การดูแลผู้ป่วยภูมิแพ้ ด้วยธรรมชาติบำบัด

5

นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล

ผมมีความยินดีที่ได้มาให้ความรู้หรือมุมมองทางการดูแลรักษาสุขภาพด้านธรรมชาติบำบัดเกี่ยวกับเรื่องภูมิแพ้ ในทางธรรมชาติบำบัดเราถือว่าโรคชนิดใดก็ตามที่เกิดจากภูมิต้านทานไปทำลายเนื้อเยื่อของตัวเอง เราถือว่าเป็นภูมิแพ้ทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่น ถ้าภูมิต้านทานของเราไปทำลายทางเดินอาหารและทางเดินหายใจ จะทำให้จมูกของเรามีอาการคัดจมูกน้ำมูกไหล เขาบอกเป็นภูมิแพ้อากาศ ถ้าทำให้หลอดลมของเราตีบ บวม ทำให้หายใจลำบาก ก็เกิดหอบหืด ถือว่าเป็นอาการของโรคภูมิแพ้เหมือนกัน นอกจากนี้อาการแสดงที่เกิดขึ้น อย่างเช่น เนื้อเยื่อบุตาขาวของเรามีอาการระคายเคือง บางคนบอกภูมิแพ้อาการกำเริบทีไร ก็จะมีอาการคันตา มีตุ่มที่บริเวณหนังตา ก็จะทำให้เกิดอาการคันขึ้นมาได้ รวมทั้งผิวหนังของเรามีผื่นแพ้ต่างๆ เราถือว่าเป็นอยู่ในกลุ่มนี้ทั้งหมด

สำหรับเรื่องของอาการแพ้อากาศและหวัดเรื้อรัง (Allergic Rhinitis) ส่วนใหญ่จะพบในเด็ก เราเคยได้ยินมาว่าถ้าคนไหนก็ตามที่เป็นภูมิแพ้มักจะมีอาการตั้งแต่เป็นเด็กแล้ว แต่ในระยะหลังๆ เราพบว่ามีผู้ป่วยอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งไม่ใช่เด็ก ก็จะมีพนักงานบริษัทวัยทำงาน วัยหนุ่มสาวอายุประมาณ 20-30 ปี เป็นโรคภูมิแพ้อากาศ ถามว่าเป็นมาตั้งแต่เมื่อไร บอกว่าเป็นมา 2-3 ปีนี้เอง โดยที่ตอนเด็กๆ ไม่เคยมีปัญหาเรื่องภูมิแพ้อากาศเลย แต่พออายุมากขึ้นกลับเริ่มมีปัญหาเรื่องของภูมิแพ้ ซึ่งตรงนี้ทำให้เราเกิดความคิดหรือมุมมองอีกมุมหนึ่งว่าความรู้เรื่องโรคภูมิแพ้เกิดจากปัญหาพันธุกรรม พันธุกรรมมีปัญหาจากพ่อแม่ให้

มาไม่ดี ทำให้รับสารบางอย่างไม่ได้ แล้วไปกระตุ้นให้ความต้านทานของเราทำงานเกิดอาการแพ้ซึ่งไม่น่าจะเป็นปัจจัยเดียว น่าจะมีปัจจัยอื่นมากกว่านี้ เพราะอะไร เพราะถ้าเป็นปัญหาเรื่องพันธุกรรมจริง ทำไมจึงมีกลุ่มของคนจำนวนมากที่เกิดอาการภูมิแพ้ขึ้นมาตอนอายุมากขึ้น อาจจะเกิดจากปัญหาเรื่องของมลภาวะ เรื่องของอาหารการกินได้หรือไม่ พวกนี้เป็นปัจจัยที่ต้องนำมาคิดร่วมด้วย

เมื่อเทียบกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ มี 50 เปอร์เซ็นต์ของประชากรในสังคมที่พัฒนาแล้วก็คือ บ้านเมืองที่เจริญแล้ว มีอาการภูมิแพ้ และก็จะเป็นสาเหตุที่มากขึ้นเรื่อยๆ ไม่เชื่อก็ต้องถามว่าในห้องนี้มีใครบ้างที่คนรู้จักหรือญาติไม่มีภูมิแพ้เลย มีไหมช่วยยกมือขึ้นให้ผมดูหน่อย ในห้องนี้ส่วนใหญ่จะต้องมีญาติสักคนสองคนบอกว่ามีภูมิแพ้ใช่ไหมครับ เพราะฉะนั้นเรื่องนี้ก็น่าเป็นจริงครับ แล้วก็มีการประมาณการว่าโรคภูมิแพ้เป็นปัญหาทางสังคมที่จะใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ เพราะว่าอะไร เพราะจากการศึกษาพบว่าค่ารักษาพยาบาลในการรักษาโรคภูมิแพ้มากขึ้นเรื่อยๆ ประมาณกันว่าอาจจะถึง 1,000 - 2,000 ล้านบาท อาการภูมิแพ้ไม่ทำให้เราตายก็จริง แต่ทำให้คนป่วยหนักถึงขนาดทำให้ต้องขาดงาน คิดเป็นจำนวนวันทำงานนี่อาจจะถึงปีเลยครับ 811,000 วันของแรงงานที่ขาดไป และ 824,000 วัน ของเด็กที่ขาดโรงเรียน ถ้าในแง่ของกำลังผลิตเป็นไง ถือว่ามากเหมือนกัน

สาเหตุที่ทำให้เกิดภูมิแพ้ มีอะไรบ้าง 1.สารก่อภูมิแพ้ (Allergen) 2.กลุ่มของ Antigen พวกนี้เมื่อเข้าสู่ร่างกาย เซลล์เม็ดเลือดขาวจำนวนหนึ่ง เข้าไปเก็บกิน เขาเรียกว่า Antigen processing cell, macrophage คือ เป็นตัวนำเสนอสารตัวหนึ่งที่จะไปกระตุ้นกับภูมิต้านทานโดยรวม ทำให้ภูมิต้านทานโดยรวมออกมาโดยผ่านกระบวนการเป็นหลัก 3.Mast cell, Basophile และก็มีสารของพวก Histamine เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย เพราะฉะนั้น กระบวนการรักษาโดยปัจจุบัน ยาส่วนใหญ่ก็จะเน้นไปที่ยา Antihistamine 4.ยาที่ไปยับยั้งพวก Immunoglobulin E (IgE) ต่างๆ

อาการแสดงส่วนใหญ่คือเรื่องของจมูกมีน้ำมูกไหล มีผดผื่น บางคนก็จะมีอาการคันตา การรับกลิ่นเสียไป จมูกก็ตันหายใจไม่ออก มีอาการไอ บางคนถ้าหากเป็นมากๆ จมูกตันมากๆ ก็จะมีอาการปวดศีรษะ เยื่อบุโพรงจมูกบริเวณโพรงไซนัสบวมขึ้น ทำให้มีอาการปวดที่บริเวณไซนัส ก็เกิดอาการปวดศีรษะตามมาได้ ถ้าเป็นมากขึ้นบริเวณโพรงไซนัสเกิดอาการอักเสบ (Sinusitis) ตามมา หรือบางคนมีอาการคันระคายเคืองตา น้ำตาไหล หายใจเสียงดัง บางคนก็มีเรื่องของติ่งเนื้องอกจมูก (Nasal Polyp) ตามมา อย่างเช่น ถ้าเป็นเด็กๆ จะมีต่อม Tonsil ต่อม Adenoids โตได้ง่าย

การวินิจฉัย ทำได้ง่ายๆ โดยการซักประวัติ ตรวจร่างกาย ซึ่งเท่านี้ก็สามารถที่จะวินิจฉัยได้แล้วระดับหนึ่ง แต่ถ้าจะให้แน่นอนว่าแพ้อะไร ก็ต้องใช้กระบวนการพิสูจน์ทราบ เช่น การทำ Skin Test ตั้งแต่ฉีดสาร Antigen ที่บริเวณผิวหนัง เพื่อดูว่ามีอาการอักเสบบวมขนาดไหน

การรักษา ให้หลีกเลี่ยงสิ่งที่แพ้นั้น เช่น ถ้าแพ้ไรฝุ่นก็หลีกเลี่ยงจากไรฝุ่น แพ้เกสรดอกไม้ก็ต้องหลีกเลี่ยงจากเกสรดอกไม้ ซึ่งพวกนี้จะหลีกเลี่ยงได้ยาก เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่ก็จะไปจบที่การใช้ยาโดยเฉพาะยาในกลุ่มของ Antihistamine เพราะอะไร เพราะสาร Histamine เป็นสารตัวหนึ่งที่หลั่งออกมามากเวลาที่มีปฏิกิริยาภูมิแพ้ โดยทำให้เกิดการอักเสบบวมของเนื้อเยื่อต่างๆ เพราะฉะนั้นการที่เราใช้ยาในกลุ่มของ Antihistamine ก็คือไปต่อต้านกระบวนการอักเสบดังกล่าว บางทีเราก็ต้องใช้ยาต้านทานภูมิแพ้ที่แรงขึ้น เช่น ยา Steroids หรือถ้าเกิดอาการจมูกตัน หายใจไม่ออก เราก็ต้องใช้ยาที่ช่วยลดอาการบวม หรือพวก Decongestants ตามมา

นอกจากนี้แล้ว ถ้าเกิดอาการแพ้มากๆ เราจะใช้กระบวนการรักษาที่เรียกว่า กระบวนการ Immune therapy เป็นการหลอกให้ร่างกายคุ้นชินกับสาร antigen ตัวนั้นๆ ถ้าหากเรากระตุ้นภูมิต้านทานซ้ำๆ โดยการให้สารก่อภูมิแพ้ในปริมาณ

ที่น้อยๆ เข้าไป พอร่างกายเริ่มชินกับระดับของสาร Antigen ตัวนั้นแล้ว มันก็จะลดความไวลง พอครั้งต่อไป เราก็เพิ่มปริมาณความเข้มข้นของสารก่อภูมิแพ้ขึ้นอีกนิดหนึ่ง จนในที่สุดร่างกายสามารถที่จะทนต่อสารภูมิแพ้ชนิดนั้นๆ ได้ นี่คือหลักการของการฉีดวัคซีนแก้ภูมิแพ้ต่าง ๆ

ในการนำเอาธรรมชาติบำบัดมาช่วยในการบำบัดดูแลผู้ป่วยภูมิแพ้นั้น ก็จะมีความเชื่ออยู่แล้วว่า ร่างกายของคนเราเป็นสิ่งมีชีวิตที่ฉลาดมาก ถ้าเราให้โอกาสกับร่างกายของเราเอง ก็จะทำให้ร่างกายของเราฟื้นฟูตัวเองขึ้นมาได้ อาการแพ้ที่เกิดขึ้นแรกๆ อาจจะเกิดจากพันธุกรรมเพียงอย่างเดียว แต่มีคนจำนวนมากที่มีอาการภูมิแพ้เมื่อตอนเป็นผู้ใหญ่แล้ว บางคนอายุ 30 ปีจึงเริ่มมีอาการ แสดงว่าอะไร เกิดจากการสะสมของสารอะไรบางอย่างที่ค่อยๆ มากขึ้นๆ ตามระยะเวลา ตอนเด็กๆ เกิดมาใหม่ๆ ไม่มีสารพวกนี้สะสมอยู่ ก็ไม่มีปัญหาอะไร แต่พออายุมากขึ้นก็มีการสะสมสารพวกนี้มากขึ้นตามอายุที่มากขึ้น จนถึงจุดหนึ่งก็จะไปกระตุ้นภูมิต้านทานของเราออกมาอาละวาด เพราะฉะนั้นถ้าเราสามารถบอกได้ว่าอาหารการกินหรือมลภาวะหรือมลพิษอะไรที่มันสะสมในร่างกายเราแล้วกระตุ้นให้เราเกิดอาการภูมิแพ้ เราก็หลีกเลี่ยงสารเหล่านั้น ก็จะช่วยให้ร่างกายของเรากลับไปสู่ภาวะปกติได้ ซึ่งสารพวกนี้เป็นสารแพ้ที่เราพบบ่อย เช่น ขนสุนัข ควันบุหรี่ เกสรดอกไม้ ฝุ่นในบ้าน ซึ่งหลีกเลี่ยงได้ยาก การที่เราจะหลีกเลี่ยงขนสุนัข ถ้ายังเลี้ยงอยู่ในบ้านนี่ทำได้ไหม ไม่ได้ ยกเว้นเอาไปปล่อยวัด หรือว่าหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ได้ไหม ถ้าคนข้างๆ สูบ ถ้าเขาไม่เลิกก็ลำบาก ใช่ไหม เกสรดอกไม้ก็หลีกเลี่ยงยาก ต้องอยู่แต่ในบ้านถึงจะหลีกเลี่ยงได้

แต่สิ่งหนึ่งที่เราสามารถหลีกเลี่ยงได้ ก็คือ เรื่องของนมและผลิตภัณฑ์จากนมวัว ทำไมผมถึงพูดถึงเรื่องนมวัว เพราะว่าการที่ฝรั่งสนับสนุนให้ดื่มนมวัว บอกว่ามีผลดีต่อสุขภาพนั้น โดยพันธุกรรมของเขาไม่ค่อยมีปัญหากับนมวัว แต่ว่ามีงานวิจัยหลายๆ ชิ้นที่แสดงว่าคนเอเชียมีพันธุกรรมบางอย่างที่แพ้นมวัว เพราะ

ฉะนั้นบางคนแค่งดกินนมวัว งดกินผลิตภัณฑ์จากนมวัว ไม่ว่าจะเป็นโยเกิร์ต ช็อคโกแล็ต ไอศกรีม ค็อฟฟี่เมท พวกนี้สักพักหนึ่ง อาการภูมิแพ้ก็จะดีขึ้น นอกจากนี้แล้วยังมีพวกอาหารขยะ ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปทั้งหลาย ก็มักจะมีสารก่อภูมิแพ้อยู่ เช่น สารสี สารกันบูด สารเพิ่มเนื้อครีม พวกนี้บางคนก็จะแพ้ เพราะฉะนั้นถ้างดกินอาหารปรุงแต่ง งดอาหารกึ่งสำเร็จรูปได้ อาการภูมิแพ้หลายคนก็จะดีขึ้น

มาพูดถึงอาหารที่ต้องกินบ้าง ในแง่ของธรรมชาติบำบัด เราพบว่า สารต่างๆ โดยเฉพาะในผักผลไม้สด จะมีสารที่เรียกว่า สารผัก สารพวกนี้มีคุณสมบัติอยู่ 3 อย่าง คือ เป็นตัวที่ช่วยรักษาสมดุลของภูมิต้านทาน เป็นตัวป้องกันการเปลี่ยนแปลงจากเซลล์ปกติไปเป็นเซลล์มะเร็ง และจะคอยบล็อกไม่ให้สารต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย ในงานวิจัยคนที่กินผักผลไม้เป็นประจำ และกินในปริมาณที่มากพอคือ 5 ส่วนอาหาร จะมีความเสี่ยงต่อการเป็นภูมิแพ้ลดลง ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น เขาอธิบายว่า เส้นใยที่ได้จากผักผลไม้เมื่อผ่านเข้าไปในลำไส้ก็จะไปครูดผ่านเนื้อเยื่อบุลำไส้ ทำให้เกิดการระคายเคือง ลำไส้ก็จะปกป้องตัวเองโดยการหลั่งเมือกออกมาหุ้มบริเวณเยื่อบุลำไส้ และเมือกนี้จะเป็นตัวป้องกันไม่ให้เศษโปรตีนที่ย่อยไม่สมบูรณ์ถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ถ้าโปรตีนที่ย่อยไม่สมบูรณ์ดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดเมื่อไหร่ ก็จะเป็น Antigen ตัวหนึ่งที่ไปกระตุ้นภูมิต้านทานของเราให้มีความไวเกิน

เพราะฉะนั้น ในแนวทางของธรรมชาติบำบัดก็จะแนะนำให้คนไข้กินผักผลไม้ให้มากขึ้น และกินอาหารที่ทำสดๆ ใหม่ๆ ไม่ให้ดัดแปลง และถ้าเป็นพวกแป้งข้าว ก็ให้กินแป้งข้าวที่ไม่ขัดขาวเพื่อจะได้เส้นใย นอกจากนี้แล้วในผักยังมีสารพวกวิตามิน ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยตับและไตของเราให้สามารถขจัดสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกายได้ดีขึ้น

นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้อาการภูมิแพ้ดีขึ้น และ

การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่มีการฝึกปราณ ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไท้เก็ก การฝึกชี่กง และท่าฤาษีดัดตนต่างๆ พวกนี้จะเป็นการฝึกให้ร่างกายของเราหายใจเข้าและออกยาวๆ ซึ่งช่วยเรื่องภูมิแพ้ได้ มีงานวิจัยหลายชิ้นที่มีการค้นพบว่า กระบวนการหายใจของเราจะกระตุ้นระบบประสาทที่เรียกว่า Vagus Nerve ซึ่งเป็นตัวที่ไปเลี้ยงกระบังลมที่ควบคุมการหายใจให้สามารถหายใจลึก เข้าออกยาวๆ ได้ นอกจากนี้แล้ว Vagus Nerve ยังทำงานผ่านการควบคุมระบบการทำงานของลำไส้ ระบบอวัยวะภายในหลายๆ ตัว ที่สำคัญไปกว่านั้นอีก Vagus Nerve มีสารสื่อประสาทที่อยู่ในกลุ่มของ Acetyl Chlorine ถ้าเราหายใจเข้าออกยาวๆ มีการค้นพบว่าจะมีการหลั่งสารตัวหนึ่งออกมา ชื่อว่า VIP (Vasoactive Intestinal peptide) มีฤทธิ์ในการยับยั้ง Interleukin แล้วไปส่งเสริมการทำงานของ Anti Inflammatory Cytokine ผลที่ได้ออกมาก็คือจะไปยับยั้งกระบวนการอักเสบที่ไวเกินไป มีการทดลองในสัตว์ทดลองโดยการฉีดสาร Endotoxin ซึ่งเป็น Gram negative Bacteria เข้าไป เรารู้ว่าถ้ามีภาวะอักเสบ (Septic) จะเกิดภาวะช็อคได้ง่าย เรียกว่า Septic Shock กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลองให้สาร VIP เข้าไป อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม Control ไม่ให้สาร VIP ปรากฏว่ากลุ่มที่ได้สาร VIP เข้าไปทำให้ลดการตายจากภาวะ Septic Shock ถ้ามองในทางตรงกันข้าม เขาบอกว่ามีการค้นพบว่า เวลา Vagus Nerve มีการหลั่งสารพวก VIP ออกมา นั่นหมายความว่าการที่เราฝึกการหายใจ หายใจลึกๆ ยาวๆ ฝึกปราณเป็นยังไง ก็เท่ากับว่าเราไปควบคุมระบบการอักเสบที่ไวเกินไปของร่างกาย ผ่านสาร Vasoactive Intestinal Peptide นี้คือเป็นงานวิจัยใหม่ๆ ที่ออกมาเรื่อยๆ

นอกจากนี้ในแง่ของธรรมชาติบำบัด ยังมีวิธีการปรับสมดุลของภูมิต้านทานอีกหลายวิธี นั่นคือเรื่องของการใช้ความร้อน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการอบซาวน์น่า อบสมุนไพร อาบแสงตะวัน ความร้อนไปเกี่ยวข้องอะไรกับระบบภูมิต้านทาน

เวลามีเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย จะกระตุ้นให้ร่างกายต่อสู้กับเชื้อโรค โดยทำให้ร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้น คือทำให้ตัวเองมีไข้ พอมีไข้เกิดขึ้น ก็จะเป็นเหมือนกับสัญญาณเตือนภัยที่ไปกระตุ้นให้เม็ดเลือดขาวรู้ตัวว่ามีศัตรูบุกแล้ว จะต้องออกมาทำหน้าที่ ฉะนั้นมันจะมีระบบของร่างกายที่ใช้อุณหภูมิเป็นตัวควบคุมสมดุลของภูมิต้านทาน ในทางตรงกันข้ามคนไหนที่มีความสมดุลของภูมิต้านทานไม่ดี เราก็ใช้วิธีการไปอบร้อน อบอยู่ในตู้ อบซาวน์น่าก็ได้ ถ้าเป็นการแพทย์แผนไทยก็จะใช้เรื่องของการอบสมุนไพร มีกระโจมก็อบได้ หรือถ้าเป็นทางอินเดียเขาก็จะใช้วิธีการอาบแสงตะวัน วิธีการอาบแสงตะวันทางอายุรเวชก็ใช้ใบตองคลุม การคลุมด้วยใบตองเพื่ออะไร ประการที่หนึ่ง การที่คนอาบแสงตะวันและอยู่ใต้ใบตองก็จะได้ความร้อนจากดวงอาทิตย์ ความร้อนจากดวงอาทิตย์ก็เป็นการสร้างไข้เทียม (Artificial Fever) เป็นการหลอกร่างกายให้ปรับสมดุล นอกจากนี้แล้วแสงจากดวงอาทิตย์เป็นแสงสีขาว ในช่วงที่เราเห็นได้ก็จะมีอยู่ 7 สี แต่เราต้องการแต่สีเขียว ทำไมต้องการเฉพาะแต่สีเขียว ร่างกายของเรามีจุดจักระอยู่ตามแนวลำตัวอยู่ 7 จุด ไล่ตั้งแต่บนลงล่างก็คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง จักระสีเขียวจะอยู่ตรงบริเวณทรวงอก ถ้าไปอ่านตำราอายุรเวช จักระตรงทรวงอกเป็นจักระที่ควบคุมเกี่ยวกับเรื่องของการหายใจ และภูมิต้านทาน ทำไมถึงเกี่ยวกับภูมิต้านทาน ก็มีงานวิจัยของ Dr.Richard Gerber พบว่า จักระที่ 4 หรือจักระสีเขียวอยู่ตรงกับต่อมไร้ท่อต่อมหนึ่ง ชื่อว่า ต่อมไทมัส ซึ่งต่อมไทมัสมีหน้าที่ในการพัฒนาเม็ดเลือดขาวชนิด T-cell ออกมา เพราะฉะนั้นการอาบแสงตะวันจึงเป็นการกระตุ้นภูมิต้านทานให้กลับสู่สมดุล ถามว่าจำเป็นต้องอาบเจ็ดสีไหม บอกว่าไม่ต้อง เราต้องการเฉพาะสีเขียวก็พอ เพราะฉะนั้นการที่อายุรเวชบอกว่าอาบแสงตะวันแล้วใช้ใบตองคลุมก็เป็นการกรองเอาเฉพาะสีเขียวสำหรับจักระที่สี่หรือกระตุ้นภูมิต้านทาน ก็ทำให้เราได้รับประโยชน์จากการอาบแสงตะวันได้ดีขึ้น

นอกจากนี้แล้วเรายังมีกระบวนการอย่างอื่นที่เราเอามาใช้ในการรักษาภูมิแพ้ด้วย เช่น วิตามิน มีวิตามินอยู่หลายตัวที่พบว่าใช้ได้ผลดีในการรักษาภูมิแพ้ เช่น วิตามินซี ต้องเป็นวิตามินซีแบบธรรมชาติ วิตามินซีที่เราใช้ทั่วไปก็จะเป็นเม็ดกลมๆ หวานๆ เปรี้ยวๆ แจกให้เด็กอมเล่นนั้น ไม่ค่อยจะมีประสิทธิผลเท่าไร เพราะอะไร เพราะวิตามินซีแบบเม็ด 500 มิลลิกรัม หรือ 100 มิลลิกรัม จะมีแต่ Ascorbic Acid เท่านั้น แต่ว่าจริงๆ แล้วในธรรมชาติวิตามินซีจะอยู่ในรูปแบบที่มีสารอื่นรวมอยู่ด้วยหลายตัว (Complex coenzymes) เช่น Ruin, Hesperidins ทำงานเหมือนเป็นผู้ช่วยพระเอก ทำให้วิตามินซีสามารถทำงานได้เก่งขึ้น เพราะฉะนั้นวิตามินซีที่เรามักจะเลือกใช้ จะเป็นวิตามินซีที่มีส่วนผสมของ Ascorbic Acid กับสารอื่นแบบธรรมชาติ ซึ่งรวมแล้วเม็ดหนึ่งจะใหญ่กว่า ตกเม็ดละ 1,000

