**ณ บ้านพระอาทิตย์**  
       โดย : ปานเทพ พัวพงษ์พันธ์  
         
       **การชุมนุมของพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตยที่ก่อตัวขึ้นมาตั้งแต่ปี 2549 นั้น ได้ทำให้ประชาชนและชนชั้นกลางได้มีโอกาสสัมผัสและรู้จักชาวสันติอโศกมากขึ้น และตลอดการชุมนุม 33 วัน ในปี 2549 การชุมนุม 193 วันในปี 2551 และการชุมนุม 158 วันในปี 2554 ก็ได้ทำให้หลายคนที่ได้มีโอกาสรู้จักชาวอโศกมากขึ้น ก็ยิ่งได้เห็นภูมิปัญญาแห่งการพึ่งพาตัวเองได้อย่างน่าทึ่งที่สุด**  
         
        ชุมชนอโศกนอกจากจะเป็นชุมชนที่ถือศีลและปฏิบัติธรรมแล้ว ยังเสียสละช่วยเหลือไม่เพียงประเทศชาติอีกด้วย นอกจากนี้ยังเป็นที่พึ่งพาของชุมชนใกล้เคียงในทุกพื้นที่ซึ่งชาวสันติอโศกไปอาศัยอยู่ โดยเฉพาะการรักษาพยาบาลผู้ที่เจ็บไข้ได้ป่วยได้ด้วย  
         
        **ชาวสันติอโศกทานอาหารมังสวิรัติ ใช้ปุ๋ยอินทรีย์ที่คิดค้นเอง ปลูกพืชผักไร้สารพิษด้วยตนเอง อีกทั้งยังมีบุคลากรที่มีการศึกษาทางด้านแพทย์ทางเลือกหลายสาขาที่เน้นการพึ่งพาตนเองไม่ยอมตกเป็นทาสเคมีของทุนยาข้ามชาติ อีกทั้งชาวสันติอโศกยังมี “ตลาดปัญญา” ที่จะเป็นเวทีเปิดกว้างให้นักธรรมชาติบำบัดได้มีแลกเปลี่ยนข้อมูลเพิ่มพูนปัญญาอย่างต่อเนื่อง จึงทำให้ชาวสันติอโศกเป็นชุมชนอีกแห่งหนึ่งที่กลายเป็นศูนย์กลางความก้าวหน้าในด้านแพทย์ทางเลือกมากที่สุดของประเทศไทยและของโลกไปแล้ว**  
         
        ผมเป็นคนหนึ่งที่พึ่งพายาเคมีมาตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะโรคหวัด โรคภูมิแพ้ ที่มักจะต้องทานยาแก้ไข ยาลดน้ำมูก ยากแก้อักเสบเจ็บคอ ยาแก้แพ้ ยาแก้หอบหืด ฯลฯ พออายุมากขึ้นก็จะมีโรคปวดหัวไมเกรน พอเวลาผ่านไปหลายปีสุขภาพก็จะเริ่มมีปัญหาทั้งน้ำตาลในเลือดสูง คลอเรสเตอรอลสูง ไตรกลีเซอไรด์สูง ฯลฯ  
         
        อาจเป็นเพราะบุญกุศลในการออกมาต่อสู้เพื่อแผ่นดินรักษาชาติก็ไม่ทราบได้ เพราะการได้รู้จักชาวสันติอโศก ทำให้ผมได้ความรู้ใหม่ว่าเราอาจเดินผิดทางในแนวทางการักษาโรคมาตั้งแต่เด็ก เพราะยาเคมีตัวหนึ่งจะก่อให้เกิดผลข้างเคียงเป็นโรคใหม่ทำให้เราต้องกินยาอีกตัวหนึ่งไปเรื่อยๆจนยิ่งอายุมากขึ้น ยิ่งกินยาเคมีมากขึ้นจนเต็มกำมือที่ผมเรียกขนานนามว่าเป็นกลุ่ม “ยาลูกโซ่” ที่สร้างความร่ำรวยให้กับบริษัทยาข้ามชาติอย่างมหาศาล  
         
