) มันฝรั่งหรือผักอื่น ๆ นำไปอบปรุงรสด้วยเกลือเท่านั้น จะเป็นการสร้างน้ำดีและ      เพิ่มแรงดันในตับ ยิ่งมีแรงดันสูงก็จะยิ่งทำให้ก้อนนิ่วหลุดออกมาก  -   ดีทอกซ์ (17.00-20.00น.โมงเช้า )   วันที่ 2   -   ดีทอกซ์ ( ตี 5-7โมงเช้า)  -   ทานเฉพาะผักกับผลไม้  -   ดื่มน้ำแอปเปิล 2 ถ้วย ทุก 2 ชั่วโมง  -   ห้ามดื่มหรือกินอะไรทั้งสิ้นหลังบ่ายสองโมงเย็นไปแล้ว หากไม่ทำตามกฎอาจมีอาการไม่สบาย เล็กน้อยได้  -  ช่วงเวลานี้ให้เตรียมน้ำดีเกลือเอาไว้ให้พร้อม โดยการผสมดีเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ในน้ำ 3 ถ้วย ที่เตรียมเอาไว้    ใส่เหยือกหรือภาชนะสำหรับน้ำดื่ม น้ำที่ผสมนี้จะใช้ดื่มได้ 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งจะรินเพียง 3/4ของแก้ว     ( สูตรการผสมน้ำดีเกลือนี้สามารถเปลี่ยนจาก น้ำสะอาด 3 ถ้วย เป็นน้ำอย่าง อื่นแทนได้ เช่นน้ำผลไม้สด      หรือน้ำแอปเปิลสด เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีขึ้น )  -  18.00 น .    ดื่มน้ำดีเกลือที่ผสมไว้ถือเป็น*แก้วที่ 1*  (3/4ของแก้ว)ในกรณีที่ไม่ได้เตรียมเอาไว้ตามวิธีการ                        ข้างต้น ให้ผสมดีเกลือ 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 3/4 ของแก้ว  -   20.00 น.    ดื่มน้ำดีเกลืออีกหนึ่งแก้ว ถือเป็น*แก้วที่ 2*  -  ให้เตรียมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์และน้ำมะนาวไว้ให้พร้อม  -   21.45 น.    :      รินน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 1/2ถ้วย , ล้างมะนาวทั้ง 3 ลูกให้สะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง จากนั้น                               บีบมะนาว ลงไปในถ้วยอีกใบ แล้วใช้ส้อมเขี่ยเนื้อมะนาวออก จะได้น้ำมะนาวอย่างน้อย                               ½ ถ้วย แล้วนำน้ำมันมะกอกที่ตวงไว้ผสมกับน้ำมะนาวที่บีบไว้ เขย่าให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว                               ได้เวลาเข้าห้องน้ำสัก 1-2 ครั้งแล้ว แม้ว่าจะเข้าห้องน้ำบ่อยช่วงนี้ก็จำเป็นต้องเข้า อาจจะ                               ใช้เวลาถึง4ทุ่ม แต่อย่าให้ช้าเกิน 4 ทุ่ม 15 นาที ไม่อย่างนั้นจะได้ก้อนนิ่วน้อยลงกว่าที่ควร  -   22.00 น.    :     ดื่มน้ำมันมะกอกผสมมะนาวที่เตรียมไว้ แล้วเริ่มจิบ หากใช้หลอดดูดก็จะง่ายขึ้น หลังจาก                               ดื่มเรียบร้อยแล้วให้รอประมาณ 5 นาที (อาจเป็น 15 นาที ในผู้ที่อายุมากแล้ว หรือผู้ที่มี                              ร่างกายอ่อนแอ) เมื่อดื่มแล้วให้เดินไปที่เตียงนอนให้เร็วที่สุด จากนั้นให้รีบนอนลงทันที                               หากไม่รีบนอนลงอาจทำให้การกำจัดก้อนนิ่วไม่สำเร็จ ยิ่งรีบนอนลงเร็วเท่าไหร่ก็จะยิ่ง                              กำจัดก้อนนิ่วได้มากเท่านั้นโดยนอนหงายหนุนหมอน แล้วลองคิดว่าตอนนี้กำลังเกิดอะไร                              ขึ้นบ้าง ในตับเรา พยายามนอนให้นิ่งเช่นนั้นประมาณ 20 นาที จะรู้สึกได้ว่าขบวนก้อนนิ่ว                              เหมือนลูกแก้วกลิ้งอยู่ ลังผ่านไป ยังท่อน้ำดี ขณะนี้จะไม่มีความรู้สึกว่าเจ็บปวดใด ๆ ทั้งสิ้น                               เนื่องจากวาล์วท่อน้ำดีกำลังเปิด ( เป็นผลมาจากดีเกลือ) ไม่ต้องกังวล พยายามนอนให้หลับ   วันที่ 3   -   ดีทอกซ์ ( ตี 5-7โมงเช้า)  -   06.00น.     