2. หนึ่งพวกเบต้าแคโรทีน เบต้าแคโรทีนก็มีคุณสมบัติในการช่วยเสริมภูมิต้านทาน ปรับสมดุลของภูมิต้านทานที่อยู่ในทางเดินหายใจ

ขบวนการทางธรรมชาติบำบัดที่เราเอามาเสริมการรักษาอีกอย่างหนึ่งก็คือ การฝังเข็ม จุดที่เรามักจะเลือกใช้ก็คืออยู่บริเวณเหนือจมูกหรือเขาเรียกว่าจุดอิ๋งเซียง จุดที่รักษาบริเวณข้อมือ เรียกว่า (จุดเหอกู่) ถ้าเกิดว่าเสริมเรื่องของคนที่มีน้ำมูกหยดลงคอ กดที่จุด jugular notch จุดเทียนทุ ในแง่ของการแพทย์แผนจีน บางทีเราบอกการปรับสมดุลเลือดลมจะใช้จุดที่เรียกว่า เซวียะไห่ จุดนี้อยู่ที่ไหน จะอยู่บริเวณกล้ามเนื้อ Quadriceps คือส่วนของ Medial head ใช้เข็มปักลงไป แล้วกระตุ้นไฟฟ้า ก็จะเป็นตัวที่ปรับสมดุลตัวต้านทานเรื่องอาการภูมิแพ้ได้ค่อนข้างดี

กระบวนการที่เราทำมานี่เป็นทฤษฎี ใช่ไหม แต่ว่าเราบอกไม่ค่อยพอใจสักเท่าไร คือถ้าเกิดพูดทฤษฎีอ่านหนังสือตำราเล่มไหนมาทำก็ได้ แต่ว่าต้องการรู้ว่าถ้าเกิดเปรียบเทียบข้อมูลความแตกต่างของลักษณะระหว่างกลุ่มผู้ป่วยที่ก่อนและหลังจะมีความแตกต่างหรือเปล่า

เราก็ไปทำการเก็บข้อมูลโดยคัดเลือกผู้ป่วยที่เป็นโรคภูมิแพ้อากาศ ภูมิแพ้

เพียงอย่างเดียว เช่น ภูมิแพ้ด้วยผื่นขึ้น การคันตา อาการคันคอ พวกนี้เราจัดเป็นกลุ่มภูมิแพ้ทั้งหมด เอาผู้ป่วยกลุ่มนี้มา แล้วก็คัดเฉพาะกลุ่มที่มาติดตามการรักษาด้วยวิธีการธรรมชาติบำบัดอย่างสม่ำเสมอ มารักษาครบ 10 ครั้ง และต้องไม่มีภาวะแทรกซ้อนอย่างอื่นที่จะทำให้เราไม่สามารถรักษาได้อย่างเต็มที่โดยให้เขาทำอะไรบ้าง

บอกให้เขาใช้กระบวนการล้างพิษ

ถ้าเราเชื่อว่าภูมิแพ้นี่ส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ร่างกายเราสะสมเอาสารพิษไว้ในตัว เพราะฉะนั้นถ้าเกิดเราสามารถขจัดสารพิษออกไปจากตัวได้มันก็จะทำให้ร่างกายเราฟื้นฟูจากภาวะภูมิแพ้ ทีนี้กระบวนการล้างพิษคืออะไร บางคนเคยคิด ได้ยินคำว่าล้างพิษก็มักจะนึกถึง เอาน้ำกาแฟมาผสมแล้วก็สวนก้นอย่างเดียวหรือเปล่า จริงๆ แล้วก็ถูก แต่ว่าถูกไม่ทั้งหมด เพราะว่ากระบวนการล้างพิษคือกระบวนการอะไรก็ได้ที่เอื้อให้ร่างกายเราขจัดสารพิษออกจากตัวเรา นั่นคือขบวนการล้างพิษ และพิษที่เราจะล้างออก มันมีความหมายค่อนข้างกว้างกว่าการแพทย์แบบแผนสักนิดหนึ่ง ในวงการการแพทย์แผนปัจจุบันนี้ เรามักจะบอกว่า สารพิษก็คือ นึกถึงยาฆ่าแมลง เอามากินปุ๊ป ก็ลงไปชักดิ้นชักงอน้ำลายฟูมปากตาย นั่นคือสารพิษในการแพทย์แผนปัจจุบัน แต่ในทางการแพทย์แผนทางธรรมชาติเราลองมาคิดว่า สารพิษในนิยามของมันก็คือสิ่งอะไรก็ได้ที่มันเป็นผลร้ายต่อร่างกายและจิตใจ อาจจะมาในรูปของอาหารการกิน ถ้าเกิดมันทำร้ายร่างกายเราถือว่าเป็นสารพิษหมด ยกตัวอย่างเช่นถ้าเกิดเรากินแอลกอฮอล์ไปนานๆ เป็นอย่างไร ก็ทำให้เป็นโรค โรคตับเรื้อรัง เพราะฉะนั้นเราถือว่าแอลกอฮอล์เป็นพิษ นอกจากนี้สารอะไรก็ตามที่ทำให้จิตใจของเราผิดปกติเราก็ถือว่าเป็นพิษ ยกตัวอย่างเช่น ยาบ้า

สารอนุมูลอิสระจากอาหารและสิ่งแวดล้อม ถ้าอยู่ในร่างกายคนไหนมากๆ ก็จะทำให้เป็นพิษต่อร่างกาย เกิดภาวะเสื่อมของร่างกายตามมาได้ หรือสารพวก

Pyrogen สารฮิสตามีน ถ้าคนไหนก็ตามมีการตอบสนองต่อปฏิกิริยาแพ้มากเกินไป มีฮิสตามีนหลั่งออกมามากเกินไปก็จะทำให้เกิดภาวะภูมิต้านทานไวเกิน เพราะฉะนั้น สารฮิสตามีนที่มากเกินไปก็ถือว่าเป็นพิษที่เราต้องขจัดออก หรือถ้าเกิดในแง่ของโรคที่ร้ายแรงขึ้น เช่น คนที่เป็นโรคไตวาย มีของเสียพวกยูเรียอยู่ในร่างกายมาก ไม่สามารถขจัดออกไปได้เป็นอย่างไรครับ เกิดภาวะยูเรียคั่ง ก็มีภาวะเรื่องของไตวาย บางคนมีอาการมึนงง คลื่นไส้อาเจียน เป็นมากๆ มือสั่น แล้วก็หมดสติ บางคนก็เสียชีวิตไป พวกนี้ก็ถือเป็นสารที่เราต้องขจัดทิ้ง

คราวนี้บางอย่างไม่ได้มาในรูปของสสารอย่างเดียว บางอย่างมาในรูปของคลื่นก็มี ยกตัวอย่างเช่น เคยบ้างไหมที่ว่าเรานั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ แล้วมีอาการมึนงงศีรษะ ปวดตา หลายคนพยักหน้า จอคอมพิวเตอร์ส่งสารพิษมาโดนตาเราหรือเปล่า ก็ไม่ใช่ แต่จอคอมพิวเตอร์ส่งพวกคลื่นรังสีต่างๆ ออกมา คลื่นแม่เหล็กมากระทบเรา รับเข้าไปมากๆ ทำให้ร่างกายทำงานผิดปกติ เพราะฉะนั้นเข้าข่ายสารพิษก็ถือว่าเป็นพิษอย่างหนึ่ง แต่เป็นพิษที่เรียกว่า พิษทางคลื่นพลัง

ในเรื่องของอารมณ์อารมณ์ไหนก็ตามที่ทำให้เกิดภาวะของร่างกายที่เสียไป ยกตัวอย่างเช่น คนขี้โกรธ ขี้โมโห ทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น บางคนมีเส้นเลือดในสมองแตก อัมพฤกษ์ อัมพาต ก็เป็นพิษต่อร่างกายเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเราก็เรียกอารมณ์พวกนี้ว่า อารมณ์เป็นพิษ

ฉะนั้นถ้าอยากจะสกัดสารพิษล้างพิษออกไปให้หมด คุณก็ต้องล้างให้ครอบคลุมทั้งหมด ทั้งเรื่องของพิษที่เป็นสสาร พิษที่เป็นคลื่น พิษทางอารมณ์ เพราะฉะนั้นถ้าเกิดเราอยากจะล้างให้หมดจะใช้วิธีการเดียวมันก็คงจะไม่พอ สรุปแล้วเราต้องใช้หลายๆ วิธีเข้ามาร่วมกัน วิธีที่เราพอสรุปได้ในปัจจุบันนี้วิธีการล้างพิษสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 วิธี **1. การกินเพื่อล้างพิษ** กินเพื่อล้างพิษคืออะไร ก็คือการกินผัก ผลไม้ ข้าวกล้อง อาหารไม่ดัดแปลง อาหารที่ปลอดสารพิษ การที่

เรากินอย่างนี้ จะทำให้ร่างกายได้รับปริมาณของวิตามิน และเส้นใยเข้าไปมากมหาศาล ฉะนั้นมันก็ช่วยให้ร่างกายสามารถขจัดสารพิษออกมาได้ดีขึ้น นี้คือวิธีการที่เราใช้กันอยู่แล้ว แต่ถามว่าปัจจุบันเพียงพอไหม บอกไม่พอ ถ้าสมัยก่อนผมอยู่ตามทุ่งนา ยังเลี้ยงวัวอยู่ ปลูกข้าวทำไร่ไถนา อากาศบริสุทธิ์ แค่คุณกินอย่างนี้ก็สุขภาพดี แต่ปัจจุบันเราอยู่ในเมืองใหญ่ มีมลพิษเยอะ แค่ออกไปกินก๋วยเตี๋ยวหน้าปากซอยนี่ เจอพิษไหม บอกเจอแล้ว เจอผงชูรสใช่ไหม บางคนไปสั่งก๋วยเตี๋ยวบอกว่าไม่เอาผงชูรส คิดว่าจะได้ไหมครับ ไม่ได้ อาแปะบอกว่าจะกินหรือไม่กิน ถ้าจะกินก็กินผงชูรสเข้าไป ถ้าไม่เอาผงชูรสก็ไม่ต้องกิน เพราะอะไร เพราะอาแปะใส่เข้าไปเรียบร้อยแล้วในน้ำซุป เพราะฉะนั้นเราจึงต้องการขบวนการที่มากขึ้นมากกว่านั้นในการที่ขจัดสารพิษออกจากตัว วิธีการที่สองที่เรามักจะใช้คือเรื่องของ **2. การอดล้างพิษ** คือการอดอาหารนี่เอง มีส่วนช่วยให้ร่างกายขจัดสารพิษได้มากขึ้น **3. การสวนล้างลำไส้เพื่อล้างพิษ** อันนี้ที่เรารู้จักกันดีใช่ไหม Detox คือวิธีหนึ่งที่ช่วยให้ร่างกายขจัดสารพิษได้ดียิ่งขึ้น แต่ทั้งกระบวนการที่หนึ่ง สอง สาม นี้เป็นกระบวนการที่กระตุ้นการขับพิษที่เป็นสสารเท่านั้น ส่วนพิษที่เป็นคลื่นพลัง พิษพวกอารมณ์เป็นพิษที่ ขจัดได้ไหม บอกไม่ได้ ต้องเป็นกระบวนการที่สี่ ที่ห้าเข้ามาช่วย **4. การฝึกลมปราณ** เพื่อล้างพิษ การฝึกโยคะ **5. การทำสมาธิเพื่อล้างพิษ** เป็นการล้างพิษทางอารมณ์ แต่ก่อนผมก็จะพูดอยู่ ห้าหัวข้อนี้ ล่าสุดเรามีกระบวนการล้างพิษอีกแบบหนึ่งซึ่งใช้มานานแล้วในทางยุโรป เราเรียกว่า **6. กระบวนการคีเลชั่น** เพราะพบว่าสารพิษบางอย่าง เช่น พวกโลหะหนัก พวกปรอท พวกตะกั่ว มันจะสะสมอยู่ในร่างกาย เพราะฉะนั้นถ้าเกิดเราจะขับมันออกมาต้องเอาสารพวกหนึ่งไปจับกับโลหะได้ดี ตัวที่เขาค้นพบตัวแรกๆ คือ EDTA เวลาเราไปเจาะเลือดตรวจเช่น CBC ต้องมีสาร EDTA ในหลอดทดลอง เพราะ EDTA กับพวกประจุบวกของแคลเซียมจะทำให้หยุดการแข็งตัวของเลือดได้ การทำคีเลชั่น จะใช้วิธีฉีดเข้าไป หรือกินเข้าไป หรือบางทีเขาก็ใช้เหน็บ มันจะเข้าไปจับกับโลหะหนักที่อยู่ในเลือดของเรา และจะถูก

ขับออกมากับปัสสาวะ ก็สามารถขจัดโลหะออกมาได้มากขึ้น ก็เป็นวิธีการใหม่

สำหรับที่บัลวีใช้ในการทดลองขั้นต้น เราจะใช้กระบวนการที่หนึ่งถึงห้าเป็นหลักครับ โดยเน้นเรื่องของกระบวนการอดล้างพิษ คือกระบวนที่สอง ที่นี้การอดนี่ ถามว่าทำไมมันถึงช่วยดูแลสุขภาพ หลายคนอาจจะเคยได้ยินว่า อย่าไปอดอาหาร อดแล้วไม่ดี อดแล้วตาย แต่จริงๆ แล้วมีกระบวนการทางธรรมชาติหลายอย่างที่ร่างกายใช้ เพื่อจะบอกให้ร่างกายอดเวลาที่เราเจ็บ ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราป่วยหนัก เคยรู้สึกเบื่ออาหารบ้างไหม เขาบอกกระบวนการเบื่ออาหารนี้เป็นกระบวนการของธรรมชาติ เป็นปฏิกิริยาปกติที่ร่างกายพยายามจะบอกเจ้านายตัวเอง อย่าพึ่งไปกินอาหารเยอะ หรือว่าเวลาสุนัข หรือแมวที่บ้านนี่ เจ็บป่วยเอาข้าวให้มันกิน กินไหม ไม่กิน บางทีมันจะไปเคี้ยวหญ้ามา แล้วก็มาคายให้เราเห็นเหมือนกัน เป็นก้อนๆ นั่นก็คือกระบวนการอดที่เกิดขึ้นตามสัญชาติญาณของสิ่งมีชีวิตทั้งหมด นอกจากนี้ในวัฒธรรมต่างๆ ทั่วโลกเรื่องของการอดอาหารที่ใช้ในการบำบัดโรค ชาติหนึ่งที่เขียนไว้ชัดเจนคือชนชาติกรีซ คนหนึ่งที่สำคัญก็คือฮิปโปเครติส ในวงการแพทย์ เวลาเราจะเป็นแพทย์เราต้องมีการกล่าวคำปฏิญาณ เรียกว่า ***ฮิปโปเครติสโอ๊ด*** เราถือว่า ฮิปโปเครติสเป็นบิดาการแพทย์ของตะวันตก มีการเขียนบันทึกไว้บอกว่า ฮิปโปเครติสมีการใช้การอดอาหารในการรักษาผู้ป่วย อิสลามมีอดอาหารไหมครับ มีใช่ไหม เดือนรอมมาดอนปีหนึ่งครั้งหนึ่ง อิสลามเขาบอกจริงๆ มากกว่านั้น ไม่ใช่อดแค่รอมมาดอน ถ้าคนไหนขยันเคร่งมากๆ เขาจะมีเรียกว่าศีลอาสา ก็คือทุกประมาณหนึ่งหรือสองสัปดาห์เขาจะไปที่มัสยิดแล้ววันนั้นก็อด อดหนึ่งวัน ทำทุกหนึ่งหรือสองสัปดาห์ คริสต์มีอดไหมครับ คริสต์ก็มีการเข้าเงียบ ยิวมีอดไหม ยิวมีครับ โมเสทรับบัญญัติ 10 ประการของเขา ต้องอดอาหาร 40 วัน พุทธมีอดไหม พุทธบอกไม่แน่ใจ พุทธก็อดก็คืออะไร ถือศีล 8 กินสองมื้อ ใช่ไหม กินถึงเพล หลังจากเพลที่เหลือกินน้ำปานะนิดๆ หน่อยๆ เขาบอกในกระบวนการตั้งแต่เพลไปจนถึงอีกวันหนึ่งกว่าจะได้

กินก็คือ 7 หรือ 8 โมงเช้า เพราะฉะนั้นรวมแล้ว 17-19 ชั่วโมง จะเกิดกระบวนการอดเกิดขึ้นในร่างกาย แต่เราอดทุกวัน เขาบอกกระบวนการพวกนี้เป็นเรื่องปกติที่มีอยู่ในชนชาติของมนุษย์อยู่แล้ว และก็มีงานวิจัยใหม่ๆ ของทางยุโรปก็มีฏีกาที่สนับสนุนเรื่องของการอดเหมือนกัน ทีนี้ถ้าพูดในแง่วิทยาศาสตร์ การอดส่งผลดีต่อสุขภาพได้อย่างไง เราสามารถอธิบายได้ 3 วิธี ได้แก่

การถ่ายเทพลังงาน ทฤษฎีนี้เกี่ยวกับอะไรบ้าง เขาก็อธิบายว่า ถ้าเกิดเรากินข้าว กินเนื้อย่างแล้วกัน กินเนื้ออะไรดี เสือร้องไห้ เคยกินไหมเสือร้องไห้ บอกว่าเสือยังร้องไห้ กว่าจะเคี้ยวได้ เหนียวมากเลย เคี้ยวๆ เสร็จแล้วกลืนถามว่าตอนนั้นได้พลังงานมาหรือยัง ตอบว่ายัง ในทางตรงกันข้าม เราต้องเสียแรงไปตั้งเยอะในการเคี้ยว ต้องลงทุนพลังงานบางส่วน ใช้พลังงานในการเคี้ยว เคี้ยวเสร็จพอกลืนลงไปกระเพาะอาหาร ตัวหลั่งน้ำย่อยต้องใช้พลังงานไหม ต้องใช้พลังงานใช่ไหม จากกระเพาะอาหารย่อยเสร็จไปถึง ลำไส้เล็ก ลำไส้ใหญ่ ถามว่าต้องใช้พลังงานในการดูดซึมไหม เราต้องใช้ เพราะเป็น Active Transport ใช่ไหม หลังจากโมเลกุลของโปรตีนต่างๆ ข้าวต่างๆ ย่อยเสร็จแล้ว เข้าสู่กระแสเลือดได้พลังงานหรือยัง ก็ยัง เมื่อไหร่ที่อาหารที่ถูกเปลี่ยนเป็น ATP ถึงจะได้พลังงานออกมาสำหรับเซลล์เราใช้ นั่นหมายความว่าอย่างไร ถ้าเปรียบระหว่างการกินอาหารก็เหมือนการลงทุนอย่างหนึ่ง สมมติผมอยากจะมีเงิน ผมอยากจะรวย ผมทำอย่างไร ก่อนอื่นผมต้องเอาเงินสะสม เอาไปซื้อหุ้นก็ได้ พอซื้อหุ้นเสร็จ หนึ่งลงทุนไปแล้ว ถ้าเกิดรอแล้วหุ้นขึ้นเป็นอย่างไร ก็ขายหุ้นแล้วได้เงินมากกว่าเดิมก็กำไร ก็มีเงินมากขึ้น รวยขึ้น แต่ถ้าเกิดตรงกันข้าม หุ้นตกเป็นอย่างไร ก็ขายมาได้เงินมาน้อยกว่าเดิม การที่เรากินอาหารแล้วเคี้ยว ย่อย แล้วก็ดูดซึม ต้องใช้พลังงานไปก่อน แต่ว่าถ้าเราได้พลังงานกลับมามากกว่าเดิม ทำให้เรามีพลังงานมากขึ้น เอาพลังงานนี้ไปเดินวิ่ง พูด คุย ทำงานได้ แต่ถ้าเรามีปัญหาเรื่องการดูดซึมกินเข้าไปตั้งเยอะแล้ว ท้องเสียดูดซึมไม่ได้เกิดอะไรขึ้น ก็ขาดทุนพลังงานใช่ไหม

ลงทุนพลังงานไปแล้ว เคี้ยวออกแรงไปแล้วแต่ดูดซึมไม่ได้ ก็ทำให้เราได้พลังงานน้อยลง เพราะฉะนั้นร่างกายของเราจะมีกระบวนการป้องกันตรงนี้ ถ้าเกิดคนไหนท้องไส้ไม่ดีก็จะมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร บอกว่าตอนนี้คุณอย่าพึ่งไปกินอะไรมากนักอย่าไปเคี้ยวอะไรหนักๆ เปลืองแรง คุณเก็บพลังงานเอาไว้ก่อน เพราะฉะนั้นในช่วงที่เราป่วย คนไทยเราบอกให้กินอาหารที่ย่อยง่ายๆ ใช่ไหม ป่วยหนักก็บอกให้หยอดน้ำข้าวต้ม เพราะอะไร เพราะน้ำข้าวต้มย่อยง่าย กินเข้าไปก็ไม่เสียแรงในการย่อยเท่าไร ดูดซึมเข้าไปก็สามารถใช้ได้เลย เพราะฉะนั้นในช่วงที่เราเจ็บและป่วย เราเป็นโรคภูมิแพ้ อยากปรับสมดุลของร่างกายในช่วงนั้นเราบอกให้ใช้วิธีการอด กินให้น้อยลงสักหน่อยหนึ่ง ร่างกายก็มีแรงเหลือพลังงานที่เหลือในการย่อยและดูดซึมเอาไปใช้ในกระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย สร้างสมดุลใหม่

อนุมูลอิสระ ในกระบวนการเผาผลาญพลังงานเชื้อเพลิงทุกอย่างจะเกิดอนุมูลอิสระ หรือ free radical ขึ้นเสมอ ยกตัวอย่างเช่น เราเอาน้ำมันมาแล้วจุดไฟ ออกซิเจนจากอากาศจะไปรวมตัวกันเกิดการสันดาปขึ้น กลายเป็นพลังงานความร้อน กลายเป็นแสงสว่าง ในขณะเดียวกันก็จะเกิดควันเขม่าขึ้นเสมอ เขม่าควันที่เกิดขึ้น ก็คืออนุมูลอิสระนั่นเอง ถามว่าจุดไฟแล้วไม่มีควันทำได้ไหม ไม่ได้ ใครทำได้สงสัยได้รางวัลโนเบล เหมือนกันครับ ถ้าเกิดเรากินอาหาร คนเรากินอาหารแป้ง ข้าว ไขมัน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต กินเข้าไปทำไม บอกคุณกินเข้าไปเพื่อที่จะเอาไปเป็นเชื้อเพลิง คุณหายใจ หายใจทำไม หายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในร่างกายไปเกิดการสันดาปเกิดขึ้น เกิดขบวนการเผาผลาญ (Metabolism) เกิดขึ้น ทำให้เกิดพลังงานเดิน วิ่ง พูดคุยทำงานได้ แต่ในขณะเดียวกันก็จะเกิดอนุมูลอิสระเกิดขึ้นเสมอ เพราะฉะนั้นถ้าเกิดเรามองว่า คนไหนก็ตามที่กินอาหารกินตลอดเวลา กินบ่อยๆ กินตลอด 24 ชั่วโมงเป็นอย่างไรครับ ร่างกายต้องสร้างอนุมูลอิสระขึ้นมาตลอดเวลา ก็ทำให้ร่างกายมีการสะสมอนุมูลอิสระ