        ตั้งแต่ต้นปีที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันผมเริ่มเข้าสู่แนวทางธรรมชาติบำบัดและค้นพบว่า โรคหวัดและยาแก้แพ้ที่เคยต้องกินยาในกลุ่มยาแก้หวัดยาแก้อักเสบเป็นอาทิตย์ก็สามารถทำให้หายได้ภายใน 1 วันครึ่งทุกครั้งหลังใช้แนวทางธรรมชาติบำบัดโดยไม่ต้องใช้ยาเคมีเลย อีกทั้งยังส่งผลทำให้โรคหอบหืดหายไปด้วย และเมื่อลดยาเคมีลงและควบคุมอาหารใหม่จึงทำให้โรคไมเกรนหายไป และเมื่อถึงขั้นไม่ต้องใช้ยาเคมีหรือยาสมุนไพรเลย จึงส่งผลทำให้ผลเลือดเปลี่ยนใหม่กลับมาเป็นปกติทั้งหมด ทำให้ผมได้คิดว่าคนทั้งโลกอาจถูกหลอกให้กลายเป็นทาสทุนบรรษัทยาจำนวนมากเพราะ “ความไม่รู้”  
         
        **นอกจาก “หมอเขียว” หรือ นายใจเพชร กล้าจน ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันพอสมควรในการใช้ธรรมชาติบำบัดตามแพทย์วิถีพุทธแล้ว ยังมีครูภูมิปัญญาไทยที่เก่งระดับปรมาจารย์อีกหลายคนในสันติอโศก เช่น นายแก่นฟ้า แสนเมือง, นางขวัญดิน สิงห์คำ, หมอปาน, หมอณา ฯลฯ**  
         
       แต่ชั่วโมงนี้ **“หลักสูตร ล้างพิษตับ”** กำลังเป็นภารกิจอันหนักอึ้งของชาวสันติอโศก ที่ในทุกๆเดือนจะมีคนเข้ามาล้างพิษตับเป็นจำนวนมาก ทั้งในโรงเรียนผู้นำและสถานปฏิบัติธรรมของชาวสันติอโศก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ชุมนุมพันธมิตรประชาชนเพื่อประชาธิปไตย  
         
       แต่ในช่วงหลังๆหลักสูตรนี้ได้ขยายไปไกลมากขึ้นจนประชาชนทั่วไป โรงพยาบาลบางแห่ง และรวมถึงชาวต่างชาติที่ต่างเข้ามาล้างพิษตับจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้ได้รู้ว่า “หลักสูตร ล้างพิษตับ” ของชาวสันติอโศกกำลังสร้างชื่อให้กับประเทศไทยไปในระดับโลกแล้ว  
         
       **หลักสูตรนี้เกิดขึ้นมาจาก นายแก่นฟ้า แสนเมือง ชาวสันติอโศกที่เป็นโรคไวรัสตับบี ซึ่งแพทย์แผนปัจจุบันบอกนายแก่นฟ้าว่าไม่สามารถจะรักษาหายได้ตลอดชีวิต และคาดว่าจะทรุดตัวลงและเสียชีวิตในที่สุด เพื่อให้ตัวเองสามารถเอาชีวิตรอดได้ นายแก่นฟ้า จึงได้ค้นคว้าและใช้ตัวเองทดลองหลายอย่าง จนในที่สุดก็ได้คิดค้นสูตรการล้างพิษลำไส้ได้ก่อน แล้วจึงนำมาสู่การล้างพิษออกมาจากตับ ผลปรากฏว่านายแก่นฟ้าสามารถหายป่วยจากโรคไวรัสตับบีได้ และยังได้ปรับหลักสูตรกับครูภูมิปัญญาไทยอีกหลายคนจนกระทั่งกลายเป็นหลักสูตรที่มีประสิทธิภาพสูงจนถึงทุกวันนี้**  
         
       การที่ตับฟื้นตัวนี้เอง ทำให้นายแก่นฟ้า แสนเมือง นอกจากจะหลายจากโรคไวรัสตับบีแล้ว ยังทำให้นายแก่นฟ้าดูหนุ่มขึ้นไปจากช่วงเวลาที่ป่วยอย่างมาก  
         
       **ตับ** ตั้งอยู่ช่องท้องใต้ชายโครงขวา หนัก 1.3-3 กิโลกรัม ทำหน้าที่ในร่างกาย 40 อย่าง และมีหน้าที่ย่อย 500 อย่าง และแน่นอนว่าสารพิษ อาหารที่เป็นพิษ ไขมัน ก็สะสมอยู่ในตับจำนวนมาก ดังนั้นหากสามารถล้างพิษออกมาจากตับได้ ตับก็จะมีหน้าที่ในการดูแลหรือสะสมพิษที่ยังคงค้างในร่างกายส่วนอื่นๆของเราได้มากขึ้นอีก  
         