เมื่อตื่นนอนแล้วให้ดื่มน้ำดีเกลือผสมที่เหลือจากเมื่อวาน ถือเป็น*แก้วที่ 3* หากมีอาการท้องอืดหรือ                         คลื่นไส้ให้รอจนกว่าจะหายจึงค่อยดื่มน้ำดีเกลือ แล้วกลับไปนอนต่อ ห้ามดื่มก่อน 6 โมงเช้า  -   08.00 น.    โมงเช้า ต่อมา: ดื่มน้ำดีเกลือถือเป็น *แก้วที่ 4* แล้วกลับไปนอนอีกครั้ง  -   10.00 น.     เริ่มทานน้ำผลไม้ได้  -   10.30 น.     สวนล้างลำไส้ใหญ่  -   11.00 น.     หนึ่งชั่วโมงถัดไปทานอาหารปกติได้ แต่ควรทานน้อย ๆ (หลีกเลี่ยงเนื้อ นม ไข่ น้ำมัน อาหารรสจัด                         ใน 3 วันหลังล้างพิษตับ)   *หมายเหตุ*  -   น้ำแอปเปิลอุดมไปด้วยกรด malic ซึ่งจะเข้าไปทำละลายทำให้ก้อนแข็งอ่อนลง  -   ดีเกลือ จะช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆผ่อนคลายรวมทั้งช่วยให้ท่อน้ำดีขยายออก ช่วยระบายทำให้นิ่วนั้น      ผ่านออกมาได้ -   น้ำมันมะกอกจะช่วยกระตุ้นการขับออกมา  -   ควรทำ14 หรือ 15 ค่ำ /วันที่ไม่ได้ทำงานหรือมีความกดดัน**  **ทำตามโปรแกรมได้ดีแค่ไหน ?   จะมีอาการท้องเสียในตอนเช้า ให้มองหาก้อนสีเขียวซึ่งเป็นก้อนนิ่ว ไม่ใช่อุจจาระ น้ำดีจากตับนั้นจะมีสีเขียว อุจจาระที่ออกมาจะจม แต่ ก้อนนิ่ว จะลอยเพราะมีคลอเลสเตอรอลผสมอยู่ในนิ่วด้วยให้ลองนับปริมาณคร่าว ๆ ของก้อนนิ่วที่เจอไม่ว่าจะเป็นก้อนสีเขียวหรือสีน้ำตาล ปกติแล้วจะมีอยู่ประมาณ 2,000 ก้อน หากนับได้ประมาณนี้ก็ถือได้ว่าตับค่อนข้างสะอาดมากพอที่จะทำให้หายจากอาการ ภูมิแพ้ , อาการอักเสบของหัวไหล่ หรืออาการปวดหลังช่วงบนได้อย่างถาวร อาจทำความสะอาดตับได้เป็นช่วง ๆ ห่างกันประมาณ 3- 4 สัปดาห์ และ ไม่ควรทำเมื่อร่างกายเพลียมากๆ เป็นโรคเฉียบพลัน (เช่น ไข้ ไข้หวัด) บางครั้งท่อน้ำดีก็เต็มไปด้วย เม็ดคลอเลสเตอรอลที่ยังไม่ก่อตัวเป็นก้อน นิ่ว จึงอาจมีลักษณะเหมือนแกลบ ลอยอยู่ในโถชักโครก อาจมีสีน้ำตาล และอาจมีเม็ดขาวเล็ก ๆ นับล้านอยู่ด้วย การล้างทำความสะอาดเม็ดเล็กขาวและที่มีลักษณะลอยเหมือนแกลบนี้สำคัญเช่นกัน เพื่อจะกำจัดออกไปก่อนที่จะเป็นก้อนนิ่ว วิธีการทำความสะอาดตับนี้ปลอดภัยมาก ไม่มีใครต้องเข้าโรงพยาบาลจากการทำขั้นตอนเหล่านี้ ไม่มีแม้แต่ความเจ็บปวดให้กล่าวถึง แต่ก็อาจทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายบ้างเล็กน้อย 1-2 วัน ขั้นตอนเหล่านี้ขัดแย้งกับการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่ เข้าใจกันไปว่าก้อนนิ่วนั้นเกิดขึ้นในถุงน้ำดีไม่ใช่ในตับ คิดว่ามีปริมาณน้อยไม่ถึงหลักพัน ไม่ได้เกิดความเจ็บปวด ยกเว้นว่าเป็นนิ่วในถุงน้ำดี ทำไมถึงคิดเช่นนั้น เพราะเมื่อเวลาที่เจ็บปวดขึ้นมาฉับพลัน จะพบว่ามีก้อนนิ่วบางก้อนนั้นอยู่ในถุงน้ำดีมีขนาดใหญ่พอที่จะมองเห็นได้ ด้วยการเอ็กซ์เรย์ และทำให้เกิดการอักเสบบริเวณนั้น เมื่อกำจัดเอาถุงน้ำดีออกไป ความเจ็บปวดดังกล่าวก็หายไป แต่อาการอักเสบที่หัวไหล่และอาการอื่น ๆ รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหารนั้นยังคงอยู่                    หลังการล้างพิษตับให้ปฏิบัติตัวเหมือนวิธีที่กล่าวมาข้างต้น** |      |  | | --- | | **สูตรการล้างพิษตับ (สูตรสั้น) 1 คืน 2 วัน** |  |  | | --- | | **วันที่ 1   05.00 น.   -   ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว และทำดีทอกซ์  06.00 น.   -   ดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำสมุนไพร  07.00 น.   -  เวลาหิวให้ดื่มน้ำต่อไปนี้ (เลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือทั้งหมดก็ได้)                       1.  น้ำแอปเปิล 100 % หรือปั่นแยกน้ำ แยกกาก                       2.  น้ำสับปะรดปั่นแยกน้ำ แยกกาก                       3.  น้ำมะละกอดิบ+ห่าม ปั่นแยกน้ำ แยกกาก                       4.  น้ำมะขาม+น้ำผึ้ง+น้ำหมักผลไม้                       5.  น้ำอ้อยสด+มะนาว  15.00น.    -  หยุดน้ำผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า  17.00 น.   -  ทำดีทอกซ์  18.00 น.   -  ดื่มดีเกลือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1/2 แก้ว  20.00 น.   -  ดื่มดีเกลือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1/2 แก้ว  22.00 น.   -  ดื่มน้ำมะนาว และน้ำมันมะกอกบีบเย็น อัตราส่วน น้ำมะนาว 150 ซี.ซี. น้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี.   วิธีดื่ม               บรรจุขวด แล้วเขย่าให้เข้ากันแล้วดื่มทันที (ไม่เกิน 22.15 น.)   หลังดื่มน้ำมันมะกอกและน้ำมะนาวแล้ว ให้ปฏิบัติตัวดังนี้   1.   นอนตะแคงขวา หรือนอนหงาย (หัวสูง)  2.   ถ้ากลัวอาเจียนให้ประคับประคองตัวเองให้ถึง 02.00 น.หรือใช้ถุงน้ำร้อนประคบที่ท้อง  3.   ของเสียจากตับจะเริ่มออกประมาณ 02.00 ให้เก็บของเสียต่างๆไว้   วันที่ 2   06.00 น.    -  ตื่นนอน และทำธุระส่วนตัว  06.30 น.    -  ออกกำลังกาย  07.00 น.    -  ทำงานตามปกติ  10.30 น.    -  ทำดีทอกซ์ ( เก็บพิษทั้งหมดไว้ ตั้งแต่ 02.00 น. หรือถ่ายเองและรวมกับดีทอกซ์)                หลังการล้างพิษตับให้ปฏิบัติตัวเหมือนวิธีที่กล่าวมาข้างต้น** | | | |  |
|  | **ข้อควรระวัง : ในการเลือกใช้ดีเกลือสำหรับล้างพิษ**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **โรค** | **ชนิดดีเกลือ** | | **หมายเหตุ** | | **ให้ใช้** | **ห้ามใช้** | | **- โรคไตวาย**  **- บวม**  **- มะเร็งตับระยะสุดท้าย**  **- ความดันโลหิตสูง** | **ดีเกลือฝรั่ง** | **ดีเกลือไทย** | **ดีเกลือ : ควรจะรับประทานครั้งละ  ครึ่ง - 2 ช้อนชา ให้ดูธาตุตัวเองเป็นหลัก หรือเท่าที่รู้สึกสบาย**  **- ถ้าขับถ่ายอุจจาระง่ายควรทานครั้งละ ครึ่งช้อนชา**  **- ถ้าขับถ่ายอุจจาระยาก ควรทานครั้งละ 1 - 2 ช้อนชา** | | **- โรคหัวใจ** | **ดีเกลือไทย** | **ดีเกลือฝรั่ง** | | **- อื่นๆ** | **- ใช้ได้ทั้งดีเกลือไทย และดีเกลือฝรั่ง** |  |      |  | | --- | | **ข้อควรระวัง : ผู้ป่วยที่ไม่ควรล้างพิษตับ (ดื่มน้ำมันมะกอก+น้ำผลไม้ตระกูลส้ม) คือผู้ป่วยที่ไม่มีพลังชีวิต  ตัวเหลือง ตาเหลือง ท้องบวมโต เพลียมาก ควรงด  และให้ล้างเฉพาะลำไส้ จนกว่าจะมีพลังชีวิตเพียงพอ** | |  |  |
|  | | | |
| **http://www.morhna.com/image/foot.gif** | | | |