อยู่เต็มไปหมด ทำให้สุขภาพของเราแย่ลง ภูมิต้านทานของเราก็มีปัญหา ในทางตรงกันข้ามถ้าเกิดอยากให้สุขภาพของเราดีขึ้น คุณก็กินให้น้อยลงสักหน่อย ก็อดอาหาร การเผาผลาญอาหารก็น้อยลง ฉะนั้นการเผาผลาญอาหารน้อยลง อนุมูลอิสระที่เกิดขึ้นในร่างกายคุณก็น้อยลง ซึ่งตรงหลักการนี้ทางสมาคมอายุรวัฒน์ (Anti-aging) ของอเมริกาเขาวิจัยออกมาแล้วบอกว่า ปัจจุบันนี้คนเรา กินมากเกินไป ควรจะลดอาหารลงมาประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ของที่เรากินอยู่หรือหนึ่งในสาม จริงๆ แล้วร่างกายคนเราต้องการประมาณแค่ 2 มื้อเท่านั้นพอแล้ว ถ้าดูในแง่ของวิวัฒนาการของมนุษย์บอกว่า มนุษย์คนแรกที่เกิดขึ้นในโลกนี้ประมาณสี่หมื่นห้าหมื่นปีก่อน เป็นมนุษย์ถ้ำ ตอนกลางวันคุณต้องออกไปล่าสัตว์จึงจะมีกิน พอพระอาทิตย์ตกดินกลับมาอยู่ถ้ำ ไม่มีการเก็บอาหารตุนไว้ ก็ไม่ได้กินมื้อเย็น จนเมื่อสามพันปีหลังๆ เริ่มมีการปลูกข้าว มีการเก็บพวกผลไม้ไว้ในถ้ำ เราถึงมีอาหารมื้อที่สาม ถ้ามองในแง่ของวิวัฒนาการ ร่างกายมีวิวัฒนาการตามไม่ทันกับอาหารมื้อที่สามที่เพิ่มขึ้นมา การที่เรากินมื้อมากเกินไปทำให้มีการสะสมของสารพวกอนุมูลอิสระมากขึ้น เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ดี ก็กินสองมื้อก็พอ

การขับสารพิษของลำไส้ใหญ่ ลำไส้ใหญ่ของเรามีหน้าที่อยู่หลายๆ อย่าง แต่ที่สำคัญมีอยู่ 3 อย่าง **คือ 1. เป็นทางผ่านของอาหารที่ย่อยไม่หมด** ลำไส้ของเราจึงต้องขดไปขดมา และลำไส้ใหญ่เราจะพองออกเป็นกระเปาะๆ เพื่อเอาไว้เป็นที่พักอุจจาระหรือกากอาหารขณะที่ยังไม่พร้อมจะถ่าย ก็เก็บเอาไว้ จนถึงเวลาที่พร้อมจะถ่าย เราก็สามารถที่จะไปถ่ายได้ **2. เป็นทางผ่านของสารพิษที่ร่างกายจะขจัดออก** โดยปกติสารพิษที่เข้าสู่ร่างกายจะถูกขจัดออกโดยตับ แล้วตับของเราจะดึงเอาสารพิษนี้ออกมาจากกระแสเลือด แล้วขับออกมากับน้ำดี น้ำดีจะไหลไปที่ท่อน้ำดี แล้วไปรวมกับอุจจาระ ทำให้อุจจาระเรามีสีเหลือง และ **3. การมีหน้าที่ในการดูดน้ำกลับ** เคยสังเกตไหมถ้าเกิดเรากินโจ๊กทั้งวัน พรุ่งนี้เราถ่าย

ออกเป็นโจ๊กไหมครับ มันก็ยังเป็นก้อนเหมือนเดิมถูกไหม เพราะอะไร เพราะน้ำที่เหลืออยู่ในอาหารจะถูกดูดซึมในลำไส้หลายๆ ส่วน ลำไส้ใหญ่คือส่วนหนึ่งที่มีหน้าที่ในการดูดซึมน้ำกลับ อุจจาระจึงเป็นก้อน คราวนี้บางคนลำไส้ใหญ่ผิดหน้าที่ แทนที่จะใช้ในการผ่านของเสีย กลับใช้ในการเก็บของเสียแทน คนที่มีปัญหาท้องผูก อุจจาระที่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ก็จะถูกดูดซึมน้ำกลับไปเรื่อยๆ ในระหว่างนั้นไม่ได้ดูดซึมแต่น้ำ พวกสารพิษที่เราขับออกมาอยู่ในอุจจาระก็จะถูกดูดซึมกลับไปด้วย เพราะฉะนั้นในภาพรวมเป็นอย่างไร ร่างกายเราก็จะมีการสะสมของสารพิษอยู่เต็มไปหมด

ในทางตรงกันข้าม ถ้าเกิดเราบอกเราอดล้างพิษ ซึ่งการอดก็มีอยู่หลายวิธี 1. นำสารพิษเข้าสู่ร่างกายน้อยลง 2. ถ้าคุณอดกินแต่ผักและผลไม้ ก็จะได้เส้นใยเข้าไปจำนวนมาก เส้นใยที่คุณได้จากผักผลไม้ระหว่างที่คุณอดล้างพิษ ก็จะทำหน้าที่เหมือนไม้กวาด คอยปัดกวาดลำไส้ให้สะอาดมากขึ้น 3. ในผลไม้ และผักก็จะมีวิตามิน และสารผักจำนวนมาก เช่น วิตามิน A C E จะไปช่วยในกระบวนการขับสารพิษของตับ ทำให้ตับขับสารพิษออกมาได้ดีขึ้น รวมความ 3 กระบวนการแล้ว พออดล้างพิษไป ก็จะทำให้ร่างกายของเรามีสารพิษสะสมอยู่น้อยลง ก็ทำให้ความสมบูรณ์ของการต้านทานดีขึ้น

คราวนี้มาพูดถึงเรื่องการอด ถ้าแบ่งตามวิธีการอด เราสามารถแบ่งวิธีการอดออกได้ 4 วิธี **วิธีแรก อดแบบไม่กินอะไรเลย** น้ำก็ไม่กิน ข้าวก็ไม่กิน อดแบบโยคี เป็นการอดที่ค่อนข้างจะรุนแรง ไม่ควรที่จะทำบ่อยหรือทำนาน อด**แบบที่ 2** บางคนบอกว่าอดแบบไม่กินอะไรเลยทรมานเกินไป ขอมีน้ำลูบท้องหน่อย เราก็ถือว่านี้เป็นวิธีการอดแบบหนึ่งเรียกว่า **การอดด้วยน้ำเปล่า** บางคนบอกว่ากินแต่น้ำเปล่าไม่พอ ขอกินน้ำให้มีรสชาติหน่อย ขอเป็นน้ำผลไม้ได้ไหม ขอกินน้ำผลไม้ทั้งวัน ถือเป็นการอดแบบที่ 3 เราเรียกว่าเป็น **การอดด้วยน้ำผลไม้ (Juice Fasting)** บางคนบอกว่า กินแต่น้ำผลไม้ไม่พอ อยากให้มีเนื้อสักหน่อย กินผลไม้

อย่างเดียวทั้งวันถือเป็นการอดไหม ก็ถือเป็นการอดแบบที่ 4 เราเรียกว่า **การอดด้วยผลไม้ (Fruit Fasting)**

วิธีที่เราเอามาใช้กับคนไข้ที่มีปัญหาเรื่องภูมิแพ้คือ ใช้วิธีการอดด้วยผลไม้อย่างเดียวทั้งวัน หรือ Fruit Fasting นั่นเอง การอดด้วยผลไม้ ถามว่าผมทำเองก็ได้ง่ายจัง เดี๋ยวผมไปซื้อทุเรียนมาเข่งหนึ่ง ผมกินทุเรียนทั้งวันเลย เป็นไงง่ายไหม ได้หรือเปล่า พออดเสร็จกลับมาหาหมอ คนไข้บอกวิธีการอดของหมอดีมากเลย ไม่หิวเลย อดไปอดมา น้ำหนักก็ขึ้นด้วยไม่รู้อดอย่างไร ต้องรู้อย่างหนึ่งว่าการอดด้วยผลไม้ ผลไม้ทุกชนิดไม่ใช่สามารถนำมาใช้ในการอดได้ ต้องเป็นผลไม้ที่ให้พลังงานที่ค่อนข้างน้อย ต้องเข้าใจว่าการอดของร่างกายจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อจำกัดพลังงานในการกินอาหารเข้าไป ให้พลังงานไม่เกิน 800 แคลอรีต่อวัน เป็นพลังงานที่น้อยที่สุดที่ร่างกายของเราต้องการนำมาใช้ ถ้าเกิดเรากินอาหารที่ให้พลังงานมากกว่า 800 แคลอรี ร่างกายจะเกิดการอดหรือไม่ ไม่เกิด ผมเปรียบเทียบเหมือนกับว่ามีเด็กอยู่คนหนึ่งได้ค่าขนมไปโรงเรียนทุกวัน 50 บาท แต่ทุกวันต้องนั่งรถไปโรงเรียนบอกค่ารถตุ๊กๆ 30 บาท ถ้าเกิดเด็กคนนี้ได้เงินค่าขนมทุกวันวันละ 50 บาท ถามว่าเด็กคนนี้จะไปทุบกระปุกเอาเงินในกระปุกมาใช้ไหม ผมคนหนึ่งไม่ใช้แน่นอน ใช่ไหม แต่ถ้าเกิดวันไหนก็ตาม แม่เด็กบอกว่า ช่วงนี้ลูกดื้อเหลือเกิน ตัดค่าขนมเลยไม่ให้ค่าขนมแล้ว แต่เด็กจะทำอย่างไรถึงจะอยู่ได้ เด็กก็บอกว่า อยู่ไม่ได้ต้องใช้ค่ารถตุ๊กๆ นั่งไปโรงเรียน 30 บาท เพื่อที่จะให้อยู่ได้เด็กก็ต้องไปทุบกระปุก เอาเงินที่เคยสะสมอยู่มาใช้ เช่นเดียวกันกับร่างกายเรา ถ้าเกิดเรากินอาหารให้พลังงานมาก 800 แคลอรีต่อวัน ร่างกายก็ไม่ต้องไปเอาพลังงานที่ร่างกายสะสมไว้ เช่น ไขมันมาใช้หรอก ใช่ไหมครับ แต่เมื่อไหร่ก็ตามเรากินอาหารน้อยหน่อย ให้พลังงานน้อยหน่อย ก็ 800 แคลอรีต่อวัน ก็จะทำให้ร่างกายต้องไปเอาพลังงานที่สะสมอยู่ เช่น Glycogen พวกไขมันที่สะสมอยู่ตามพุง ตามก้นกบ ตามต้นขาเอามาใช้ ก็จะทำให้ร่างกายของเราเกิดการอดขึ้น

ไขมันลดลง อดไปอดมา น้ำหนักก็ลดลง ผอมลงเพรียวลง เพราะฉะนั้นเรารู้หลักแล้วว่าถ้าเกิดเราจะอด เราต้องได้พลังงานน้อยกว่า 800 แคลอรี เพราะฉะนั้นอาหาร เช่น ผลไม้ที่เราจะเลือกนำมาอด ก็จะต้องเป็นผลไม้ที่มีลักษณะพิเศษ คือ เป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัด เนื้อฉ่ำๆ น้ำมากกว่าเนื้อ ยกตัวอย่างเช่น มะละกอ ฝรั่ง ชมพู่ สาลี่ แอปเปิ้ล ถ้าใครชอบผลไม้ฝรั่งก็ใช้เกรฟฟรุ๊ต แต่ห้ามใช้ผลไม้ที่หวานจัด เพราะพวกนี้ให้พลังงานมาก เช่น ทุเรียน ละมุด กล้วย ลำไย

เราก็ไปดูการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทางสรีระระหว่างที่อดอาหาร จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ 4 ระยะ ในระยะที่หนึ่งจะเริ่มอยู่ประมาณ 1 - 6 ชั่วโมงแรก ช่วงนี้เราเรียกว่า **ระยะหิว** ยกตัวอย่างเช่น นอนหลับไปคืนหนึ่ง ตื่นมาตอนเช้าเป็นไง หิวใช่ไหม ตอนกลางคืนเราอดมาทั้งคืนแล้ว ทำไมเราถึงหิว ระหว่างที่เราอด น้ำตาลในเลือดของเราจะถูกใช้ไปเรื่อยๆ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ถึงจุดหนึ่ง ร่างกายก็ต้องเตือนเจ้านายตัวเองว่าต้องหาอะไรกินแล้ว ไม่งั้นเดี๋ยวเป็นลม ก็จะทำให้เกิดอาการหิวขึ้น ถ้าเราอดต่อไปไม่ยอมกิน ร่างกายเราจะเข้าสู่ระยะที่สอง ระยะนี้จะอยู่ระหว่าง 6 - 8 ชั่วโมง เราเรียกระยะนี้ว่า **ระยะโหย** ระยะโหยเกิดขึ้นได้อย่างไร ระหว่างที่น้ำตาลของเราลดลงจนถึงต่ำกว่าระดับที่หิว แล้วเราไม่ยอมกินสักที ร่างกายของเราก็นำ Glycogen ในตับมาใช้ โดยการสร้างน้ำตาลโมเลกุลใหม่ (Gluconeogenesis) ขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดก็จะค่อยๆ สูงขึ้น เราก็จะหายหิว แต่ว่าพลังงานก็จะยังน้อยอยู่ เราก็จะโหยไม่ค่อยมีแรง แต่ถ้าเราอดต่อไปจะเข้าสู่ระยะที่ 3 ระยะนี้จะเริ่มประมาณ 12-48 ชั่วโมงหลังการอด เราเรียกระยะนี้ว่า **ระยะซ่านพิษ** ทำไมถึงจะมีการซ่านพิษเกิดขึ้น คือเราพบอยู่เสมอเวลาเราอดล้างพิษ คนไข้ที่มีปัญหาเรื่องภูมิแพ้ อาการภูมิแพ้บางอย่างจะกำเริบ ลมพิษอาจจะกำเริบ เพราะอะไร เพราะว่าสารพิษที่เข้าสู่ร่างกายของเรา มีอยู่ 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 คือสารพิษที่ละลายในน้ำ กลุ่มที่ 2 คือสารพิษที่ละลายในไขมัน กลุ่มสารพิษที่ละลายในน้ำ เมื่อดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เลือดของเราเป็นน้ำ เพราะ

ฉะนั้นสารพิษที่ละลายในน้ำ ก็จะอยู่ในเลือดนั่นแหละ เมื่อไหร่ก็ตามที่เลือดถูกส่งไปที่ตับที่ไต ก็จะถูกขจัดทิ้งออกไป จึงจะสะสมในร่างกายไม่ได้ง่ายนัก แต่ถ้าเกิดเป็นสารพิษที่ละลายในไขมันเมื่อถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด เนื่องจากเลือดเราเป็นน้ำ สารพิษที่ละลายไขมันจะหนีไปละลายอยู่ในชั้นไขมันของเราแทน เพราะฉะนั้นสารพิษที่ละลายในไขมันก็จะสะสมได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่นในยาฆ่าแมลง (D.D.T.) กินเข้าไปก็จะไปอยู่ในชั้นไขมันและอยู่นานเลย ถ้าเราต้องการขจัดสารพิษพวกนี้ทำยังไงถึงขจัดได้ ถ้าเรากินอาหารตลอดเวลา ไขมันเราไม่ถูกใช้ สารพิษที่สะสมอยู่จึงไม่สามารถออกมาที่กระแสเลือดได้ แต่เมื่อใดก็ตามที่เกิดการอดขึ้น ร่างกายเริ่มเอาไขมันที่สะสมมาใช้ ไขมันเริ่มละลายออกมา พิษที่เคยอยู่ตามไขมันมันก็จะถูกผลักดันกลับเข้ามาอยู่ในกระแสเลือด เราเรียกว่า Redistribution พอพิษละลายอยู่ในกระแสเลือดก็ทำให้ระดับของสารพิษที่มีอยู่ในกระแสเลือดเพิ่มขึ้น ในจังหวะนี้จึงเกิดอาการซ่านพิษตามมา อาการที่เคยมีอยู่แล้วอาจจะกำเริบขึ้นระยะสั้นๆ แต่ก็เป็นเรื่องที่ดีเพราะสารพิษที่ละลายในไขมันนั้นถูกผลักดันเข้าไปอยู่ในกระแสเลือดนั้นพร้อมที่จะถูกขจัดออกจากร่างกาย จังหวะนี้ถ้าเราสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ ก็จะทำให้การขจัดสารพิษเกิดขึ้นอย่างสมบูรณ์มากขึ้น และถ้าเราอดเลยไปถึง 48 ชั่วโมงไปแล้ว พิษส่วนใหญ่จะถูกขจัดออกจากร่างกายเรา ก็จะทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะปลอดพิษ ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะบอกว่าอาการลมพิษ อาการแพ้อากาศก็จะดีขึ้นหลังจากผ่านช่วง 48 ชั่วโมงไปแล้ว รู้สึกเบาตัวโล่งสบาย เพราะฉะนั้นนี่จึงเป็นที่มาของขบวนการล้างพิษแบบ 10 วันที่เราใช้

วันที่ 1 เป็นวันเตรียมร่างกายให้พร้อมให้ชินกับการกินผัก กินผลไม้ โดยมื้อเช้าอาจจะกินอาหารครบ 5 หมู่ มีข้าว มีไขมัน มีโปรตีน มีผลไม้ แต่มื้อกลางวันเราจะตัดหมู่แป้งข้าวออกก่อน อาจจะเหลือเนื้อสัตว์ชิ้นเล็กๆ เช่น ไก่ 1 น่อง แล้วก็สลัดผัก เหลืออยู่ 3 หมู่แล้วใช่ไหม ไขมัน โปรตีน และผัก แต่ว่าไม่มี

แป้งข้าวแล้ว มื้อเย็นเราก็กินแต่ซุปผักอย่างเดียว จะสังเกตว่าจาก 5 หมู่ตอนเช้า เหลือ 3 หมู่ตอนกลางวัน เหลือ 1 หมู่ ตอนเย็นเป็นการบอกร่างกายให้เตรียมพร้อมสำหรับการกินผลไม้อย่างเดียวทั้งวัน วันที่ 2 วันที่ 3 เรียกว่า วันอด โดยกินผลไม้อย่างเดียวทั้งวัน อย่างเช่นวันที่ 2 กินมะละกอ ก็กินมะละกออย่างเดียวทั้งวันเลย วันที่ 3 รุ่งขึ้น ถ้าเบื่อมะละกอ เราเปลี่ยนเป็นฝรั่ง ก็กินแต่ฝรั่งอย่างเดียวทั้งวัน จะกินกี่มื้อก็ได้ แต่ขอให้เป็นฝรั่งอย่างเดียว มีคนถามว่าทำไมต้องเป็นผลไม้อย่างเดียวจะกินผลไม้หลายชนิดไม่ได้หรือ เขาอธิบายไว้อย่างนี้ว่าถ้ากินผลไม้เพียงอย่างเดียวชนิดเดียว ร่างกายก็จะมีภาระไม่มากในการสร้างน้ำย่อยแค่ชุดเดียวก็พอแล้ว เวลาที่เหลือก็เอาไปขจัดสารพิษ แต่ถ้ากินผลไม้หลายชนิด ร่างกายต้องสร้างน้ำย่อยออกมาหลายชุด ก็ไม่มีเวลาพอที่จะไปขจัดสารพิษ เพราะฉะนั้นถ้าต้องการอดล้างพิษให้ได้ประสิทธิผลเพิ่มสูงขึ้น ก็ให้กินผลไม้เพียงอย่างเดียวทั้งวัน เราเรียกการกินผลไม้อย่างเดียวทั้งวันว่า Monodiet

หลังจากวันที่ 3 ก็จะผ่านช่วงเวลา 48 ชั่วโมงของการอดไปแล้ว เท่ากับว่าร่างกายเราขจัดสารพิษโดยส่วนใหญ่ออกไปจากร่างกายได้ ประมาณว่า 80 เปอร์เซ็นต์แล้วกัน เพราะฉะนั้นถ้าเกิดเรายังอดต่อเนื่องต่อไปอีก จนครบวันที่ 8 ก็จะเป็นการขจัดสารพิษที่เหลือออกไปได้อีก จึงมีการทำสูตรต่อเนื่องโดยวันที่ 4 ถึง 8 เราจะกินผักและผลไม้หลายชนิดแล้ว ยกตัวอย่างเช่น ตื่นมาเอาผลไม้หั่นใส่จาน แต่เสริมให้มีพวกธัญพืชนิดหน่อย เช่น เมล็ดฟักทอง เมล็ดทานตะวัน หรือว่าเมล็ดมะม่วงหิมพานต์สักหนึ่งช้อนโต๊ะ อาจจะมีผลไม้แห้งนิดหน่อย เช่น ลูกพรุนสักหนึ่งหรือสองช้อนโต๊ะ มื้อกลางวันก็กินอาหารคล้ายๆ อาหารปกติ แต่กินสลัดผักหนึ่งจานแทนข้าว ส่วนกับข้าว ให้เน้นการกินกับข้าวที่เป็นผักล้วนๆ เช่น ผัดผัก ต้มจืดผัก ยำเห็ด แต่ว่าต้มจืดนี้อย่าไปเผลอใส่เต้าหู้หมูสับ มีแต่ผักอย่างเดียว แกงส้มก็ใช้ได้ หรือบางคนก็กินเห็ดผัดกระเพรา กินอย่างนี้ทั้งมื้อเช้าและมื้อเย็น สรุปแล้วก็จะมีผักกับผลไม้ทั้งหมด ไม่มีไขมัน มีแต่โปรตีน

วันที่ 9 วันที่ 10 เป็นวันเตรียมเลิกการอดอาหารที่กิน ก็กินแบบวันที่ 4 ถึงวันที่ 8 โดยมีหนึ่งมื้อ เช่น มื้อกลางวันเราอาจจะกินข้าวถ้วยเล็กๆ หนึ่งถ้วย แล้วก็เนื้อสัตว์ชิ้นเล็กๆ ประมาณหนึ่งขีด เช่น ไก่ หรือเนื้อปลา ปลาทูตัวเล็กหนึ่งตัวก็ได้ เป็นการเตือนร่างกายให้เตรียมสร้างน้ำย่อยโปรตีน ไขมัน ข้าวหรือคาร์โบไฮเดรท พอครบวันที่ 10 ร่างกายปรับตัวเข้าสู่ภาวะปกติ เราก็กลับไปกินอาหารตามชีวิตประจำวัน ขบวนการอดล้างพิษ 10 วันนี้ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่เรานำเอามาใช้ในการล้างพิษจากร่างกาย