       ด้วยเหตุผลนี้ **“คุณกอบ” พันธมิตรฯคนหนึ่งที่เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี จึงเดิมป่วยจากโรคที่ทุกข์ทรมานมาหลายปี เดิมมีซีดในมดลูกหลายจุด, มีก้อนเนื้องอกขนาด 5 เซนติเมตรในมดลูก ก้อนเนื้อเหล่านี้ได้หายไปด้วยวิธีการล้างพิษตับของชาวสันติอโศกสักระยะหนึ่ง จนเกิดศรัทธาทำให้คุณกอบไปสร้างเป็นศูนย์ล้างพิษตับอยู่ที่เกาะสมุยช่วยเหลือคนอื่นต่อๆไปได้อีกในวันนี้**  
         
       บางคนมีกำหนดการที่ต้องไปผ่าตัดกับแพทย์แผนปัจจุบันเพื่อเอานิ่วออกจากถุงน้ำดี แต่เมื่อเข้าหลักสูตรล้างพิษตับที่เกาะสมุยแล้ว นิ่วก็ออกมาระหว่างการล้างพิษตับได้ และเมื่อกลับไปตรวจกับแพทย์แผนปัจจุบันก็พบว่าไม่พบนิ่วในถุงน้ำดีเหล่านั้นอีก  
         
       **อันที่จริงการล้างพิษตับสามารถทำเองที่บ้านได้ แต่ก็ไม่แนะนำสำหรับคนที่ไม่เคยเข้าหลักสูตรมาก่อน เพราะบางคนที่มีอาการป่วยอยู่แล้วอาจจะต้องการคำแนะนำจากผู้มีประสบการณ์** เพราะอาจมีอาการข้างเคียงที่ต้องการการช่วยเหลือในระหว่างการล้างพิษตับ เช่นการกดจุดคลายเส้นในระหว่างการล้างพิษตับ  
         
       **หลักคิดของการล้างพิษตับคือ**  
       1.หยุดการย่อยอาหารเพื่อให้กลไกในร่างกายพักจากการใช้พลังงานเพื่อการย่อยเพื่อใช้พลังงานมาขับพิษออกจากร่างกายอย่างเดียว  
       2.ล้างพิษดีท็อกซ์ออกจากลำไส้ให้สะอาดก่อน จนไม่มีอะไรออกมาแล้ว  
       3.หลังจากนั้นดื่มน้ำมะกอกและน้ำมะนาวคืนสุดท้ายแล้วดึงพิษในตับและถุงน้ำดีออกผ่านการดีท็อกซ์เช่นกัน  
         
       สำหรับคนที่สนใจว่าล้างพิษตับเขาทำกันอย่างไร จึงขอเผยแพร่หลักสูตรการล้างพิษตับ สูตรสั้น ของ อ.ขวัญดิน สิงห์คำ ซึ่งเป็นอีกคนหนึ่งที่บุกเบิกหลักสูตรนี้มาคู่กับ นายแก่นฟ้า แสนเมือง ดังนี้  
         
       การเตรียมตัว ก่อนล้างพิษตับต้องทำร่างกายให้แข็งแรง จิตใจต้องพร้อมเต็มที่  
         
       **วันที่ 1**   
       15.00 น. งดอาหารทุกชนิด  
         
       20.00 น. ทานยาถ่าย หรือน้ำมะขาม  
         
       **วันที่ 2**  
       05.00 น. ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว และทำดีท็อกซ์  
         
       05.30 น. ออกกำลังกายตามที่ชอบหรือถนัด  
         
       06.00 น. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพร  
         
       07.00 น. เวลาหิวให้ดื่มน้ำต่อไปนี้ (เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดก็ได้)  
       1. น้ำแอปเปิ้ล 100% หรือน้ำปั่นแยกน้ำกาก หรือ  
       2. น้ำสัปประรด ปั่นน้ำแยกกาก หรือ  
       3. น้ำมะละกอดิบ+ห่าม หรือปั่นแยกน้ำแยกกากหรือ  
       4. น้ำมะขาม+ น้ำผึ้ง+น้ำหมักผลไม้ หรือ  
       5. น้ำอ้อยสด + มะนาว  
         