มีอีกวิธีหนึ่งที่เราใช้ร่วมกับการอดล้างพิษ ก็คือ การสวนกาแฟ โดยหลักการแล้ว การสวนกาแฟก็คือการใช้สารคาเฟอีนมาช่วยในการขับสารพิษ ให้มองว่าการสวนกาแฟเป็นการใช้ยาอย่างหนึ่ง ยาบางอย่างเราใช้กิน ยาบางอย่างเราก็ใช้เหน็บ บางอย่างเราก็ใช้ฉีด ซึ่งเราจะใช้วิธีไหนก็ขึ้นอยู่กับการดูดซึมว่ามันจะดูดซึมทางไหนดีกว่ากัน การดูดซึมคาเฟอีนในกาแฟด้วยการกินจะสู้กับการสวนไม่ได้ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น กระบวนการการดูดซึมคาเฟอีนที่เรากินเข้าไปสู่กระเพาะอาหารนั้น จะถูกดูดซึมโดยเส้นเลือดดำที่กระเพาะอาหาร เพราะฉะนั้นคาเฟอีนจะเข้าสู่ระบบทางเดินโลหิตก่อน ไปกระตุ้นให้หัวใจ ใจสั่นได้เร็วกว่า ไปกระตุ้นให้สมองของเราให้ตื่นตัวนอนไม่หลับได้ง่ายกว่า แต่การสวนกาแฟทำให้คาเฟอีนดูดซึมผ่านทางลำไส้ใหญ่ เข้าสู่เส้นเลือดดำใหญ่ที่ตรงเข้าสู่ตับ ตับจะกรองเอาไว้ คาเฟอีนส่วนใหญ่จึงไม่ถูกส่งไปที่หัวใจหรือสมอง คาเฟอีนที่เข้าสู่ตับจะไปทำให้เกิดการขับสารพิษของตับ ซึ่งมีกระบวนการอยู่ 2 ขั้นตอน ขั้นตอนที่หนึ่งนี่เรียกว่า กระบวนการ Biotransmation phase 1 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงโมเลกุลของสารพิษให้มีความเป็นพิษน้อยลง ซึ่งกระบวนการนี้ ไซโตรโคมพี 450 (Cytochrome P450) ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง หลังจากนั้นก็จะเข้าไปสู่ระยะที่ 2 เป็นการทำให้สารพิษที่ถูกเปลี่ยนแปลงให้มีความเป็นพิษน้อยลงให้ละลายน้ำได้ดีขึ้น โดยกระบวนการ Conjugation เอาสารพวก glutathione มาจับ

โมเลกุลของสารพิษทำให้การละลายน้ำได้ดีขึ้น สารพิษก็จะถูกขับออกมากับน้ำดีได้ดีขึ้น ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้เกิดอนุมูลอิสระเสมอ เพราะฉะนั้นถ้าเรามีสารต้านอนุมูลอิสระ ก็จะทำให้กระบวนการขับสารพิษเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งในขบวนการอดล้างพิษนั้น เราจะได้พวกวิตามินเกลือแร่ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระเข้าไปจำนวนมากจากการกินผลไม้ทั้งวัน เพราะฉะนั้นระหว่างวันที่ 2 และ 3 ถ้ามีการสวนกาแฟร่วมด้วย เท่ากับเป็นการกระตุ้นให้ตับขับสารพิษออกมาได้อย่างมหาศาลก็ทำให้กระบวนการการปรับสมดุลของภูมิต้านทานทำได้ดีขึ้น

การรวบรวมข้อมูลโดยนำผู้ป่วยมารักษาเป็นระยะ 10 วัน ก็แบ่งผู้ป่วยตามระดับการเจ็บป่วย ระดับที่หนึ่ง ผู้ป่วยที่ต้องปรับอาหารและปรับพฤติกรรมเพียงอย่างเดียว ยังไม่ต้องกินยา ผู้ป่วยระดับที่สอง หนักขึ้นมาหน่อย ต้องปรับอาหารและพฤติกรรมแล้วใช้กระบวนการล้างพิษ กระบวนการฝังเข็ม สวนกาแฟเข้ามาร่วมด้วย ระดับที่สามก็คือ มีวิตามินปริมาณสูงให้ครับ พวกนี้เมื่อรักษาไปแล้วถ้าเกิดผู้ป่วยคนไหนเปลี่ยนจากระดับสองมาเป็นระดับหนึ่งได้ อย่างเช่นจากเดิมที่ต้องกินยาบอกว่าไม่ต้องกินยาแล้วคุณกลับไปใช้แค่คุมอาหารอย่างเดียว เราถือว่าตอบสนองดีมาก แต่ถ้าเกิดว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ยังต้องกินยาเหมือนเดิมอยู่แต่ลดปริมาณหรือความถี่ในการใช้ยาลง เราบอกพวกนี้ตอบสนองได้ค่อนข้างดี พวกที่สามบอกว่าพวกนี้กินยาก็เท่าเดิม อาการก็คงเดิม พวกนี้การตอบสนองถือว่าพอใช้ กลุ่มที่สามก็คือพวกที่อาการแย่ลง พวกนี้ถือว่าไม่ตอบสนอง แล้วก็แบ่งออกมาเป็นกลุ่มคน ก็บอกว่าในกลุ่มที่หนึ่งนี้ตอบสนองได้ดีมากๆ มีถึง 35 เปอร์เซ็นต์ครับ กลุ่มที่สองนี่ตอบสนองได้ดี 32 เปอร์เซ็นต์ รวมแล้วนี่ ที่ตอบสนองได้ค่อนข้างดีประมาณ 60 เกือบ 70 เปอร์เซ็นต์ ส่วนกลุ่มที่ไม่ค่อยตอบสนองในกลุ่มซี กลุ่มดี รวมแล้วก็ประมาณ 30 เปอร์เซ็นต์ แค่กระบวนการอดล้างพิษง่ายๆ อย่างเช่นการสวนกาแฟผู้ป่วยสามารถที่จะตอบสนอง บางคนสามารถลดยาลงได้ บางคนงดยาได้ โดยที่ควบคุมอาการแพ้ได้ดีขึ้น ก็

เป็นการวิจัยโดยรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลแบบ Descriptive Retrospective คือ เราวิจัยแบบย้อนหลัง และเพื่อให้แน่นอนยิ่งขึ้น เราจะต้องมีการดีไซน์และทดลองที่เป็น Randomize Control trial อีกทีหนึ่ง และนี่ก็เป็นผลเบื้องต้นที่เราคิดว่าพอจะชี้ให้เห็นได้ว่าผู้ป่วยน่าจะได้ประโยชน์โดยการอดล้างพิษแล้วก็สวนกาแฟครับ และนี่คือหลักๆ ที่เราใช้ในการรักษาคนไข้ภูมิแพ้

วิตามินและสารอาหาร ที่มีผลต่อโรคภูมิแพ้

6

นพ.บัญชา แดงเนียม

การดูแลสุขภาพด้วยแนวทางของธรรมชาติ เริ่มมีมาไม่น้อยกว่า 5,000 ปี อย่างน้อยในยุคจีนโบราณก็ประมาณ 7,000 ปี และ 10,000 ปี ในสมัยแอตแลนติส ปัจจุบันสหรัฐอเมริกาพาหลงทางในการรักษาไปพักหนึ่ง โดยใช้ยา สารเคมีมากดอาการต่างๆ จนในที่สุดก็หวนกลับมามองวิถีทางการดูแลสุขภาพด้วยแนวธรรมชาติ แต่อาจจะใช้เทคโนโลยีชั้นสูงเข้ามาช่วย สิ่งที่จะพูดวันนี้ก็คือ วิตามินและสารอาหารที่มีผลต่อโรคภูมิแพ้ ก่อนอื่นขอทำความเข้าใจเรื่องภูมิแพ้ก่อน

คำว่า **"ภูมิแพ้"** ไม่ได้หมายถึงแค่เฉพาะหอบหืด ไม่ได้หมายถึงแค่ผื่นคัน ลมพิษ อาจจะมีปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คลื่นไส้อาเจียน ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องเสียบ่อยๆ หรือปวดตามข้อ ตามตัว มีการระคายเคืองรอบๆ ดวงตา เป็นต้น แม้กระทั่งปวดศีรษะ ไมเกรน นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท อาการเหล่านี้อาจจะมาจากภูมิแพ้ก็ได้ มันเกิดขึ้นได้อย่างไร อธิบายด้วยเหตุผลก็คือ การแตกของเม็ดเลือดขาว ซึ่งเม็ดเลือดขาวเปรียบเหมือนกับทหารของเรามีหน้าที่คอยจัดการกับสิ่งแปลกปลอม ทีนี้ในมุมของทางด้านการแพทย์แผนปัจจุบัน เมื่อมีสารแปลกปลอม มี Allergen หรือ Antigen เข้าไปในร่างกาย แล้วทำให้ร่างกายตอบสนอง มีการบวม การอักเสบขึ้นมา ไม่ว่าจะเป็นพืช ขนแมว เกสรดอกไม้ ยาพิษ สัตว์พิษต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการสูดดม สัมผัส กินเข้าไปหรือมีการโดนต่อย โดนทำร้ายโดยสัตว์ต่างๆ ก็จะเกิดอาการแพ้ อาการแพ้ต่างๆ เกิดจากปฏิกิริยาของร่างกาย คือ ด้านในของเม็ดเลือดขาวที่แตกออกมา

ในทางการแพทย์ทางเลือก เรามองไปถึงเหตุที่เกิดขึ้น เหตุที่เกิดขึ้นคืออะไร คือเม็ดเลือดขาวแตก ซึ่งในเม็ดเลือดขาวมีสารพวก Inflammatory Substance เช่น Histamine, Prostaglandin ฯลฯ ที่ทำให้เกิดการบวมอักเสบ เช่น บวมในลำไส้ก็ทำให้ท้องอืด บวมในผิวหนังก็จะทำให้ผื่นขึ้น บวมในโพรงจมูกทำให้คัดจมูก น้ำมูกไหล บวมในปอดทำให้เป็นหอบหืด การไหลเวียนเลือดไม่ดี เพราะเส้นเลือดบวมก็ทำให้มึนศีรษะ ทำให้มีอาการของไมเกรน เนื่องจากเส้นเลือดใหญ่ในสมองขยายตัว ทำให้ไปเบียดเนื้อที่สมองทำให้ปวดตุ้บๆ

อะไรเป็นปัจจัยที่ทำให้ป่วย

สาเหตุของความเจ็บป่วยโดยทั่วไปแล้ว ได้แก่

1. ความเครียด (Stress) ความเครียดทำให้ภูมิต้านทานรวน ทำให้ระดับฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกายรวน เครียดนานๆ ก็มีการหลั่งฮอร์โมนออกมาจากต่อมหมวกไตเป็นฮอร์โมนสารเครียด จำพวก Corticosteroids ซึ่งกดภูมิต้านทานอย่างมหาศาล

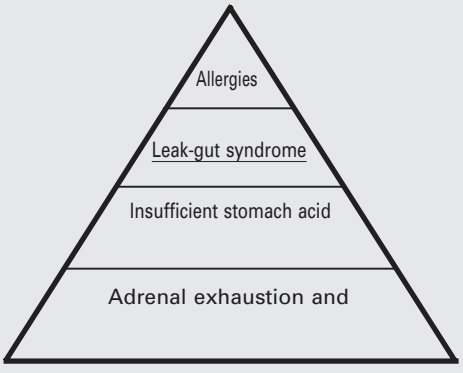
ทีนี้เมื่อเครียดการหลั่งกรดในกระเพาะอาหารก็เปลี่ยนรูปแบบไป ไม่สามารถที่จะย่อยอาหารได้ดี พอย่อยไม่ดี จะมีแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งฝ่ายหนึ่งเป็นแบคทีเรียปกติทั่วไป (Normal Flora) หรือเป็นแบคทีเรียที่ดีคอยสร้างวิตามิน คอยสร้างน้ำย่อยมาช่วยย่อย แต่ถ้ามีอาหารล้นเหลือก็เน่าเก็บอยู่ แบคทีเรียที่ไม่ดีจะเข้ามาช่วยย่อยด้วยความหวังดีประสงค์ร้าย แบคทีเรียที่ไม่ดีพวกนั้นก็จะสร้างแก๊ส สร้างเมือกไปเคลือบลำไส้ กินข้าวแล้วท้องอืดบ่อยๆ ต้องระวัง

2. พันธุกรรม (Genetic) แต่ละคนมีความทนต่อสิ่งต่างๆ ต่างกัน อาหารที่เรากินอย่างหนึ่ง อาจจะเป็นประโยชน์สำหรับคนหนึ่ง แต่อีกคนหนึ่งอาจจะเป็นโทษก็ได้ ยกตัวอย่าง ตัวผมถ้ากินพืชผักผลไม้จะมีแรงดีให้วิ่งสัก 10 กิโลเมตร ว่ายน้ำสัก 2-3 กิโลเมตรก็ไหว แต่ถ้ากินเนื้อเมื่อไหร่ แรงตกเมื่อนั้น แพ้หมู มี

ปฏิกิริยากับหมู มีปฏิกิริยากับผงกะหรี่ เพราะฉะนั้นหมูสะเต๊ะ ทานไม่ได้

Six major causes of illness that lie within the base of yhe triangle diagram.

1. Stress
2. Genetics
3. Trauma (Physical) or mental/emotional)
4. Infection
5. Dietary deficiencies and excesses
6. Environmental toxicity (radiation



Dr.Joel E.Brame, ND, M.Ed.
Author of 'Modern World, Modern Health: How to navigate the natural health scene with

3. **การบาดเจ็บ (Trauma)** ไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือจิตใจก็ตาม จิตใจก็เป็นเรื่องความเครียด
4. **การติดเชื้อ (Infection)** ทำให้เม็ดเลือดอ่อนแอแตกง่ายขึ้น
5. **เรื่องอาหารการกิน (Dietary)** ไม่ว่าจะกินขาดหรือจะกินเกิน อันนี้สำคัญที่สุดเลย
6. **สภาพแวดล้อมภายนอก (Environmental toxicity)** อันนี้ถือว่าถ้าเราเลี่ยงได้ ก็ไม่เป็นไร

โรคลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome) คืออะไร

คำนี้เป็นคำที่เกิดขึ้นมาใหม่ไม่ค่อยได้ยิน ตอนเรียนโรงเรียนแพทย์ไม่เคยได้ยินโรคลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome) คือ ลำไส้คนเรามีคุณสมบัติในการเลือกผ่าน (Permeability) ให้เฉพาะสารที่ย่อยดีแล้วดูดซึมเข้าไป แต่เมื่อเกิดเมือกเกิดแก๊สไปรบกวนลำไส้ ทำให้ลำไส้เกิดการผ่านไม่เลือก หรือ Loss Altered Intestinal Permeability สารพิษต่างๆ ก็เข้าไปในร่างกายได้ง่ายขึ้น ก็ไปลอยในกระแสเลือดตับก็ต้องกรองออก กรองไม่ไหวตับก็พักเหนื่อย แต่สารพิษมันไม่พัก มันก็ไปเรื่อย ไปจับที่เส้นผม ก็ทำให้ผมร่วง จับที่เล็บก็ทำให้เล็บเปราะหักง่าย เมื่อเกิดสารพิษตกค้างมากขึ้น เม็ดเลือดขาวก็ต้องทำงานมากขึ้น จนในที่สุดก็ต้องแตกตัวออกมา ก็เกิดอาการแพ้เกิดขึ้น

ทีนี้พันธุกรรมก็เป็นตัวบอกว่า จะให้สารอักเสบนี้หรือสารแพ้เหล่านี้ไปออกฤทธิ์ที่ไหน ถ้าผิวหนังก็มักจะไปที่เดิมๆ ที่มีจุดอ่อนอยู่แล้ว ถ้าเป็นที่ทางเดินหายใจก็เป็นหอบหืดไป หรือเช้าๆ มา จาม มีน้ำมูก อย่างนี้เป็นต้น

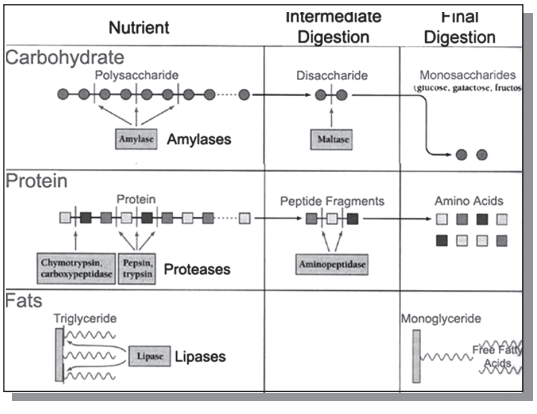
เรื่องกินเป็นเรื่องใหญ่

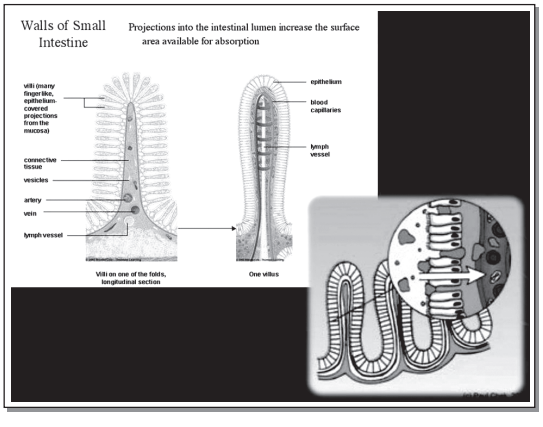
ในลำไส้คนเรามีทั้งการย่อยและการดูดซึมแต่การย่อยนี่จะเริ่มต้นตั้งแต่ปาก ไม่ใช่การเคี้ยวอย่างเดียว มีน้ำลาย ซึ่งมีน้ำย่อย Amylase ย่อยคาร์โบไฮเดรท เมื่อกลืนลงมาในกระเพาะอาหาร จะมีน้ำกรดซึ่งย่อยโปรตีน ส่งไปให้ลำไส้เล็กส่วนต้นก็จะมีท่อน้ำดีมาต่อกับท่อตับอ่อน ซึ่งจะย่อยไขมันและคาร์โบไฮเดรทอีกครั้งหนึ่ง

สำคัญตรงนี้ พอกลืนอาหารลงมา บางคนรับประทานคาร์โบไฮเดรทมากก็มากองอยู่ในกระเพาะอาหาร กว่าที่จะผ่านไปถึงลำไส้เล็กก็ประมาณ 3 ชั่วโมง แบคทีเรียที่ไม่ดีจะมาย่อยให้ได้แก๊สและมูก บางคนไม่ค่อยเคี้ยวอาหารหรือไม่ได้รอให้น้ำลายออกมา ในความหมายนี้ผมรวมไปถึงพวกข้าวต้ม พวกโจ๊ก ซึ่ง

ควรอยู่ในปากให้นานสักหน่อย เขาจะได้ย่อย ส่วนใหญ่แล้วข้าวต้ม โจ๊ก กลืนง่ายถูกไหม ง่ายต่อการกลืน แต่ไม่ถูกย่อย เพราะฉะนั้นกินข้าวต้มท้องจะอืดง่ายกว่ากินข้าวสวย

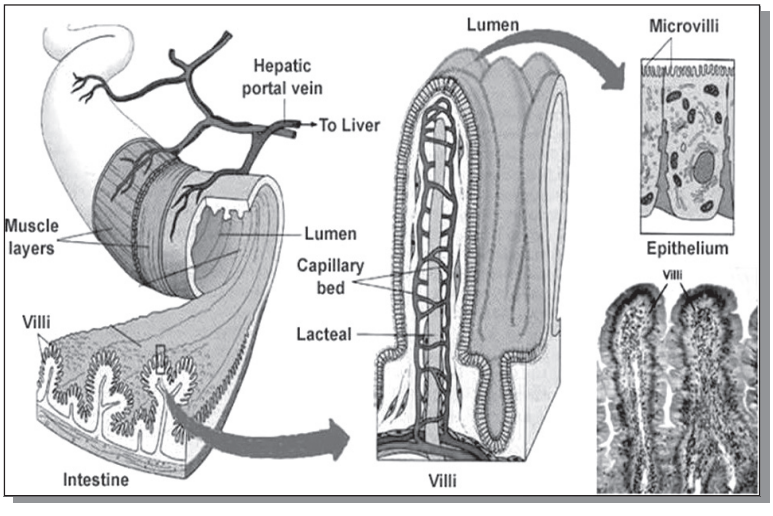
พอได้แก๊สได้มูกก็จะรบกวนการย่อยและการดูดซึมต่อไป ทำให้การย่อย การดูดซึมเสียหาย การดูดซึมก็แย่ เพราะมีเมือกลงไปเคลือบลำไส้ กว่าที่จะถึงตรงนี้ได้ 24 ชั่วโมง ทำให้มีสารพิษมหาศาลที่เข้าไปในกระแสเลือด แล้วเกิดอะไรขึ้น ?





ถ้าย่อยดี คาร์โบไฮเดรทก็จะเป็น Disaccharide ก็จะย่อยได้ Glucose, Galactose และ Fructose ซึ่ง Galactose มีในนม ผมไม่ค่อยสนับสนุน Glucose ก็ไม่สนับสนุน Fructose สนับสนุนมากกว่า ทำไมล่ะในเมื่อเป็นน้ำตาลเหมือนกัน โมเลกุลเดี่ยวเหมือนกัน ทำไมถึงไม่สนับสนุน

Fructose กับ Glucose แท้จริงๆ แล้วเป็นโมเลกุลเดียวกัน แต่พลิกซ้าย พลิกขวา ต่างกันที่ไอโซเมอร์ซึ่งกันและกัน แต่ Fructose เวลาเข้าไปในลำไส้จะดูดซึมไปเป็นพลังงานเหลือทิ้งไม่เก็บ แต่ถ้า Glucose เข้าไปในลำไส้ผ่านกระบวนการ Krep's cycle ได้เป็นพลังงานและเหลือ Acetyl coenzyme A ซึ่งผลิตเป็น Triglyceride และ Cholesterol ซึ่งจะลอยอยู่ในกระแสเลือดแล้วก็จะมุดไปอยู่ในเซลล์ไขมัน แล้วหลั่งสารอักเสบออกมาโดยรอบ จะหลั่ง**แอนตี้ อินซูลิน** ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง ก็เป็นเบาหวานได้ในอนาคต และถ้ามันดื้อมากๆ เข้า อินซูลินพาน้ำตาลเข้าเซลล์ไม่ได้ การหลั่งสารนี้ทำให้เกิดการดื้อต่อฮอร์โมน Leptin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่อยู่ในสมองที่บอกให้เรารู้สึกว่าเราอิ่ม ถ้าดื้อต่อฮอร์โมนนี้ก็ทำให้กินได้ทั้งวัน ไม่อิ่ม กินได้เรื่อยๆ



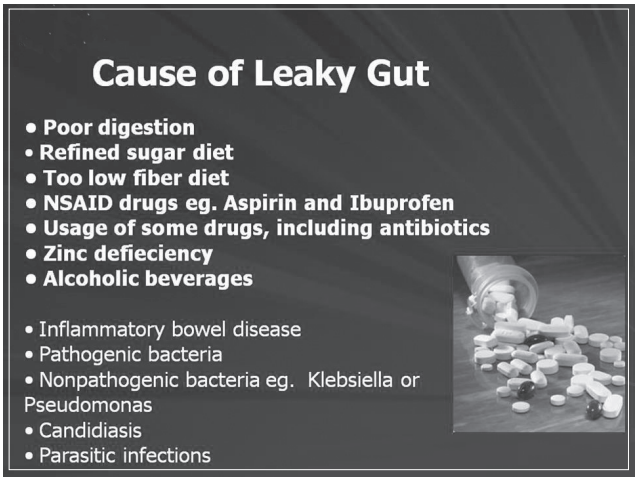
ส่วนโปรตีนก็เหมือนกัน เมื่อย่อยแล้วก็จะได้ Amino Acid ก็จะใช้เป็นพลังงาน ไขมันถูก Lipase ย่อยก็กลายเป็น Monoglyceride และ Fatty Acid ซึ่งก็แบ่งเป็น Low density และ High density

บางคนบอกว่าต้องกินโปรตีนเยอะๆ จะได้มีกำลังจริงรึเปล่าครับ ผมก็จะถามว่าแล้วม้ากินอะไร วัว ควาย ช้าง ยีราฟ กินแต่หญ้า แต่มีกล้ามใหญ่ ทุกตัวแข็งแรง เพราะว่ามันย่อยและเอาไปใช้ได้ คนเป็นสัตว์ที่ต้องกินอาหารแบบผักมากกว่าเนื้อ ร่างกายต้องการโปรตีนเพียง 0.7 หรือ 1.5 กรัมต่อหนึ่งกิโลกรัมต่อวัน อย่างผมหนัก 80 กิโลกรัม ต้องการโปรตีนเต็มที่ไม่เกิน 100 กรัม ปลาสักขีดกว่าๆ ผมก็อยู่ได้ทั้งวันแล้ว ถ้าไม่กินเนื้อสัตว์ กินถั่ว กินไข่ กินเห็ดก็มีโปรตีน ข้าวกล้องก็มีโปรตีนเหมือนกัน

ทีนี้การดูดซึมก็จะผ่านกระบวนการของลำไส้ดูดซึมเข้าไปจนถึงกระแสเลือด ผนังลำไส้มีหลายชั้นแต่ว่าชั้นที่ดูดซึม คือ ชั้น อินทิม่านี้ ก็มีรอยหยักๆ ที่เรียกว่า Villi เพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวในการดูดซึม แล้วรอยหยักๆ นี้ก็ยังมี หยักๆ อีก หยักของหยักๆ เพื่อเพิ่มพื้นที่ผิวเข้าไปอีก รวมแล้วได้ครึ่งของสนามฟุตบอล ลำไส้ยาวก็จะมีการดูดซึมผ่านและเข้าไปในกระแสเลือด

Leaky Gut Syndrome เกิดขึ้นจากอะไร

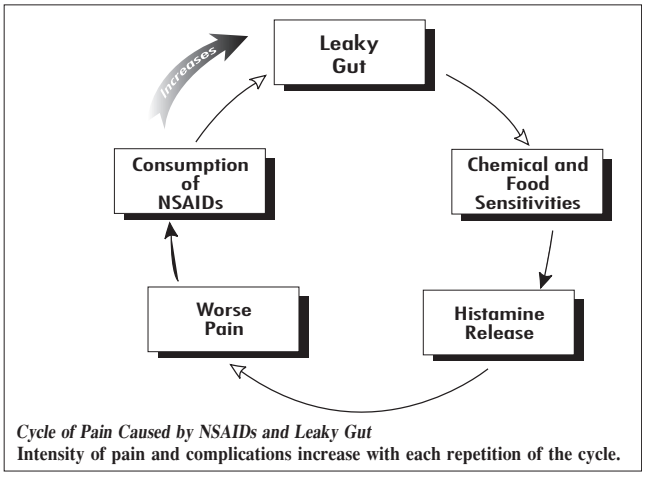
ก็อย่างที่บอกตั้งแต่แรก การย่อยไม่สมบูรณ์ เกิดจากการกินที่ไม่พิถีพิถัน กินไม่ถูกเวลา กินไม่ถูกชนิดของอาหาร อาหารบางอย่างถูกกับบางคน คนโบราณเขาบอก ลางเนื้อชอบลางยา อาหารบางชนิดไม่ควรกินมาก อาหารบางชนิดควรกินให้มากขึ้น เช่น สารเส้นใย (Fiber) ทุกวันนี้บางคนทำงานระดับผู้จัดการแต่กินข้าวเท่ากรรมกรเลย กินข้าวสองจาน สามมื้อหกจาน หลายคนเป็นอย่างนั้น ต้องระวัง กินน้ำตาลมาก กินไฟเบอร์น้อย มียาต้านอักเสบ (NSAID) ที่ไม่ใช่ Steroid พวก Brufen, Diclofenac Aspirin ยาบางตัว เช่น ยาปฏิชีวนะ (Antibiotic) ก็



จะไปฆ่าแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ ซึ่งจะทำให้เกิดปัญหามากมาย ตัวอย่างง่ายๆ แบคทีเรียในลำไส้เล็กส่วนปลาย เขาจะสร้างวิตามินบี 12 กับวิตามินเค พอถูก Antibiotic เข้า แบคทีเรียก็ตาย วิตามินก็ไม่เหลือ วิตามินเคก็หมด พอวิตามินเคหมดเกิดอะไรขึ้น คราวนี้แมลงบินชนก็ช้ำแล้ว เพื่อนทำท่าจะหยิกก็เขียวให้เห็นแล้ว หรือเจาะเลือดที เขียวไป 5 วัน 7 วัน เพราะเหตุนี้

อาหารปัจจุบันปนเปื้อนยาปฏิชีวนะมาก เช่น นม แม่วัวต้องใช้ Antibiotic อย่างน้อย 2 ยี่ห้อ กุ้งกุลาดำที่เลี้ยงตามฟาร์มกุ้งต้องใส่ Antibiotic บางทีเราเจ็บคอ คออักเสบเป็นหนองไม่ต้องกินยาปฏิชีวนะก็ได้ กินกุ้งก็หาย เพราะว่า Antibiotic ตกค้างในกุ้งมีจำนวนมาก เพราะฉะนั้นคนที่แพ้ Antibiotic ก็ต้องระวังอาหารพวกนี้ด้วย

การขาดแร่ธาตุบางชนิด เช่น สังกะสี เป็นต้น ดื่มเหล้ามากๆ ทำให้การย่อย การดูดซึมก็เสีย เพราะแอลกอฮอล์มีผลกับตับและตับอ่อนโดยตรง จากการที่มีความผิดปกติในลำไส้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง Irritable Bowel Disease ใครเป็นบ้างไหม



Cycle of Pain Caused by NSAIDs and Leaky Gut
Intensity of pain and complications increase with each repetition of the cycle.

ถ่ายแล้วเหมือนถ่ายไม่หมด อุจจาระควรจะเป็นก้อนใหญ่ๆ เหลือก้อนเล็กลง เพราะลำไส้มันเกร็ง การย่อยการดูดซึมที่เสียไป การติดเชื้อ การมีแผลเรื้อรัง การมีปฏิกิริยาต่ออาหารมากกว่าปกติ เพราะฉะนั้นสารในร่างกายก็เลยผันผวน เม็ดเลือดขาวแตกก็ไปรบกวนสารส่งประสาทในสมอง ทำให้เด็กซนมากขึ้น ในเด็กออทิสึม (Autism) กินอาหารบางอย่างแล้วซนเป็นลิงเลย แต่ถ้าได้กินโอเมก้า-3 สงบลงหน่อย กินแม็กนีเซียมสงบลงอีกนิดหนึ่ง อะไรอย่างนี้เป็นต้น ทั้งหลายแหล่ที่กล่าวมา พยาธิ Giardiasis ใครกินนมเยอะๆ ระวังครับ ซึ่งผมไม่เชียร์นมอยู่แล้ว HIV Positive Status ก็คือภูมิต้านทานมันเพี้ยนไป

ก็เพราะเกิดลำไส้รั่ว เกิดการไวต่อปฏิกิริยาต่อร่างกาย ของเสียเข้าสู่กระแสเลือด คิดง่ายๆ เลย เม็ดเลือดขาวก็เข้าไปเขมือบ ตอนหลังๆ เข้ามันก็ชักจะขี้ตกใจ เจอแล้วก็เขมือบ เจอแล้วก็เขมือบ ก็ไปเล่นงานตัวเซลล์ปกติด้วย ไทรอยด์อักเสบที่เป็นไทรอยด์เป็นพิษด้วย เพราะว่าสารแพ้เข้าไปจับที่ไทรอยด์กระตุ้นเป็น Antibody ก่อให้เกิดการทำงานของไทรอยด์อย่างมาก รวมไปถึงโรคพุ่มพวง (SLE) โรค Rheumatoid ก็มีการหลั่งของ Histamine ทำให้ปวด ทำให้

ต้องกินยา NSAID ตามมาด้วยลำไส้รั่วอีก เป็นวงจรอย่างนี้ ไม่รู้ว่าจะจบตรงไหน ก็แนะนำว่าการแก้ปวดอาจจะใช้วิธีของการแพทย์ทางเลือก เช่น ฝังเข็ม ธรรมชาติบำบัด นวดไทย ก็จะมีนวดฝ่าเท้า นวดตัว

ภูมิแพ้อาหาร (Food Intolerance)

ผมจะเน้นเรื่องภูมิแพ้อาหาร (Food Intolerance) ก็จะมี**แบบเฉียบพลัน** คือ กินแล้วแพ้ทันที เม็ดเลือดขาวแตกทุกตัวพร้อมๆ กัน ปากบวม หน้าบวม ผื่นขึ้น เมื่อรู้ว่าเราแพ้ เราก็เลี่ยง เราไม่กินเราก็อยู่ได้ แต่**แบบแอบแฝง** ถ้าเราไม่กินเข้าไป เราพยายามเลี่ยงได้ แต่เราจะต้องต่อสู้กับความรู้สึกของตัวเอง จะรู้สึกอยาก เนื่องจากมีสารบางอย่างที่เราต้องการ แล้วเราไม่ได้ เราก็จะรู้สึกอยากมาก

Immune System Mechanism เม็ดเลือดขาวก็มีอยู่หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น T - cell เป็น Macrophage หรือว่าเป็น Mast cell ข้างในก็จะมีจุดเล็กๆ พวกนี้คือ Granule หรือกระสุนของเม็ดเลือดขาว เวลาที่เจอสิ่งแปลกปลอมเขาก็จะเอาแขน (Pseudopod) ล้อมจับกินแล้วให้ Granule ทำลายซึ่ง Granule เป็นสารประกอบพวก Histamine ทั้งหลาย ถ้าเจอเซลล์มะเร็ง ก็จะชนแล้วเจาะให้รั่วก่อนแล้วยิง Granule ใส่ เซลล์มะเร็งก็จะเหี่ยวลงๆ

เม็ดเลือดขาวมีอายุประมาณ 1-3 อาทิตย์ ถ้าแตกก่อนวัยอันควร สารเหล่านี้ก็จะรั่วไหลซึมออกมา อาจจะแตกแบบทันทีก็ได้ หรือถ้าอ่อนๆ จะค่อยๆ รั่วค่อยๆ ซึมออกมา หรืออย่างเบาสุด เม็ดเลือดขาวเน่าสนิททำอะไรไม่ได้ ก็จะทำให้สารต่างๆ ดังที่กล่าวมานี้เกิดปฏิกิริยาในทุกส่วนของร่างกาย จะทำให้แก่เร็ว เพราะว่าการไหลเวียนเลือดไปเลี้ยงเซลล์ต่างๆ ไม่ดี เป็นเหตุที่ทำให้เกิดอะไรหลายๆ อย่าง เช่น นอนไม่หลับ หลับไม่สนิท หงุดหงิดง่าย อารมณ์แปรปรวน บางคนไม่ใช่นิสัยไม่ดี คุณดีมากๆ แต่กินอาหารผิดอารมณ์เลยแปรปรวน อย่างกินหวานแล้วดุก็มีเหตุผล เราจะแก้ไขก็ต้องหลีกเลี่ยงหรืองดอาหารที่ทำให้เกิดปฏิกิริยานั้นอย่างน้อยก็ 5 รอบชีวิต (Half Life) ของเขา ประมาณ 100 วัน หรือ 3 เดือนเพื่อให้เม็ดเลือดขาวเกิดใหม่ จนกระทั่งปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นต่อร่างกายน้อยที่สุด

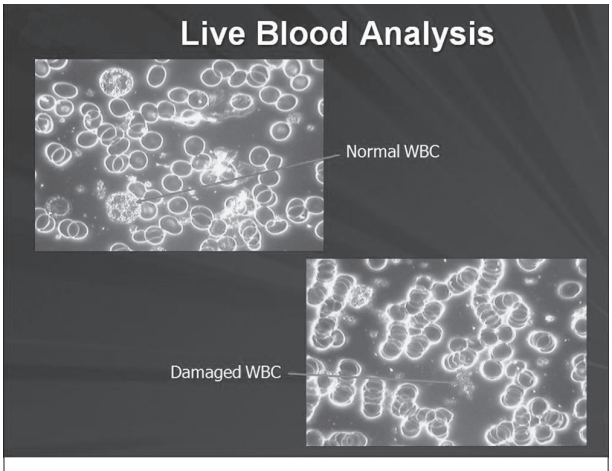
การแพ้อาหารแบบแอบแฝง

อาหารบางอย่างเรากินอาจจะมีประโยชน์ แต่คนอื่นกินอาจจะเป็นโทษ ที่เขาเรียกว่า **แสลง** ลางเนื้อก็ชอบลางยาก็เช่นกัน มีการทำวิจัยโดยเก็บข้อมูลถึง 2 ช่วงอายุคน คือ สังเกตว่าแต่ละคนแตกต่างกันตรงไหน ซึ่งสิ่งที่แตกต่างแน่ๆ คือ หมู่โลหิตที่แตกต่างกัน ก็ให้กินอาหารแล้วเช็คว่าเกิดอะไรขึ้น ปรากฏว่าแต่ละหมู่โลหิตต้องกินอาหารต่างกัน อย่างหมู่โลหิต O กินนมไม่ได้ บางคนท้องเสียไปเลย หมู่โลหิต A พอจะกินโยเกิร์ตได้บ้างนิดหน่อย แต่กินผักเป็นส่วนใหญ่ เป็นต้น ก็กินตามหมู่โลหิตซึ่งเป็นสถิติอย่างหยาบๆ

แต่ละบุคคลนั้นยังมีพันธุกรรมเป็นตัวกำหนด พ่อกับลูกอาจจะคล้ายกัน แม่กับลูกอาจจะคล้ายกัน พ่อกับแม่อาจจะไม่เหมือนกัน การเกิดโรคจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เพราะว่าเขามีความทนต่อสิ่งต่างๆ เหมือนพ่อเหมือนแม่ แล้วยังกินเหมือนพ่อเหมือนแม่ อยู่กับพ่อกับแม่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกันอย่างน้อยก็สิบกว่าปี กว่าจะหลุดจากอกพ่อแม่ไปอยู่ที่อื่น นี่คือเหตุผล

พอเข้าไปในร่างกาย สารต่างๆ เหล่านี้มันเอาไปใช้ไม่ได้ เอาไปเป็นประโยชน์เอาไปเป็นพลังงานไม่ได้ เอาไปสร้างเซลล์ไม่ได้ Immune Complex ก็เข้ามาจับ ถ้าถึงระดับหนึ่งก็จะเกิดกระบวนการอักเสบมหาศาลเลย ถ้าเป็นรอยตกตะกอนที่ไหน อวัยวะนั้นก็เกิดปัญหา ถ้าตกไปที่ไทรอยด์ ก็เกิดไทรอยด์เป็นพิษ ตกที่ไตก็อาจจะเป็น Glomerulo Nephitis หรือ Nephotic Syndrome หรือเป็น SLE ไปเลย ถ้ามันตกทุกที่ ที่ผิวหนังก็จะเป็นลมพิษ เป็นผื่นคัน เป็นสะเก็ดเงิน หรือแม้แต่ด่างขาวก็กระตุ้นด้วยอาหาร บางคนดำดีมาตลอดเลย พึ่งจะมาด่างตอนแก่ อายุมากขึ้น ก็เพราะว่ากินอาหารผิดมาตลอด ค่อยๆ สะสม มาเรื่อยๆ มีคนไข้รายหนึ่งที่หาดใหญ่ เป็นผู้หญิงกำลังเข้าวัยรุ่น หน้าตาก็ดีด้วยเป็นด่างขาวตรงหน้าผาก ต้องปิดหน้าม้าไว้ ปรากฏว่าตรวจมีอาการแพ้อาหารบางอย่าง เช่น สับปะรด พอให้หยุดอาหารที่มีปฏิกิริยา ค่อยๆ ปรับภูมิต้านทาน ด่างขาวค่อยๆ จาง ก็เปิดหน้าผากให้รับแสงอาทิตย์หน่อยให้สีเข้าที่เข้าทาง ตอนนี้ก็เรียกว่าหายเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าปล่อยเอาไว้อย่างนี้ก็จะลามต่อไปเรื่อยๆ ถ้าลามทั้งตัวก็โชคดีไป ขาวโดยไม่ต้องฟอก แต่ถ้าลามเป็นหย่อมๆ ก็เป็นเรื่องใหญ่

มีเครื่องมือตรวจที่เรียกว่า การตรวจเม็ดเลือดสด (Life Blood Analysis) ปกติแล้วเราตรวจเม็ดเลือดแดง เม็ดเลือดขาว เราใช้การ Smear แล้วก็ไปย้อม เม็ดเลือดก็ตายนิ่งหมดแล้ว การตรวจเม็ดเลือดสดนี้ จะเจาะปลายนิ้ว หยดเลือดบนสไลด์ ปิด Cover Slide ขึ้นจอเห็นเลยว่าเม็ดเลือดแดงปกติหรือไม่ คนที่มีอาการเหนื่อยง่าย เพลียง่าย สงสัยไหมเพราะอะไร เพราะว่าเม็ดเลือดกอดติดกันอย่างนี้ (ภาพล่างขวา) สารอักเสบมันหลั่งมหาศาลเลย มีเม็ดเลือดขาวแตกๆ อย่างนี้มันยิ่งกอดกันใหญ่เลย เพราะมีการอักเสบเกิดขึ้น เม็ดเลือดแดงก็เปลี่ยนประจุที่ผิวของเม็ดเลือดทำให้เกิดการติดกัน พอเกิดการติดกัน ถามว่ามันจะเข้าเส้นเลือดฝอยได้ไหม เส้นเลือดฝอยรับเม็ดเลือดแดงได้เพียงครั้งละเม็ดเลือดเดียว เรียงเดี่ยวเข้าไปทีละเม็ดๆ อย่างนี้การไหลเวียนเราก็จะไม่ดี ทำอะไรนิดหน่อยก็



ภาพ การตรวจเม็ดเลือดแดง (Life Blood Analysis) ภาพบน ลักษณะเม็ดเลือดขาวที่ปกติ ภาพล่าง ลักษณะเม็ดเลือดขาวที่แตก

จะเหนื่อย ถ้าเรามีวิธีกิน มีวิธีดูแลตัวเอง ก็จะสามารถทำงานได้เต็มที่ ภูมิต้านทานก็แข็งแรง

อาหารที่ทำให้เกิดการแพ้แอบแฝง

ทีนี้อาหารที่ทำให้เกิดการแพ้แอบแฝง จากที่ตรวจมาเป็นพันๆ ตัวอย่าง ก็ทำสถิติออกมาปรากฏว่า อันดับหนึ่งเลย คือ นมวัว โปรตีนในนมเป็นโปรตีนที่ย่อยยากมาก เคซีนย่อยยากที่สุดในโลก นมกับเนื้อวัว เนื้อวัวย่อยง่ายกว่า บางคนบอกกินนมเพื่อเคลือบกระเพาะ เปลี่ยนความคิดเลย ถ้าอยากจะเปลี่ยนความคิดให้เร็วๆ ให้ดูเด็กอาเจียน เคยเห็นเด็กเขาแหวะนมไหม อาเจียนออกมาเป็นก้อน อย่างนมวัวนี่อย่างกับเต้าฮวยเลย เป็น Curt นม ถ้าเป็นนมแพะโมเลกุลเล็กลงมาหน่อย ถ้าเป็นนมแม่จะเป็นฟอง

อาหารที่ทำให้เกิดภูมิแพ้แอบแฝง บ่อยที่สุด 20 อันดับแรก

- นมวัว
- ไกลอะดินในข้าวสาลี
- กลูเตน(ไกลอะดิน) ในข้าวสาลี ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เล่ย์
- ยีสต์
- ไข่ขาว
- เม็ดมะม่วงหิมพานต์
- ไข่แดง
- กระเทียม
- ถั่วเหลือง
- แห้ว
- อัลมอนด์
- ข้าวโพด
- เฮเซลนัท
- ข้าวโอ๊ต
- ถั่วแระญี่ปุ่น
- กีวีฟรุต
- พริกไทย
- เมล็ดงา
- เมล็ดทานตะวัน
- ถั่วลิสง

คนที่เป็นมะเร็งระวังโปรตีนเคซีนซึ่งพบในนมจากสัตว์ให้ดี เพราะเซลล์มะเร็งชอบเคซีนมาก เซลล์ปกติใช้เคซีน 20 หน่วยเอาไปใช้สร้างหนึ่งเซลล์ แต่เซลล์มะเร็งใช้เคซีน 2 หน่วยสร้างหนึ่งเซลล์ เร็วกว่าเซลล์ปกติถึง 10 เท่า

และยังมี Antibiotic ที่ปนเปื้อนอยู่ในนมวัว มีแม่วัวตัวไหนบ้างที่ไม่ได้ให้ Antibiotic เดี๋ยวนี้ก็มีการเลี้ยงที่บอกว่าไม่ใช้ยาปฏิชีวนะอยู่เหมือนกัน แต่ก็ยังมียาฆ่าแมลงอีก คนเลี้ยงวัวจะฉีดไม่ให้แมลงเข้ามารบกวน หญ้าที่เกี่ยวมาให้วัวกินแล้วไหนจะฮอร์โมนอีก ฉีดให้แม่วัวตั้งท้องทั้งปี จะได้มีน้ำนม คนเราพอพูดถึงผลประโยชน์ก็จะมีสิ่งที่ไม่ดีเสมอ

ไกลอะตีน กลูเตนเป็นสารกลุ่มเดียวกัน เป็นสารเหนียวในพวกแป้ง มีในข้าวสาลี บาเล่ โอ๊ต ไรย์ วีท หรือจะเป็นขนมปังโฮลวีต หนึ่งในยี่สิบอันดับที่ทำให้เกิดการแพ้แอบแฝง อย่างผมแพ้ บาเล่ โอ๊ต ไรย์ วีท ในระดับปานกลาง ถ้ากินขนมปังสักสองวันนี่ เดี๋ยวรู้เรื่อง จะพูดอะไรไม่ออก เผลอกินเข้าไป ผมจะ

รู้สึกง่วงแบบนั่งหลับได้เลย มีอยู่วันหนึ่งไปกินส้มตำเข้า เผลอกินไปสามคำ บ่ายนั้นไม่ต้องทำงานเลย นั่งหลับไปชั่วโมงหนึ่ง หมดแรงครับ นอกจากนี้ก็มียีสต์ ไข่ขาว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ ไข่แดง กระเทียม ถั่วเหลือง แห้ว อัลมอนด์ ข้าวโพด เฮเซลนัท ข้าวโอ๊ต ถั่วแระญี่ปุ่น กีวีฟรุต พริกไทย งา เมล็ดทานตะวัน ถั่วลิสง ถ้าเป็นไข่ของไก่บ้านก็จะไม่ค่อยเป็นอะไรถ้าเลี้ยงแบบหากินเอง แต่ถ้าเป็นไก่ฟาร์มซึ่งเลี้ยงด้วยอาหารที่มียาปฏิชีวนะก็จะทำให้แพ้ได้ง่าย

นี่คือตัวอย่างของอาการแพ้จากอาหารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ที่พบบ่อย เช่น อาการแพ้นมวัวที่พบบ่อย ก็มีน้ำมูกมาก หอบหืด Hyperactive ปวดข้อ ปวดกระดูก หลอดลมอักเสบ บางคนน่าสงสารคือถูกฝังหัวว่าต้องกินนม แล้วจะได้แข็งแรง กระดูกแข็ง คนอเมริกันกินนมมากกว่าคนไทย แต่กระดูกหักมากกว่าไทย 3 เท่า

ตัวอย่างอาหารที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้

อาหาร	สารที่พบ	อาการแพ้ที่พบบ่อย
นมจากสัตว์	โปรตีนเคซีน	นอนไม่หลับ หอบหืด ผิวหนังอักเสบ
	ไมเกรน (Caesein) รูมาตอยด์	
	ไฮเปอร์แอคตีฟ หลอดลมอักเสบ	
	ติดเชื้อบ่อยขึ้น ฯลฯ	
ข้าวสาลี	ข้าวสาลี : Gliadin,	ไซนัส หูน้ำหนวก เหนื่อยล้า แผลในปาก
ธัญพืช		
จำพวกข้าวที่มี	Glutenin/ Rhine :	โลหิตจาง กระดูกพรุน เติบโตช้า
กลูเตน	Hirudin/Barley:	
	Secalin	
ถั่วเหลือง,	Glucoside	น้ำมูกไหล ผื่นบนผิวหนังทั่วตัว เจ็บลิ้น
ถั่วลิสง		ภาวะหายใจขัด (Anaphylaxis)
ไข่ขาว	Ovomucoid	ผิวหนังอักเสบ, อาการแพ้แบบแอบแฝง