       15.00 น. หยุดน้ำผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า  
         
       17.00 น. ดีท็อกซ์  
         
       18.00 น. ดื่มดีเกลือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ ครึ่งแก้ว  
         
       20.00 น. ดื่มดีเกลือ 1 ช้อนชา ต่อน้ำ ครึ่งแก้ว  
         
       22.00 น. ดื่มน้ำมะนาวและน้ำมันมะกอกบีบเย็น (Extra Virgin)ในอัตราส่วนดังนี้  
        1. น้ำมะนาว 150 ซีซี  
        2. น้ำมันมะกอก 150 ซีซี  
         
        บรรจุข้อ 1+2 ในขวดแก้ว เขย่าให้เข้ากัน ดื่มทันที ไม่ให้เกิดเวลา 22.15 น.  
         
       หลังดื่มน้ำมันมะกอกและน้ำมะนาว ให้ปฏิบัติดังนี้  
         
       1. นอนตะแคงขวา หรือนอนหงาย (หัวสูง)  
        **2. ถ้ากลัวอาเจียนให้ประคับประคองให้ผ่านเลย 02.00 น. หรืออาจใช้ถุงน้ำร้อนประคบที่ท้องช่วย(เพราะถ้าผ่านไปแล้วน้ำมันมะกอกและน้ำมะนาวจะลงถึงตับแล้วแต่ถ้าอาเจียนก่อนอาจต้องเริ่มต้นใหม่หมด)**   
         
       **วันที่ 3**  
       06.00 น. ตื่นนอนและทำธุระส่วนตัว  
         
       07.00 น. ทำงานปกติ  
         
       10.30 น. ทำดีท็อกซ์ เก็บพิษทั้งหมดไว้ ตั้งแต่ 02.00 น.หรือถ่ายเองและรวมกับดีท็อกซ์  
         
       พิษที่ออกจากตับ ตับอ่อน และถุงน้ำดีมีลักษณะดังนี้  
        **1. สิ่งที่ลอยอยู่ข้างบนคือ ไขมันจากตับและนิ่วจากถุงน้ำดี** ไขมันจากตับจะมีสีเหลือง สีเขียว สีดำ ก้อนขุรขระ หรือเป็นน้ำสีดำ สีเหลือง สีเทา มันติดมือล้างไม่ออก ต้องใช้น้ำยาล้างจาน หรือสบู่หลายครั้ง โดยลักษณะนิ่วจากถุงน้ำดีจะมีสีเขียว เหลือง ดำ ก้อนค่อนข้างกลม **2. ลอยอยู่ตรงกลาง จะเป็นเซลล์มะเร็งมีลักษณะเหมือนเห็ดหูหนูขาว  
         
       3. อยู่ล่างสุดคือเม็ดเลือดแดงที่หมดอายุ  
         
       อาการหลังล้างพิษ จะรู้สึกอ่อนเพลีย อย่าตกใจเป็นอาการปกติ ให้รับประทานอาหารอ่อนๆ 3 วัน หลังจากนั้นค่อยรับประทานอาหารตามปกติ และทำดีท็อกซ์ เช้า-เย็น อีก 7 วัน ต่อเนื่อง**   
         
       โดยสูตรนั้นนี้สามารถทำได้ 1 ครั้งต่อ 2 สัปดาห์ ไม่ควรเกินนี้ และควรเลือกทำการอดล้างพิษใน 2 ช่วง คือ วันที่มีข้างขึ้น 11-15 ค่ำ วันที่มีข้างแรม 11-15 ค่ำ  
         
        หากท่านใดเห็นว่าหลักสูตรนี้เป็นประโยชน์ก็ช่วยกันเผยแพร่ต่อๆไปให้กว้างขวางมากขึ้น ถึงเป็นการทำบุญช่วยรักษาชีวิตและสุขภาพของคนไทย ให้รอดพ้นจากความจน 2 ประการคือ **“จนเงิน”** เพราะหมดเงินหมดตัวกับค่ารักษาพยาบาล หรือ **“จนมุม”** เพราะไม่รู้ว่าจะรักษาอย่างไรให้หายจากความเจ็บป่วยนั้นได้แล้ว  
         
        **“อโรคยา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐโดยแท้ !!!**