สารปรุงแต่งอาหารที่มักก่อให้เกิดภูมิแพ้

สารที่ใช้	วัตถุประสงค์การใช้งาน	อาการแพ้
MSG:Monosodium Glutamate(ผงชูรส)	ใช้ปรุงแต่งรสอาหาร	คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ และปวดศีรษะ
Sulphite Metasulphite	รักษาความสดของอาหาร มักจะใช้กับอาหารปรุงสำเร็จจากโรงงาน	เป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคหอบหืด
Metabisulphite BHA	สารถนอมอาหาร โดยเฉพาะประเภทที่มีไขมัน ขนม และเนื้อ	ลมพิษและอาการแพ้อื่นๆ ของบริเวณผิวหนัง
Inulin	พบมากในอาหารที่ผลิตจากโรงงาน เช่น ขนมหวาน เครื่องดื่ม โยเกิร์ต ไอศกรีม ช็อกโกแลต เนย และซีเรียล	การหายใจติดขัด
Tatrazine:สารสังเคราะห์สีส้มเหลือง	แต่งสีอาหาร	-Hyperactive,ไมเกรน หอบ หืด ร่างกายสูญเสีย วิตามิน B6 และแร่ธาตุสังกะสี

ขณะที่อุบัติเหตุความรุนแรงเท่ากัน ผู้หญิงอเมริกัน กระดูกพรุนมากกว่าหญิงไทย 1.5 เท่า

สารปรุงแต่งก็เหมือนกัน เช่น MSG (Monosodium glutamate) หรือผงชูรส โซเดียมเมตาซัลไฟส์เป็นสารกันบูด เจอในพวกซีอิ้ว น้ำส้มสายชูบางยี่ห้อ เป็นสารถนอมอาหาร Inulin ที่มาใส่ขนม สารสังเคราะห์สีส้มเหลือง (Tartrazine) สาร Nitrate, Nitride ในแหนมและของหมักทั้งหลาย

การอักเสบ (Inflammation)

เรื่องของการอักเสบ ผมจะพูดถึงสารอักเสบอีกอย่างหนึ่ง เมื่อกี้เราพูดถึงว่า Triglyceride มันกระตุ้นให้หลั่ง Insulin Resistant Hormone คือการดื้อต่ออินซูลิน พอดื้อ สมองก็บอกตับอ่อน ให้ตับอ่อนผลิตอินซูลินเพิ่ม ตับอ่อนก็บีบมาเพิ่ม แต่ร่างกายก็นำมาใช้ไม่ได้ อินซูลินก็ท่วมท้นอยู่ในกระแสเลือด อินซูลินเป็นตัวเหนี่ยวนำให้เกิดกรดไขมันอิสระที่นำไปสร้าง Prostaglandin Type II ซึ่งเป็นสารที่ทำให้เราปวดข้อ ปวดประจำเดือน ปวดกระดูก ยา NSAID มันไปบล็อก Prostaglandin Type II แล้วไปบล็อก Prostaglandin Type I ด้วย ซึ่ง Prostaglandin Type I เป็นตัวป้องกันกระเพาะอาหาร พอ Prostaglandin type II โดนบล็อกก็หายปวดข้อ แต่ไปเจ็บกระเพาะอาหารแทน ก็เลยมีการพยายาม Selective ให้บล็อกแต่ Prostaglandin Type II อย่างเดียว ก็เกิดพวก Cereblex ขึ้นมา ก็แพงขึ้นเม็ดหนึ่ง 30 - 40 บาท แต่จริงแล้ว มีตัวเด็ดกว่านั้น ถ้าเรากินเป็นประจำ เราจะไม่มีการอักเสบ ก็คือ Prostaglandin Type II สร้างมาจากกรดไขมันอิสระ Arachidoic acid ที่ได้มาจากไขมันอิ่มตัว หรือไขมันที่ไม่อิ่มตัวที่ถูกความร้อน ได้แก่ ของทอด ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยง เพราะไปสร้างสาร Prostaglandin Type II อย่างมหาศาล และ Insulin มันเข้าไปกระตุ้นทำให้ Prostaglandin Type I เปลี่ยนมาเป็นกรดไขมันอิสระแทน Prostaglandin Type I สร้างมาจาก โอเมก้า 6 ได้แก่ พวก อีฟนิ่งพิมโรส การมีอินซูลินมาก กินหวานมาก ทำให้เกิดการอักเสบ พอดีธรรมชาติก็ยังเมตตาให้ Prostaglandin Type III มา ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบอย่างดี โดยได้มาจากโอเมก้า 3 ซึ่งโอเมก้า 3 นี้ใช้เอนไซม์ตัวเดียวกันกับการสร้าง Prostaglandin Type II เพราะฉะนั้นจึงเกิดการแย่งจับเอ็นไซม์ดังกล่าวไปสร้าง Prostaglandin Type III แทน เพราะนั้น ถ้ากินโอเมก้า 3 เพียงพอก็จะทำให้ไม่เกิดการอักเสบ อย่างเช่น ไข่แดงที่ถกเถียงกันว่าไข่แดงนี้ดี หรือไม่ดี ก็เป็นข้อมูลที่ได้มาจากกระทรวงสาธารณสุขเมื่อสองปีที่แล้วว่า ถ้าเป็นไข่แดงของไก่บ้านจะมี Omega 3 ต่อ Omega 6 เท่ากับ

หนึ่งต่อหนึ่ง ถ้าเป็นไข่ไก่ฟาร์มเมืองไทยจะมี Omega 3 ต่อ Omega 6 เท่ากับ 1 ต่อ 16 ส่วน ถ้าเป็นฟาร์มอเมริกันจะมี Omega 6 ถึง 22 ส่วน

การอักเสบก่อให้เกิดอาการบวม เซลล์บวม เนื้อเยื่อบวม การไหลเวียนไม่ดี ก็เกิดอนุมูลอิสระ อนุมูลอิสระทำให้เซลล์เปลี่ยนแปลงไป แก่เร็วขึ้น

การวินิจฉัยอาการแพ้อาหาร

การทดสอบการแพ้อาหาร จะใช้วิธีตรวจเลือดเพื่อแยกว่าอาหารชนิดใดที่มีการแพ้ ซึ่งการแพ้แบบเฉียบพลันใช้วิธีสังเกตก็รู้ แต่การแพ้แบบเรื้อรังนั้นเมื่อก่อนนี้ต้องเจาะเลือดส่งไปตรวจที่อเมริกา เขาจะเอาตัวอย่างเลือดเราไป แล้วเอาไปทำปฏิกิริยากับอาหารหลายชนิด ตอนนี้มีการนำเข้ามาทำที่เมืองไทยแล้ว โดยใช้ตัวอย่างอาหาร 150 ชนิด แล้วบวกกับ 20 ชนิดของอาหารปรุงแต่ง แต่ยังไม่มีอาหารไทย เพราะส่งมาจากอเมริกา กำลังส่งรายการของอาหารไทยไปอยู่ ไม่รู้เขาจะทำให้เสร็จเมื่อไร จะมีผลไม้ เนื้อสัตว์ กลุ่มคาร์โบไฮเดรต กลุ่มกลูเตน กลุ่มเชื้อรา (Candida) กลุ่มเครื่องดื่มต่างๆ เราจะเจาะเลือดประมาณ 7.5 ซีซี ก็จะรู้ว่ามีปฏิกิริยากับอาหารชนิดใดบ้าง ชนิดไหนมีปฏิกิริยารุนแรง ชนิดไหนมีปฏิกิริยาปานกลาง ชนิดไหนมีปฏิกิริยาอ่อนๆ นี่เป็นการตรวจเฉพาะตัวบุคคล แต่เมื่อมาดูในครอบครัวเดียวกัน ก็พบว่ามีลำดับการแพ้ที่คล้ายๆ กัน

แนวปฏิบัติเพื่อบรรเทาอาการแพ้อาหาร

- งดอาหารที่ตรวจพบว่ามีปฏิกิริยากับร่างกายทุกชนิดไปเลย อย่างน้อย 3 ถึง 6 เดือน ประมาณ 5 ถึง 10 รอบของชีวิต งดอย่างไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้นถ้าเผลอกินก็ต้องเริ่มต้นใหม่
- ลดอาหารธัญพืช กลูเตน และนมจากสัตว์
- งดการดื่มแอลกอฮอล์ และเครื่องดื่มรสหวาน

- รับประทานปลา ผัก ผลไม้มากๆ
- รับประทานอาหารหมุนเวียนหลากหลายชนิด (Rotation Diet)

อาหารเช้าต้องกิน เพราะอดมาทั้งคืนแล้วอย่างที่คุณหมอทีปทัศน์ท่านบอกไว้แล้ว กินเข้าไปเพื่อให้ร่างกายใช้เป็นพลังงาน ข้าวกล้องสักทัพพีกว่าๆ แกงจืดอะไรก็ตาม ต้มไข่กินก็ไม่ว่ากัน กินกาแฟได้ไหม ได้ถ้าไม่มีปฏิกิริยา แต่ขอให้กินหลังอาหาร ก็จะได้พลังงานทั้งวันเลย ถ้าไม่กินเกิดอะไรขึ้น ร่างกายจะดึงเอาของสะสมไปใช้ ซึ่งเกิดอนุมูลอิสระมหาศาล พอกินมื้อเที่ยงเข้าไป มันชดเชยคืนให้พร้อมดอกเบี้ยเอาไปสะสม บางคนบอกฉันก็ไม่กินข้าวเช้า ทำไมอ้วนเอาอ้วนเอา ก็กินหนักมื้อเย็น บางคนกินมื้อดึกตอน 4-5 ทุ่ม ไปดูสิรถเข็นก๋วยเตี๋ยวบะหมี่เกี๊ยว เต็มไปหมดไม่รู้จะกินอะไรกันนักกันหนา ให้กินแค่พอประมาณ กินคาร์โบไฮเดรตให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ พอดีผมเป็นคนที่ชอบอ่านหนังสือเรื่องกำลังภายในของไทยๆ คือขุนช้างขุนแผน มีตอนหนึ่งนางพิมพิลาลัยบอกกับเณรแก้วว่า อดข้าวดอกนะเจ้าชีวาวาย ไม่ตายดอกเพราะอดเสน่หา อย่าไปเชื่อเลยจริงๆ แล้วต้องบอกว่าอดข้าวบ้างนะเจ้าอายุยืน ไม่สดชื่นแม้อดเสน่หา เพราะว่าเวลามีเสน่หาสารเครียดก็หายไป สารภูมิแพ้ก็น้อยลง ฮอร์โมน Endorphin ก็หลั่งก็มีความสุขสดชื่น ไม่กินก็ยังอยู่ได้ บางคนบอกอิ่มอกอิ่มใจ ข้าวปลาไม่กินอยู่ได้ไม่ตาย แต่ห่อเหี่ยวเมื่อไรตายเร็ว

งดแอลกอฮอล์ของหวานทั้งหลาย กินปลาให้มากหน่อย แต่เดี๋ยวนี้มีการปนเปื้อนกันเยอะ ถ้าปลาราคาแพงก็แซ่ฟอร์มาลิน ถ้าปลาราคาถูกตามหน้าดินก็โดนสารโลหะหนักจากโรงงาน ก็ให้กินผลัดเปลี่ยนหมุนเวียน อย่างเช่นในหนึ่งสัปดาห์ อาหารต้องไม่ซ้ำชนิดกันเลย วันนี้กินไก่ พรุ่งนี้ต้องไม่มีไก่ ต้องเป็นอาทิตย์หน้าแล้วถึงจะมีไก่ได้อีก วันนี้กินกุ้ง มะรืนกินปลาอีก แต่เปลี่ยนชนิดก็ได้ไม่เป็นไร กะพงขาว กะพงแดงไม่เป็นไรไม่เหมือนกัน จะเปลี่ยนเป็นปลาน้ำจืดน้ำเค็มสลับกันไปก็ได้ ผักก็เปลี่ยนเวียนชนิดกันไป และผักผลไม้กินให้มาก แต่ก็

อย่างว่าบางทีไม่รู้ว่าแพ้อะไร ที่ไม่ค่อยแพ้ก็อย่างเช่น ส้มโอไม่ค่อยแพ้ แอปเปิ้ล ก็ไม่ค่อยเจอ แล้วดีสำหรับตับด้วยทำให้ตับแข็งแรง

การรักษาอาการแพ้อาหาร

ทีนี้การรักษา จริงๆ แล้วคือการดูแลตัวเองมากกว่า ไม่มีอะไรจะไปช่วยคุณได้ร้อยเปอร์เซ็นต์ ถ้าคุณมีปฏิกิริยาอยู่ ยาทางแผนปัจจุบันอาจจะมีประโยชน์ในการระงับอาการชั่วครั้งชั่วคราว แต่ระยะยาวเราต้องปฏิบัติ ก็คือ

1. หลีกเลี่ยงอาหารที่แพ้อย่างเด็ดขาด อย่างน้อย 6 เดือน
2. รักษาสุขภาพของลำไส้ โดยใช้เอ็นไซน์ช่วยย่อย ถ้าไปพักอวัยวะที่ทำงานหนักเช่นตับอ่อน และตับใช้ Glutamine Amino Acid ใช้วิตามินเอ วิตามินบี ธาตุสังกะสี อันนี้คือช่วยเสริมภูมิต้านทานวิตามินบีก็ไปช่วยทำให้เม็ดเลือดแข็งแรงขึ้น
3. ลดสภาวการณ์อักเสบภายในร่างกายคือ ใช้โอเมก้า 3
4. กินอาหารที่มีประโยชน์ ได้แก่ MSM (Methyl sulphonyl methane) ซึ่งจะไปช่วยให้เม็ดเลือดขาวไม่แตกง่าย วิตามินซี คือสารตั้งต้นของ Collagen type 1 ซึ่งจะทำให้เม็ดเลือดขาวแข็งแรง การยืดหยุ่นของเม็ดเลือดดี แล้วก็ไปหยุดการก่อตัวของไวรัสได้ด้วย ทำให้ไวรัสที่ยังเป็น Virion อยู่นั้นไม่แอ็คทีฟ ซีลีเนียม ทำให้เม็ดเลือดขาวทำงานเช่นกัน

การรักษาตามหลักการแพทย์ทางเลือก

1. การขับพิษออกจากร่างกาย ผมคงไม่ลงรายละเอียด เพราะว่าคุณหมอทีปทัศน์คงได้พูดไปพอสมควร ได้แก่ การทำคีเลชั่น การสวนล้างลำไส้ การกระตุ้นน้ำเหลือง คีเลชั่น คือ การใช้สาร EDTA เข้าไปจับพวกโลหะหนัก พวกสารแคลเซียมในกระแสเลือดออกมา ซึ่งคีเลชั่นสามารถรักษาเรื่องของความดันโลหิตสูงได้ คนไข้ที่เป็นโรค

ความดันโลหิตสูง จะมีเส้นเลือดที่แข็ง หัวใจก็ต้องปั้มเลือดให้แรงขึ้น ถ้าเราไปดึงแคลเซียมออกมาทำให้เส้นเลือดนิ่มลงก็จะรักษาได้ พวกที่จะต้องทำผ่าตัด Bypass พวกที่จะต้องทำ Balloon septostomy มีเส้นเลือดหัวใจตีบตัน ก็ใช้วิธีคีเลชั่นช่วยได้ ทั้งโลกนี้รัสเซียทำมาประมาณร้อยปี อเมริกันเพิ่งทำมา 20 ปี แต่ใน 20 ปีของอเมริกันสามารถทำให้คนไข้ที่จะต้องผ่าตัด ไม่ต้องผ่าตัดไป 8,000 ราย จาก 100,000 ราย โดยทำคีเลชั่น ส่วนอีก 220,000 ราย พบว่าเป็นเพราะว่ามาไม่สม่ำเสมอและเกรงใจหมอ คีเลชั่นที่ออสเตรเลียเพิ่งทำประมาณ 15 ปี แต่ก็มีการเชื่อมกับทางยุโรปทางรัสเซียเหมือนกัน

2. การเพิ่มภูมิต้านทานตามธรรมชาติให้ร่างกาย ได้แก่ การใช้ Hyperthermia คือ การเพิ่มอุณหภูมิ เรามีไข้เพราะว่าเวลาร่างกายเรามีไข้ คืออุณหภูมิที่เพิ่มขึ้น เม็ดเลือดขาวแข็งแรงขึ้น ทำให้เชื้ออ่อนฤทธิ์ลง และการไหลเวียนเพิ่มขึ้น ในขณะที่มีไข้ ร่างกายจะไป set ที่สมอง เพื่อทำให้เกิดอุณหภูมิเพิ่มขึ้น แต่เรากินยาลดไข้ไปขัดขวางมัน ขัดขวางทำไม เพราะว่าเรากลัวว่าไข้สูงแล้วจะชัก จะช็อค จริงๆ แล้วไข้สูงเพิ่มขึ้นนั้นเพราะว่าเชื้อโรคกับเม็ดเลือดขาวมันตีกัน และมันก็หลั่งสารอะไรต่างๆ ออกมา ก็กระตุ้นให้เกิดไข้เพิ่ม แต่ถ้าเราระบายความร้อนอย่างดี ก็คือใช้น้ำอุ่นเช็ดตัว ช่วยขยายเส้นเลือดตามผิวหนังให้ระบายความร้อนออก ก็จะค่อยๆ ลดอาการลงไปได้ เพราะว่าเม็ดเลือดขาวชนะในที่สุดประมาณ 24 ชั่วโมงไม่เกินนั้น แต่ส่วนใหญ่ทนไม่ไหว เวลาลูกร้องมีไข้แม่ก็ให้ยาลดไข้ ง่ายดี แต่ถ้าเกิดว่าขยันเช็ดตัวซักหน่อย เดี๋ยวก็หาย Hyperthermia มีอะไรบ้าง ได้แก่ อาบน้ำแร่ น้ำร้อน ไปตากแดดอาบแดด Solar Bath มีใส่ตู้ทำ Infrared

Hematogenus Oxidation therapy เป็นการรักษาของทางยุโรป โดยดึงเอา

เลือดมาผ่านยูวีและก๊าซอ๊อกซิเจน ก็ทำให้เม็ดเลือดขาวมีพลัง

Quantum Therapy ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของเตียงควันตัม เรื่องของการใช้การสวดมนต์ พลังกายทิพย์เพื่อสุขภาพจากคุณย่าเยาวเรศ

การเปลี่ยนการใช้ชีวิตประจำวัน กินหนักมื้อเช้า เบามื้อเย็น เว้นมื้อดึก

คำถาม อาหารพวกโยเกิร์ต ถึงจะมี Probiotic แต่มันก็เป็นผลิตภัณฑ์นม

คำตอบ ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต มีอยู่ไม่กี่บริษัทที่ใส่ Probiotic ที่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่จะตายเกือบหมด กินได้ไหม เลือดกรุ๊ป O ไม่ได้ กรุ๊ป A พอกินได้ แต่ถามว่าอย่างนี้คุณกิน Probiotic สักเม็ดไม่ดีกว่าหรือ กิน Prebiotic ก็ได้ คือตัวที่เลี้ยงเชื้อแบคทีเรีย เช่น กล้วย แอ๊ปเปิ้ล เป็น Prebiotic ชั้นดี ถ้าอยากกินให้อร่อยก็กิน แต่ถ้าให้กินเป็นประจำไม่แนะนำ อย่างไรก็เป็นนม ยกเว้นว่าคุณจะเลี้ยงวัวเอง รีดนมเอง

คำถาม ถ้าเรากินอาหารที่รู้แล้วว่าเราแพ้ แล้วไม่กินยาแก้แพ้ จะทำให้อาการแพ้นี่หายได้อย่างไร

คำตอบ 1. อย่าไปทำให้ภูมิต้านทานต่ำเด็ดขาด ถ้ากินของที่มีปฏิกิริยาเข้าไปนี่ พออยู่ได้ครับแต่ร่างกายต้องอยู่ในสภาวะปกติ อย่าเครียดไม่ไปในสถานที่ที่แออัด เช่น ชุมชน ตลาดสด โรงภาพยนตร์ ไม่นอนดึก

2. กินวิตามินตามเข้าไปเพื่อช่วยให้เม็ดเลือดขาวไม่แตก ให้อยู่นิ่งๆ สบายๆ เพราะอาหารที่มีปฏิกิริยาจะเข้าไปทำให้เม็ดเลือดขาวแตก โดยให้วิตามินซี MSM และซีลีเนียมสักนิดหน่อย ถ้าไม่มีก็ใช้วิตามินซีหรือดื่มน้ำผลไม้ที่มีวิตามินซีพอสมควร เช่น น้ำฝรั่งคั้น ก็จะช่วยทำให้อาการต่างๆ เหล่านี้เบาบางลงได้

3. ล้างพิษโดยอดอย่างอื่นไปก่อน ของหวานๆ ต้องไม่กินเลย

คำถาม อย่างกรณีแม่ไม่สามารถเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตัวเองได้ แต่อาจารย์บอกว่านมวัวทำให้เด็กเกิดอาการแพ้ได้ เราจะแนะนำในเรื่องการใช้นมในทารกหรือในเด็กช่วง 2 - 3 ขวบอย่างไร

คำตอบ เป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่งยวด เด็กกินนมจริงแค่ 6 เดือนก็พอ ตามหลักโภชนาการ นมเป็นอาหารเสริมสำหรับเด็ก 6 เดือนแล้วใช่ไหม อาหารหลักคืออาหารปกติถูกไหม อายุปีหนึ่งแทบไม่ต้องกินนมแล้ว เพราะฉะนั้นถ้าไม่มีน้ำนมให้ลูกกิน กินนมข้าวก็ได้ น้ำข้าวกล้องนี่แหละกินได้ โตได้เหมือนกัน กินนมแพะก็พอไหวเพราะโปรตีนใกล้เคียงกับนมคนมากที่สุด แต่ว่าไม่ต้องไปเน้นว่าเด็กต้องกินนม ในนม 100 กรัม มีแคลเซียมเพียง 160 มิลลิกรัม ส่วนในกุ้งแห้ง 100 กรัมมี แคลเซียมถึง 2,330 มิลลิกรัม จะกินอะไรดีกว่ากัน

คำถาม อย่างที่สองคือเราต้องการให้เด็กได้รับ DHA แต่ว่าในเมื่อมันอยู่ในนม ซึ่งได้ไม่เพียงพออย่างนี้ เราจะมีการเสริมให้กับเด็กได้อย่างไร

คำตอบ กินน้ำมันตับปลาก็ได้ มี EPA, DHA วิตามินเอ แต่ว่ากินติดต่อกันนานไม่ได้ เพราะว่ามีวิตามินเอ ก็กินวันเว้นวัน หรือจะกินเดือนเว้นเดือนก็ได้

คำถาม อาการบวมน้ำจากภูมิแพ้เกิดจากอะไร และจะแก้ไขอย่างไร

คำตอบ อาการบวมน้ำเกิดจากการอักเสบ (Inflammation)ในเส้นเลือด เส้นเลือดคนเรามีคุณสมบัติในการ Permeability เหมือนกัน เม็ดเลือดขาวพอจะมุดผ่านได้ น้ำหรือว่าน้ำเลือดจะผ่านไม่ได้ แต่ถ้ามีการอักเสบก็จะทำให้ชั้นเยื่อบุผิวของเส้นเลือดมีการบวม เกิดการแยกออกจากกัน ทำให้สารน้ำในหลอดเลือดออกมาอยู่ในเนื้อเยื่อ ก็เกิดการบวมน้ำถามว่าจะแก้อย่างไร ปล่อยสักพักนึง ถ้าร่างกายไม่แย่จนเกินไป เดี๋ยวเขาจะดูดซึมกลับไปเอง แต่ถ้าจะให้เร็วหน่อยอาจจะใช้พวกโปรตีนสกัด โปรตีน

ที่ย่อยแล้ว เป็นโปรตีนเสริมพวกนี้พอได้อยู่ แต่ไม่ต้องใช้จะดีกว่า กินอะไรที่มันขับปัสสาวะสักหน่อย เช่น แตงโม หรือว่าสวนกาแฟก็ได้ คาเฟอีนมีฤทธิ์เป็นตัวขับปัสสาวะเหมือนกัน ก็ใช้ได้ เดี๋ยวก็หมด

ก็มีคำกล่าวของบรรดาปราชญ์ของโลก

Dr.Linus Pauling กล่าวไว้ว่า อาหารที่เหมาะสมคือยาในอนาคต อาหารเป็นยา

Thomas Edison บอกว่าแพทย์ควรจะเป็นครู มองคนไข้ให้เป็นองค์รวมและสอนคนไข้ให้ทำ ไม่ใช่ว่ารักษาแต่ปลายเหตุ ต้องไปรักษาที่ต้นเหตุ

...ก็ขอบพระคุณที่ทุกท่านให้ความสนใจเป็นอย่างดี...

7 การใช้โฮมีโอพาธีย์ในการบำบัดโรคภูมิแพ้

เภสัชกรหญิงมณฑกา ธีรชัยสกุล
เภสัชกร ชำนาญการ สำนักการแพทย์ทางเลือก

การรักษารูปแบบนี้ เป็นการใช้ยาในปริมาณน้อย ไม่ใช่น้อยธรรมดา น้อยอย่างมากหรือเรียกว่าแทบจะไม่ได้ใช้ยาเลย ซึ่งข้อนี้แหละเป็นประเด็นที่ทำให้การรักษาในรูปแบบนี้เป็นที่สงสัยว่า ใช้ยาน้อยอย่างนี้แล้ว จะได้ผลหรือ ขนาดใช้สารพัดยาก็ยังไม่หายเลย แล้วมาใช้การรักษารูปแบบนี้ ใช้ยาเม็ดเล็กๆ เขาเรียกเป็นเม็ดสาคู เม็ดขาวๆ เพียงเม็ดเดียว จะทำให้หายได้หรือ ข้อพิเศษเพียงสองข้อสำหรับการรักษาในรูปแบบนี้ การให้ยาทั้งหมดของเรา ยาไม่ได้ทำอะไรกับกระบวนการเลย สิ่งที่ยาไปทำคือกระตุ้นให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและเกิดการจัดการโรคตามคุณสมบัติของร่างกายเอง

ต้นกำเนิดแนวคิดทฤษฎีของการรักษาผู้ป่วย ก็คือ ฮิปโปเครติส บิดาของการแพทย์ ซึ่งฮิปโปเครติสกล่าวไว้ว่า การรักษาผู้ป่วยมีได้ 2 ทฤษฎี คือ ทฤษฎีของความเหมือน และทฤษฎีของความต่าง แต่สิ่งที่เขากำชับก็คือว่า หากกรณีใดมีโอกาสในการรักษาให้หาย กรณีนั้นควรจะใช้การรักษาแบบความเหมือนกัน แต่หากว่ากรณีผู้ป่วยนั้นๆ ไม่สามารถรักษาให้หายได้แล้ว จะใช้วิธีการรักษาแบบตรงกันข้าม อันนี้เป็นคำพูดที่ถอดมาจากฮิปโปเครติส สามารถหาอ่านได้ในหนังสือประวัติศาสตร์การแพทย์

การแพทย์ของโลกมีการพัฒนามาเรื่อย แต่ทฤษฎีของความเหมือนนี้ถูกทิ้งมาช่วงหนึ่ง เพราะว่าในช่วงหลังจากฮิปโปเครติส มีคุณหมอใหญ่ท่านหนึ่งนามว่า Claudius Galen นำเอาทฤษฎีตรงกันข้าม (Law of Opposite) มาพัฒนา

ก็เกิดเป็นรูปแบบการรักษาต่างๆ แล้วมนุษย์ก็ใช้กันอยู่ร่วมหลายร้อยปี จนกระทั่ง Paracelsus ได้เริ่มนำทฤษฎีความเหมือนมาพัฒนา มาเผยแพร่ แต่ก็ยังไม่ชัดเจน จนกระทั่งประมาณปี ค.ศ.1755 ก็มีนายแพทย์ชาวเยอรมันท่านหนึ่งนามว่า คริสเตียน ฮาห์เนอร์มาน ประวัติเขาน่าสนใจมาก เป็นคนที่เก่ง แล้วก็อ่านหนังสือเยอะมาก เพราะว่าตัวเขาเองมีความสามารถพูดอ่านเขียนฟังได้ ถึง 12 ภาษา มีความเฉลียวฉลาดมาตั้งแต่เล็กๆ เรียนหนังสือด้วยตัวเอง จนกระทั่งสุดท้ายไปเรียนวิชาแพทย์

ในยุคนั้นการแพทย์แผนปัจจุบันก็ไม่เจริญอย่างที่เราเข้าใจ ยังไม่มีทฤษฎีเชื้อโรค ยังไม่มีกล้องจุลทรรศน์ ยังไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย และในยุคนั้นเองทางยุโรปมีสงครามมีโรคระบาดคนตายเป็นจำนวนมาก เป็นยุคที่เรียกว่ายุคมืดของยุโรป ช่วงนั้นทั้งทฤษฎีการแพทย์ ทั้งอะไรก็ไม่เติบโต การแพทย์ในยุคนั้นใช้วิธีการรักษาค่อนข้างรุนแรง อย่างเช่น การกรีดเลือดเสียทิ้ง มีผู้ป่วยมากก็กรีดเลือดพิษ การใช้ปลิงดูดเลือด การใช้สารพิษในขนาดสูงๆ เพื่อหวังจะช่วยให้ผู้ป่วยหาย

ฉะนั้นแพทย์ผู้นี้จึงมีความคิดว่า หากการรักษาแล้วทำให้ผู้ป่วยต้องตาย ไม่รักษาซะดีกว่าปล่อยให้ตายตามธรรมชาติ ตั้งแต่นั้นมา เขาก็มีอุดมคติในการทำงานว่า จะไม่กลับไปเป็นอาชีพแพทย์ อีกถ้าตนไม่สามารถทำให้ผู้ป่วยหายได้ เขาเลยหันไปทำงานแปลหนังสืออยู่ 5 - 6 ปี หลังจากจบเป็นแพทย์เพียง 3 - 4 ปี แต่หนังสือที่แปลก็ยังเป็นหนังสือที่เกี่ยวข้องกับวิชาแพทย์ เกี่ยวกับเคมี เกี่ยวกับพืช เกี่ยวกับการเตรียมยา การทำต้นไม้อะไรอย่างนี้

จนกระทั่งวันหนึ่งเขาแปลหนังสือเล่มหนึ่ง คนเขียนชื่อ ดร. วิลเลียม คูลเลน ซึ่งเป็นแพทย์ที่มีชื่อเสียงในยุคนั้น เขาบอกว่าต้นซิงโคนา คือ สารควินิน ที่เราใช้รักษาไข้มาเลเรีย มีคุณสมบัติในการรักษาไข้มาเลเรีย เพราะว่ามีรสขมและมีฤทธิ์ฝาดสมาน เท่านั้นเอง นายแพทย์ท่านนี้ก็ฉุกคิดว่ามันจะเป็นไปได้หรือ ด้วย

เหตุผลอันนี้ เขาก็ตั้งคำถาม พอตั้งคำถาม เขาก็ทดลองกินเปลือกต้นซิงโคนาด้วยตัวเอง กินไปช่วงหนึ่ง เขาก็พบว่าเขาเกิดอาการครั่นเนื้อครั่นตัว เป็นไข้ร้อนๆ หนาวๆ เหมือนกับอาการของคนที่เป็นไข้มาเลเรีย จากจุดนี้เองทำให้เขามั่นใจว่าทฤษฎีนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยได้ นี่คือจุดเริ่มต้น จากนั้นเขาก็ทำการทดลองแบบนี้ไปเรื่อยกับคนรอบข้าง กับคนในครอบครัว เริ่มให้การรักษาด้วยวิธีนี้

นี่คือที่มาที่ไปของการพัฒนาแนวคิดที่ 1 ซึ่งแนวคิดนี้ถูกค้นพบขึ้นในปี ค.ศ.1790 แล้วก็ตีพิมพ์ออกมาเป็นหนังสือในปี ค.ศ.1796 ฉะนั้น นับจากปีกำเนิดของโฮมิโอพาธีย์จนถึงปัจจุบันก็มีอายุร่วม 200 ปีเศษ ที่น่าประหลาดใจว่าอายุที่ยาวนาน แต่แม้ว่าโลกจะเปลี่ยนไปแล้ววิวัฒนาการของโลกก็เปลี่ยนไป มีความเข้าใจเรื่องการแพทย์มากขึ้นอย่างมาก แต่ท้ายที่สุดเราก็พบว่ามนุษย์ไม่สามารถจะแก้ไขปัญหาได้ตั้งหลายอย่าง แล้วก็ยังเรียนรู้ไม่หมดซักที แล้วในยุคนี้ก็เป็นยุคที่เราต้องกลับมามองหาความคิดของคนโบราณ ความคิดของคนในยุคก่อนว่า จะมีทางออกให้กับคนในยุคนี้ไหม

ซึ่งก็เป็นเรื่องจริงเพราะว่าจากการสำรวจของยุคปัจจุบันในต่างประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในอเมริกา มีการสำรวจเรื่องการใช้การแพทย์ทางเลือกของประชาชน ก็พบว่า ประชาชนในยุคนี้นิยมอย่างยิ่งในวิธีการรักษาแบบธรรมชาติบำบัดทุกชนิด วิธีอะไรก็ได้ที่คนจะสามารถช่วยตัวเองได้ กระทั่งไปถึงการสวดมนต์ มีการใช้การแพทย์ทางเลือกถึง 7 ใน 10 คน และจากการสำรวจความนิยมในการใช้การแพทย์ทางเลือกของประชาชนทั่วโลกขององค์การอนามัยโลกเป็นรายงานปี 2000 พบว่า โฮมีโอพาธีย์จัดเป็นการบำบัดที่ได้รับความนิยมติดอันดับ 1 ใน 5 ของโลก ซึ่งอีก 4 อย่างที่เหลือก็คือ การแพทย์แผนจีน อายุรเวชอินเดีย ยูนานิ และไคโรแพรคติก ทีนี้เหตุผลของความนิยม ก็พบว่า การรักษาในรูปแบบนี้นอกจากจะมีราคาถูกแล้ว ยังมีประสิทธิผลสูงเมื่อเทียบกับราคา เพราะ

ฉะนั้นจึงเป็นระบบที่ได้รับความนิยม ไม่ใช่เพียงแต่ได้รับความนิยมในระดับประชาชน แต่เป็นความนิยมในระดับชาติที่มีการนำเข้าไปสู่ระบบประกันสุขภาพและสามารถเบิกจ่ายได้จากระบบของรัฐทั้งในอังกฤษ ฝรั่งเศส เยอรมัน คือเป็นระบบที่เบิกจ่ายได้ตามระบบของรัฐ รวมทั้งอินเดีย ศรีลังกา ปากีสถาน ในแถบเอเชียใต้ด้วย

ทีนี้เราลองมาดูผลสำรวจจริงๆ อันนี้ก็เก่าเหมือนกัน รายงานตั้งแต่ปี ค.ศ.1996 ก็เป็นการสำรวจในฝั่งยุโรปเป็นส่วนใหญ่ เป็นรายงานที่ให้ดูคร่าวๆ ว่าประชาชนในประเทศอื่นๆ ที่เป็นประเทศที่พัฒนาแล้วเป็นส่วนใหญ่ว่า มีเปอร์เซ็นต์ของประชากรที่นิยมใช้ประโยชน์จากแพทย์ทางเลือกแค่ไหนสรุปคร่าวๆ จะอยู่ที่ประมาณ 30-40% อันนี้เป็นรายงานปี ค.ศ.1996 ซึ่งโฮมีโอพาธีย์จะมีเรทติ้งอยู่ประมาณราวๆ นั้นเหมือนกันคือ 30% โดยประมาณ แตกต่างกันไปตามแต่ละประเทศ

สิ่งที่เล่าให้ฟังไปเมื่อสักครู่แล้วเป็นรายงานที่ทำการสำรวจในอเมริกาปี2000 พบว่า 7 คนครึ่ง มีการใช้การแพทย์ทางเลือก ถ้าเราถามว่าแล้วในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาคุณใช้ไหม เปอร์เซ็นต์จะอยู่ที่ประมาณ 6 คนครึ่ง ทีนี้ก่อนจะไปถึงตรงนี้จะเล่าประวัติความเป็นมาของศาสตร์ชนิดนี้ก่อนว่าจริงๆ แล้วต้นกำเนิดเป็นแพทย์ชาวเยอรมันเกิดที่เยอรมัน ในยุคนั้นเป็นยุคที่มีโรคระบาดเยอะมาก มีสงครามในยุโรป จุดเปลี่ยนที่ทำให้การแพทย์รูปแบบนี้โด่งดังไปทั่ว ข้ามทวีป ข้ามน้ำข้ามทะเลไป คือไข้ออหิวาตกโรค ในช่วงนั้นอหิวาตกโรคระบาด ขณะนั้นประวัติศาสตร์ของประเทศไทยก็มีอหิวาตกโรคระบาด ซึ่งข้ามมาจากฝั่งอินเดีย และคนในทางยุโรปตายจำนวนมาก ปรากฏว่าการรักษาในรูปแบบนี้สามารถช่วยชีวิตคนได้ จากรายงานในช่วงนั้นบอกว่าอัตราตายจากการใช้ Conventional Medicine หรือการแพทย์แผนปัจจุบัน อัตราการตายเกิน 50% แต่การใช้โฮมิโอพาธีย์ทำให้อัตราการตายลดลงเหลือ 10% ฉะนั้น จึงได้รับความนิยมสูง สูง

ขนาดที่เรียกว่าในยุคนั้นคนยุโรปที่มีสตางค์นี่ ถ้าใครไม่ได้ใช้การรักษารูปแบบนี้ ถือว่าเชย กลายเป็นแฟชั่นของคนชั้นสูง ที่จะต้องได้รับการบำบัดในรูปนี้ และโด่งดังข้ามทวีปไปอเมริกา ถึงขนาดที่โรงเรียนแพทย์ทุกโรงเรียนในอเมริกา ต้องมีการบำบัดรูปแบบนี้ ต้องมีการเรียนการสอนรูปแบบนี้

จุดเปลี่ยนของการบำบัดในรูปแบบนี้ในอเมริกา ปี ค.ศ.1930 ช่วงนี้มีการออกรายงานผลเรียกว่า Flexner Report บอกว่าคุณภาพโรงเรียนแพทย์ตกต่ำ ซึ่งเข้าใจว่าน่าจะตรงกับช่วงที่ประเทศไทยเราถอนแพทย์แผนไทยออกจากระบบของโรงเรียนศิริราช ช่วงเวลาที่ใกล้เคียงกัน คือบอกว่า โรงเรียนแพทย์ที่มีอยู่ในปัจจุบันใช้ไม่ได้ต้องเปลี่ยนแปลงระบบทั้งหมดระบบการเรียนการสอนใช้ไม่ได้แล้ว และเกิดการก่อตั้งแพทยสมาคมขึ้น เป็นสมาคมของแพทย์แผนปัจจุบัน การรักษาในรูปแบบอื่นก็ถูกถอดออกจากระบบ ถูกทิ้งร้างไป ช่วงนั้นเป็นช่วงที่ตกต่ำของการแพทย์รูปแบบนี้ แต่ก็น่าประหลาดใจจนกระทั่งปัจจุบันก็ยังไม่หายไป และยังเป็นศาสตร์ที่ได้รับความนิยมสูง คือดูจากรายงานของ ดร. ไอเซ็มเบิก เป็นรายงานของมหาวิทยาลัยฮาเวิร์ดในปี ค.ศ.1997 เขาพบว่า โฮมิโอพาธีย์เป็นการแพทย์ทางเลือกที่เติบโตสูงสุดเมื่อเทียบกับการแพทย์ทางเลือกอื่นในอเมริกา

การบำบัดรูปแบบนี้มีแนวคิดพื้นฐาน หรือมีวิธีคิดในการมองคนอย่างไร

1. ชี่ หรือ Vital force เรื่องนี้ก็ตรงกับการแพทย์แผนจีน ที่มีพูดถึงการไหลเวียนของพลังงานในร่างกาย ซึ่งตามความเชื่อนี้คนตายกับคนที่มีชีวิตนั้นไม่เหมือนกัน และแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง เพราะฉะนั้นการรักษาที่เน้นแต่กาย ไม่ได้เน้นส่วนอื่น จึงไม่สามารถตอบสนองต่อการรักษาโรคได้อย่างแท้จริง แล้วรายงานในปัจจุบัน วิทยาศาสตร์ใหม่ได้พิสูจน์หลายครั้งแล้วว่าเรื่องชี่มีอยู่จริง แต่ยังบอกไม่ได้ว่ามันอยู่ในรูปแบบไหน รายงานการวิจัยวิทยาศาสตร์ที่เป็น Frontier Sciences ทั้งหลายก็มีอยู่ชัดเจน มีการวัดพลังงานกันเป็นจุดๆ ตาม 7 จักระ คือเป็นจุดศูนย์รวมพลังงานของร่างกาย มีการวัดออกมาเป็นค่าระดับพลังงานว่า

ในช่วงไหนมีการไหลเวียนพลังงานขนาดไหน และมีรายงานวิจัยยืนยันว่าตามบริเวณจักระต่างๆ ของร่างกาย ร่างกายมีความสามารถในการผลิต Photon ได้สูงกว่าบริเวณอื่น เมื่อเรามองคนเป็นและคนตายไม่เหมือนกัน จึงนำมาสู่มิติของการทำความเข้าใจเรื่องของสุขภาพในรูปแบบใหม่ คือ ภาวะที่เรียกว่าคนมีสุขภาพดีหรือสุขภาวะดีของเรา คือ สภาวะที่คนมีความรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกันทั้งร่างกายจิตใจและวิญญาณ ไม่ได้หมายถึงว่าคุณมีกาย 32 ประการ แต่คุณเดินไปฆ่าคนอื่น อย่างนี้เราบอกว่าคุณผิดปกติ หรือว่าบางคนมีกายพิการ แต่จิตใจเขาสมบูรณ์ มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ รักคนที่อยู่รอบข้าง อย่างนี้เราบอกว่าคนนี้สมบูรณ์กว่าคนที่มีกาย 32 ประการที่ไปฆ่าคนอื่น เป็นต้น ดังนั้น ความเจ็บป่วยจึงหมายถึงสภาวะที่ไม่เป็นหนึ่งเดียวกันของกาย จิต และวิญญาณ

2. มิติในการมองสุขภาพของเราบอกว่า **ชีวิตคนเราเป็นเส้นตรงที่มีความเชื่อมโยงและพัฒนาการ** ถ้าเราศึกษาคนไข้ดีๆ จะเห็นว่า มีพัฒนาการของความเจ็บป่วยนั้นๆ อย่างเช่น ทำไมคนหนึ่งคนถึงเป็นมะเร็ง คุณตัดภาวะสุดท้ายของเขาที่เป็นมะเร็งในเนื้องอก แล้วคุณบอกว่าตัดเนื้อเขาไปแล้วเขาหายจากการเป็นมะเร็ง ดิฉันบอกว่าไม่ใช่เลยผิดอย่างยิ่ง คุณต้องกลับไปศึกษาพัฒนาการว่าอะไร ทำไม อย่างไร ทั้งหมดทั้งชีวิตของเขา จนกระทั่งถึงจุดปัจจุบัน แล้วถึงจะสรุปว่าคุณควรจะรักษาเขาแบบไหน ขั้นตอนอย่างไร ในองค์ประกอบอะไรบ้าง ดังนั้นสภาวะที่เราเรียกว่าหายจากการเจ็บป่วยจริงๆ ของโฮมีโอพาธีย์ จะเป็นสภาวะที่ยากมาก คือ สภาวะที่คุณกลับมาสมดุลทุกอย่าง ทั้งกาย จิต และจิตวิญญาณ ซึ่งการทำงานกับคนไข้เรื้อรังจะไม่มีโอกาสที่ปิดการรักษาได้เลย เพราะความเจ็บป่วยนั้นเป็นธรรมดาของมนุษย์เมื่อหายอย่างหนึ่งก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง เราใช้จุดก่อนเป็นสถานะในการเปรียบเทียบ เป็นความหมายในเชิงสันทัด มีตัวเปรียบเทียบอยู่ว่า สภาวะก่อนเป็นอย่างไร และสภาวะนี้เป็นอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบกับสภาวะก่อนถือว่าใช้ได้ อยู่ได้ ประคับประคองได้ หายแล้ว ต้องไปดูกับ

ตัวคนไข้

3. แนวคิดพื้นฐานของการบำบัดนี้เน้นอย่างยิ่ง คือ **การเคารพต่อความแตกต่างของบุคคล** คนที่ทำงานในรูปแบบนี้ต้องรู้จักเรียนรู้และรู้จักที่จะยอมรับความแตกต่างของคนอื่น เพราะมนุษย์แต่ละคนไม่เหมือนกัน คนหนึ่งคนมายืนด้วยกันตรงนี้ เจ็บป่วยเหมือนกันทุกประการ ดิฉันก็ยังยืนยันว่าเขาไม่เหมือนกัน และงานของเราก็คือหาความต่างตรงนั้นและรักษาตรงนั้น

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วย

ทฤษฎีของการเกิดโรคเขาบอกไว้ว่าอย่างไร การแพทย์ในรูปแบบนี้บอกว่าการเกิดโรค มีองค์ประกอบ 2 อย่าง คือ

1. ปัจจัยภายนอก ได้แก่ สิ่งแวดล้อม พฤติกรรม กินอาหารขยะ (Junk foods) ไม่เคยออกกำลังกาย นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่ตรงเวลา การนั่งผิดท่า การชอบยกของหนักๆ ชอบฝืนร่างกายตัวเอง เป็นต้น

2. ปัจจัยภายใน คือ พลังชีวิตของเรา มีคุณหมอชื่อดังท่านหนึ่ง กล่าวว่า การที่คนไข้เป็นวัณโรคเกิดจากเชื้อวัณโรคนั้นถูกต้อง แต่หากว่าคนไข้คนนี้ไม่มีความไวต่อเชื้อวัณโรค เขาก็ไม่เป็นวัณโรค หมายความว่า ถ้าคนนี้เขาไม่อ่อนแอ เขาไม่ไวต่อเชื้อชนิดนี้ เขาก็ไม่ติดเชื้อ แต่ถามว่าวัณโรคเกิดจากเชื้อวัณโรคใช่ไหม ตอบว่าใช่ แต่ไม่ใช่ปัจจัยเดียว อีกปัจจัยคือ ปัจจัยภายในของตัวคนคนนั้นเอง ฉะนั้นถ้าคุณแข็งแรง คุณอยู่ที่ไหนคุณก็ไม่ป่วย แต่ถ้าคุณไม่แข็งแรงแม้ว่าคุณจะอยู่ในที่ดีๆ คุณก็ป่วย และจะป่วยมากขึ้นไปเรื่อยๆ และโฮมีโอพาธีย์เลือกจัดการกับปัจจัยภายในไม่ใช่ปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายนอกเป็นองค์ประกอบ หมอฮาห์เนอร์มาน บิดาผู้ให้กำเนิดการแพทย์รูปแบบนี้ก็บอกว่า แพทย์ที่ฉลาดถ้ารู้ว่ามีปัจจัยภายนอก หรือมี Maintaining Cause คือ ปัจจัยที่หล่อเลี้ยงให้โรคมันเติบโตไปอยู่นั้น ถ้าฉลาดก็จงปรับปัจจัยนั้นก่อนแล้วปรับปัจจัยภายใน อย่างเช่น

คนเป็นโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังทำงานอยู่ในห้องสมุดมีฝุ่นเยอะต้องตบฝุ่นทุกวัน เขาจะมีวันหายจากหลอดลมอักเสบเรื้อรังไหม กรณีนี้ มีแต่น้อยมาก เพราะว่ายังมี Maintaining Cause อยู่ เขาแพ้ฝุ่น ฝุ่นมันเข้าตลอด จึงต้องปรับพฤติกรรม

ความเจ็บป่วย 2 แบบ

สภาวะของความเจ็บป่วยในทางโฮมิโอพาธีย์ แบ่งเป็น 2 แบบ ได้แก่ ความเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน และแบบเรื้อรัง

สำหรับเราแล้ว **ความเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน** คือ รักษาก็หาย ไม่รักษาก็หาย แต่การรักษาทำให้หายเร็วขึ้น คนธรรมดาที่ป่วยเป็นหวัด พักผ่อนมากๆ ก็หายแต่ใช้เวลาหน่อย

ส่วนความเจ็บป่วยแบบเรื้อรัง ถ้าไม่รักษาไม่มีทางหาย นอกจากจะไม่หายแล้วยังถ่ายทอดไปยังลูกหลาน หรือหากรักษาไม่ถูก รักษาแบบกดทับความเจ็บป่วย จะทำให้ความเจ็บป่วยพัฒนาไปสู่ความเจ็บป่วยในรูปแบบใหม่ที่ซับซ้อนขึ้น อย่างเช่น ผู้ป่วยหอบหืดมาหาเราด้วยสภาวะหอบหืด ในขณะที่มาหานั้นกำลังฉุกเฉินอยู่ เราแก้ไขไปก่อน พอเริ่มดีขึ้น เราเริ่มคุยกันก็ทราบว่า กรณีศึกษานี้ เคยมีผื่นออกตามตัวเยอะมาก เป็นคนที่แพ้ทุกอย่างแล้ว มีเม็ดเป็นผื่นแบบผื่นกุหลาบ มีพยาธิสภาพชัดเจนหลายประเภทมาก แล้วรักษาด้วย Steroids ทาทุกวันๆ ทันทีที่ผื่นหายไป เขากลายเป็นหอบหืดแทน อันนี้จะเป็นข้อมูลหนึ่งในทางโฮมิโอพาธีย์ที่มองว่านี่คือพัฒนาการของโรค จริงๆ แล้วผื่นของคนนี้ยังไม่ได้หาย เขายังมีอะไรบางอย่างที่ทำให้เขาเป็นผื่นอยู่ แต่การแสดงออกของโรคนั้นเปลี่ยนรูปแบบจากผื่นไปเป็นหอบหืด

การรักษาในรูปแบบนี้มีหลักการของการบำบัดอะไรบ้าง

หลักการของการบำบัด ในรูปแบบนี้มีทั้งหมด 4 อย่าง ประกอบไปด้วย

1. พิสูจน์ยา

2. นำสิ่งที่คล้ายกันมารักษากัน

3. การใช้ยาขนาดน้อยอย่างมาก

4. การใช้ยาเพียงชนิดเดียวต่อความเจ็บป่วย ณ ขณะนี้เท่านั้น เราไม่ให้ยาเป็นถุงกลับบ้าน เราให้ยาชนิดเดียวเท่านั้น ณ ขณะหนึ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่ามาครั้งต่อไป เราเปลี่ยนยาให้เขาไม่ได้นะ เปลี่ยนได้ถ้าสภาวะเขาเปลี่ยนไป

กระบวนการรักษารูปแบบนี้เป็นอย่างไร

ก็เหมือนรูปแบบที่คุณคุ้นเคย คนไข้มาเจอกันแล้วนั่งคุยกัน แต่ที่ไม่คุ้นเคยคือทำไมนานมาก เพราะว่าครั้งแรกเราต้องใช้เวลาคุยกันอย่างน้อยประมาณครึ่งชั่วโมงต่อคนไข้ 1 คน และครั้งต่อๆ ไปอาจจะสั้นลงตามผลการรักษา ถ้าผลดีไม่มีอะไรผิดปกติก็จะเร็ว แต่ถ้าผลไม่ค่อยดีดูแล้วเหมือนยังไม่พัฒนา กรณีนี้ต้องใช้เวลานานเหมือนเดิม ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 30 นาทีถึง 1 ชั่วโมง ถ้าหากเราจะรักษาแบบ Classical Homeopathy เป็นวิธีการแบบดั้งเดิม ซึ่งเป็นวิธีการที่แพร่หลายและนิยมใช้อยู่

กระบวนการสัมภาษณ์และวินิจฉัย คือ สัมภาษณ์ถึงอาการไม่สบายต่างๆ ความไม่สบายในปัจจุบัน แบ่งเป็น 3 ส่วน ส่วนที่หนึ่ง ความไม่สบายที่เป็นอยู่ ส่วนที่สอง ประวัติความเจ็บป่วยทั้งของผู้ป่วยและของครอบครัวทั้งหมด เพื่อดูความสัมพันธ์เชื่อมโยง และส่วนที่สาม ดูภาพทั่วๆ ไป เช่น ขี้ร้อนหรือขี้หนาว กินอาหารรสไหน ชอบอาหารอะไร เหงื่อออกมากไหม นอนหลับดีไหม เป็นคนอารมณ์ดีหรืออารมณ์เสีย ขี้หงุดหงิด ประกอบกับการสังเกตของแพทย์เอง ไม่ใช่เชื่อผู้ป่วยอย่างเดียว จากนั้นเราก็จ่ายยาที่เราคิดว่ามีความเหมาะสมหรือเหมือนกับผู้ป่วยคนนี้

เรารักษาคนไม่ได้รักษาโรค หมายความว่า เรามองคนไม่เหมือนกับมิติของการแพทย์แผนปัจจุบัน เราจึงไม่มีนิยามของโรค ในความหมายของโฮมีโอ-

พาธีย์ คุณป่วยเป็นอะไรบอกเรามาให้หมด แล้วเราจะค่อยๆ ถามไปเรื่อยๆ เช่น คุณบอกว่าคุณมีโรคหัวใจ เราจำเป็นต้องถามว่า อาการปวดหัวใจของคุณเป็นแบบไหน ปวดแหลม ปวดเสียด ปวดเวลาไหน ปวดเวลาออกกำลัง หรือปวดเวลานอนหลับ สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการรักษาของเรามากกว่าชื่อของโรค

การพัฒนายาโฮมีโอพาธีย์

ยาโฮมีโอพาธีย์ก่อนนำมาใช้ทุกตัว เราต้องผ่านการพิสูจน์จริงในคนเท่านั้น พิสูจน์ในสัตว์ไม่ได้ เพราะสัตว์ไม่เหมือนคน และสัตว์ไม่สามารถบอกความรู้สึกได้ บอกไม่ได้ว่ามันร้อนหรือหนาว ก่อนที่เราจะพัฒนามาเป็นยาโฮมิโอพาธีย์ได้

1. ต้องมีข้อมูลทางโบราณ อย่างเช่น สมุนไพรอะไร คนโบราณเขาใช้ทำอะไร เช่น เรามีสมุนไพรตัวหนึ่งในโฮมีโอพาธีย์ที่ใช้รักษาอาการอุบัติเหตุ ฟกช้ำ ดำเขียว เลือดออก กระดูกหัก กระดูกแตก หลายกรณีศึกษาที่เราพบว่า เมื่อประสบอุบัติเหตุแล้วอาการที่เคยเป็นอยู่หรือเป็นอะไรก็ไม่รู้ เยอะแยะเลยนะที่เรามียาอยู่ตัวนึง เราใช้รักษาโรคเหล่านี้ เรียกว่า Arnica เรามาพัฒนาหรือพิสูจน์ยาตัวนี้ก็มีข้อมูลในทางพื้นบ้านของยุโรปอยู่แล้วว่า ยาตัวนี้แต่ไหนแต่ไรบรรพบุรุษเขาใช้รักษาฟกช้ำ ดำเขียว

2. Doctrine of Signature คืออะไร Arnica พืชตัวนี้ ต้นมีลักษณะเป็นสีเหลืองดอกเล็กๆ ขึ้นอยู่ตามไหล่เขา คนโบราณเขาใช้เวลาที่ปีนเขาแล้วตกเขาอีกตัวหนึ่ง เรียกว่า Chelidonium พืชตัวนี้จะมีสีเหลืองทั้งต้นเลย คุณสมบัติสีเหลืองนี้จึงเอามารักษากรณีถุงน้ำดี น้ำดีเป็นสีเหลืองอย่างนี้เขาเรียกว่าเป็น Doctrine of Signature คือ ดูจากลักษณะธรรมชาติ อย่างคุณดูกวาวเครือขาวกับกวาวเครือแดง รูปร่างของกวาวเครือขาว มันกลมๆ เหมือนเต้านม ถ้ากวาวเครือแดงลูกมันยาวๆ เหมือนอวัยวะเพศผู้ชาย แล้วต้นไม้ต้นนี้น่าจะเอาไปทำอะไรได้ เรียกว่า Doctrine of Signature คือ เลียนแบบมันมาแล้วเราก็พิสูจน์ว่ามันทำอย่างนั้นได้จริงหรือเปล่า

3. ข้อมูลทางพิษวิทยา จุดเริ่มต้นของการพัฒนายาโฮมีโอพาธีย์นั้น พัฒนามาจากสารพิษทั้งนั้น เพราะกว่าที่จะได้รับการเชื่อถือ กว่าที่จะมีการพิสูจน์ยา คนมักจะ Modified เอาสารพิษมาใช้ก่อน เรารู้จักพิษของมันว่ากินสารพิษตัวนี้เข้าไปจะเกิดอะไรขึ้น ฉะนั้นจุดเริ่มต้นของการพัฒนายาโฮมีโอพาธีย์จะมาจากสารพิษเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งจะไปสัมพันธ์กับว่าทำไมเราต้องใช้ยาขนาดน้อย เพราะเนื่องจากเราพัฒนาจากสารพิษ จึงต้องใช้สารขนาดน้อย เพื่อไม่ต้องการให้คนไข้ได้รับความเป็นพิษจากสารนั้น พอเรามีข้อมูลเหล่านี้เอามาประมวล เราเริ่มต้นทดลองกับคนจริงๆ โดยยาโฮมิโอพาธีย์มีความน่าเชื่อถือ 3 ระดับด้วยกัน

ระดับที่หนึ่ง (First grade) ใช้ได้แน่นอนร้อยเปอร์เซ็นต์เต็ม คือ 1) ต้องได้รับการพิสูจน์ยาในคน แล้ว 2) พิสูจน์แล้วไม่พอต้องมีการพิสูจน์ซ้ำ 3) มีการทำใน Clinical Trial คือการทำในคลินิกมีการนำมาใช้แล้วปรากฏผลจริง

ระดับที่สอง (Second grade) คือมีการพิสูจน์แล้วและมีการพิสูจน์ซ้ำแต่การทำในคลินิกยังไม่มากพอที่จะสรุปผลได้ว่ามันใช่

ระดับที่สาม (Third grade) คือพวกที่พิสูจน์ในคนแล้วแต่ยังไม่ได้มีการพิสูจน์ซ้ำและยังไม่ได้มีการนำผลในทางคลินิกยังไม่ชัด แต่ว่าก็ใช้ได้ แต่มีการพิสูจน์ในคนอย่างเดียว เป็นต้น

หลังจากเราทำกระบวนการเหล่านี้เสร็จ สิ่งที่เราได้ออกมาเรียกว่า **ภาพของยา** จะขอยกตัวอย่าง สมุนไพร Belladona ภาพทางจิตเป็นอย่างไร

1. เรื่องจิตใจ (Mind) ยาตัวนี้มีภาพทางจิต คือ มีภาพหลอน มีอาการกระวนกระวาย วิตก กังวลและกลัวตาย มีความเศร้า รู้สึกไม่แตกต่าง คือไม่สนใจญาติพี่น้องตัวเอง อยู่คนเดียว ปลีกวิเวกเศร้าอยู่คนเดียวและก็รู้สึกไม่มั่นใจ รู้สึกไม่เชื่อถือคนอื่นๆ

2. ศีรษะ (Head) มีการปวดศีรษะทางด้านหน้า มีการแน่น และปวดเป็นช่วงๆ

แต่ลักษณะสำคัญคือ มีการปวดแน่น มีความร้อน และเต้นแบบตุบ พอลงมาอีกตาเป็นอย่างไร ขอบตามีสีแดง เหมือนหนังตามันตกมันหนักลงมา มีอาการเปลือกตาอักเสบ จมูกมีความร้อน บวมแดง เป็นต้น

นี่คือภาพของยาที่เราจะเอามาทำงาน หลังจากเราทำพิสูจน์ยา (Drug Proving) เช่น Belladona ภาพยาตัวนี้คือ ผู้หญิงอารมณ์ดี เลือดไหลเวียนดี แก้มเปล่งปลั่ง ตาโตสดใส และมองโลกในแง่ดี แต่ถ้าคนที่ปวดมาด้วยอาการแบบนี้ส่วนใหญ่มีลักษณะแดงบวม มีไข้แบบนี้ เป็นคุณสมบัติเฉพาะของยาตัวนี้ นี่คือภาพคร่าวๆ ของยา

ทีนี้มาถึงข้อที่สองที่เราบอกว่า นำสิ่งที่เหมือนกันมารักษา เราสัมภาษณ์ให้ได้ข้อมูลมา กระบวนการนี้เราเรียกว่า Case taking คือ ไม่ใช่สัมภาษณ์อย่างเดียว ศึกษาด้วย คิดด้วย ฟังด้วย สังเกตด้วย เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลทั้งหมดของผู้ป่วย จากนั้นเราก็นำข้อมูลที่สำคัญขึ้นมาใช้ ภาษาอังกฤษเรียกว่า Totality of Symptoms หรือหาความเป็นเขาจากข้อมูลที่เขาให้เรามา หาความพิเศษของคนๆ นี้ แล้วก็นำมาเทียบกับข้อมูลและความรู้ในเรื่องยาที่เรามี หาความเหมาะสม และให้ยาเขาไป เราเรียกว่า กระบวนการ Case Analysis เราไม่วินิจฉัยเคส และเราไม่วิเคราะห์ แต่เราทำงานบนความเป็นจริงของความเป็นเขา และใช้ความเป็นจริงนั้นในการคัดเลือกหายาที่เหมาะสม

สรุปกระบวนการทำงานมี 3 กระบวนการหลัก คือ

1. กระบวนการ Case Taking คือ มีผู้ป่วยอยู่ เราดึงภาพอาการมา แล้วเราเลือกอาการมาตรงภาพสีเหลืองที่เราเรียกว่า เป็น Totality of Symptoms หรือเฉพาะที่เป็นของเขา

2. Integration of Knowledge เราจะเริ่มต้นจากต้นพืช ผ่านกระบวนการที่เราเรียกว่า Drug Proving ไปสู่กระบวนการที่เป็นตำรายา หรือ Materia Medica

เราก็เลือกยาที่มีความเหมาะสม คือ สีม่วงหรือสีชมพูตรงนั้น แล้วเราก็จ่ายยาตัวนั้นให้กับคนไข้ไปเพียงชนิดเดียว

3. Minimum Dose อะไรคือ Minimum Dose ของโฮมีโอพาธีย์ ท่านบอกว่าวิธีการเตรียม เราเอาสมุนไพรตั้งต้น สมมติคุณเอาขมิ้นชันมาสับจนมันละเอียด คั้นเอาแล้วเอาไปหมักในแอลกอฮอล์ตามจำนวนวันที่มาตรฐานกำหนด จะบอกว่าการเตรียมยาในรูปแบบนี้มี pharmacopeia แผนปัจจุบัน คือรูปแบบไม่เหมือนกันแต่มี pharmacopeia ควบคุมอยู่ ก็สับมาได้ 1 แก้ว พอเสร็จแล้วมาตั้งไว้จนได้เวลาที่กำหนด เราก็กรองเอาแอลกอฮอล์ออกมาเราเรียกว่าเป็น สารแม่ หรือ Mother Tincture เราเอาทิงเจอร์ตัวนี้เป็นสารตั้งต้นในการทำให้เจือจาง จนกระทั่งถึงความแรงที่เราต้องการ ยิ่งเจือจางมากเท่าไร ยายิ่งแรงมากเท่านั้น ความเข้มข้นพื้นฐานของยาโฮมีโอพาธีย์ คือ Decimal Scale หรือ อัตราส่วน 1 ต่อ 10 และ Centisimal Scale หรือ อัตราส่วน 1 ต่อ 100

ความเข้มข้น 1 ต่อ 10 คือ นำสารแม่มา 1 หยดใส่ในแก้วใบใหม่ นำแอลกอฮอล์อีก 9 หยดลงไปผสม อัตราส่วน 1 ต่อ 10 ทำอย่างนี้แล้วเขย่าตั้งตรงอย่างแรง ไป 10 ครั้ง กระบวนการนี้สำคัญ ต้องเขย่าแบบ Vertical เท่านั้น ตั้งตรงอย่างเดียว เขย่าตั้งตรงกระแทกอย่างแรง 10 ครั้ง เป็นความแรงที่ 1 เราเรียกว่า D1 เรานำ D1 มา 1หยด แล้วหยดแอลกอฮอล์อีก 9 หยด เขย่าไปอีก 10 ครั้ง เรียกว่า D2 ในทางโฮมีโอพาธีย์บอกว่า D2 แรงกว่า D1 แรงกว่าเพราะอะไร เพราะว่าความเชื่อของโฮมีโอพาธีย์ พื้นฐานแนวคิดบอกว่าคนเป็นกับคนตายไม่เหมือนกัน กายภาพมีคุณสมบัติน้อยกว่าจิตตานุภาพ ถ้าพูดแบบภาษาพระ หรือพูดแบบเราคือ เราเปลี่ยนความเป็นสสารของยาให้อยู่ในรูปของพลังงาน หรือเรียกว่าเป็น Bio Energy คือ แทนที่จะนำสารสำคัญของขมิ้นหรือเคอคิวมิน (Curcumin) ปริมาณ 500 มิลลิกรัม มาใช้ เราไม่เอา แต่เรานำคุณสมบัติมาใช้ หลักการตรงนี้มีคนหลายคนพยายามจะอธิบาย แต่ยังไม่มีใครมีข้อสรุป

ทฤษฎีที่ 1 น้ำหรือแอลกอฮอล์ เวลาเราพูดจะไม่ใช่แอลกอฮอล์ 100% เป็นแอลกอฮอล์ 95% หมายความว่า มีแอลกอฮอล์อยู่ 95 มีน้ำอยู่ 5 น้ำมีคุณสมบัติในการจดจำข้อมูลที่อยู่ในพืชนั้น เราจึงไม่มีความจำเป็นต้องใช้พืช เราจะใช้แต่ข้อมูลของพืช เพราะ 1) เราไม่ต้องการผลข้างเคียง เนื่องจากยาโฮมีโอพาธีย์ส่วนใหญ่มาจากสารพิษ 2) เราต้องการยาปริมาณน้อยแต่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการตอบสนองต่อโรคนั้น และขจัดโรคนั้นด้วยตัวคุณเอง นี่คือหัวใจหลักของมัน ดังนั้นเราจึงได้บอกว่า ยิ่งเขย่าก็ยิ่งแรง ยิ่งสูง ยิ่งเจือจางมากเขย่ามาก ผ่านกระบวนการ Succussion แบบนี้มาก ความแรงยิ่งมากขึ้นเรื่อยๆ

ทฤษฎีที่ 2 สมุนไพรในรูปธรรมดาที่มีสารอยู่นั้นเป็นสารเฉื่อย ไม่สามารถที่จะใช้แสดงคุณสมบัติที่แท้จริงของมันออกมาได้ หากเราต้องการคุณสมบัติที่แท้จริง ต้องเอาพลังงานออกมาทำให้อยู่ในรูปของพลังงาน

กรณีตัวอย่าง

เราทำงานบนมิติที่ไม่ใช่มิติแบบโรคเชิงเดี่ยว การสัมมนานี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับโรคภูมิแพ้อย่างเดียว ซึ่งไม่สอดคล้องกับแนวคิดของตัวกระบวนการนัก เพราะว่าเวลาเราลงไปเจอคนไข้จริงๆ คนไม่ได้ป่วยอย่างเดียว ป่วยหลายอย่างและการรักษาก็ไม่ได้รักษาโรคบางอย่างฉะนั้นการเลือกกรณีตัวอย่างมานำเสนอตรงนี้เพียงแต่จะให้เห็นว่าเรามีผลแบบนี้เกิดขึ้น ในทางโฮมีโอพาธีย์กระบวนการหายหรือขั้นตอนการหายที่แท้จริง ก็มีรูปแบบเฉพาะ มีหายจริงกับไม่จริงอีก

กรณีศึกษาที่ 1 เป็นผู้หญิงอายุ 42 ปี รูปร่างท้วม ผิวคล้ำ มีประวัติการทำงานในโรงงานผลิตปลากระป๋องและต้องอยู่กับน้ำและปลาตลอดเวลา มือขวาใช้เขียนเพราะว่าเขาเป็นหัวหน้าคนงาน แต่มือซ้ายเขาต้องจับ เดินเข้าเดินออกย่ำไปย่ำมา หลังจากทำงานโรงงานปลาอยู่ได้ช่วงหนึ่งเขาก็ออกมาทำบริษัทคือขายส่งปลาเป็นของตัวเอง ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาเขาก็ประสบกับปัญหาผิวเปื่อย

และลอกเป็นชั้นๆ ผิวแห้งทั้งที่มือและเท้า เป็นมากที่ข้างซ้ายมากกว่าข้างขวา นอกจากนั้น ก็ยังคันและเป็นผื่นหลังจากถูกน้ำ โดนน้ำไม่ได้เพราะโดนแล้วมันเปื่อยและคัน เขาทรมานด้วยอาการแบบนี้มา 20 ปี และผ่านการรักษามาหลายขนาดแล้วนะ ตอนที่มาเจอดิฉันเขาบอกว่าดีขึ้นบ้าง แต่มีมือลอกเปื่อยเป็นชั้นๆ จนถึงปัจจุบัน เราเพิ่งมีโอกาสพบกันแค่สองครั้ง ครั้งแรกที่เจอวันที่ 25 เดือนเมษายน 2007 ติดตามผลไปครั้งเดียวคือ วันที่ 2 เดือนพฤษภาคม 2007 วันแรกที่มาเจอกัน เปื่อยลอกและมีอาการลอกอย่างต่อเนื่อง คือว่าลอกแล้วมันไม่ได้หยุดลอก ปกติผิวจะลอกชั้นเดียวแต่เขาจะลอกต่อ ลึกลงไปเรื่อยและเนื้อไม่เคยเต็ม หลังจากเราคุยกัน ทำการศึกษาแล้วเราก็จ่ายยาไปขนานเดียว แบ่งจ่ายเป็น 4 ครั้งเช้าเย็นสองวัน

ผลที่ดิฉันเองก็ค่อนข้างประหลาดใจ เพราะว่ามีปฏิกิริยาตอบสนองที่ดีอย่างไม่น่าเชื่อ คือ 1 สัปดาห์ผ่านไปนี่ เนื้อเขาเต็มแล้วไม่มีการลอกต่อ ลอกชั้นเดียวไม่ได้ลอกต่อเนื่อง เท้าเขาก่อนการรักษาวันที่ 25 เป็นรอยลอก พอหลังจากจ่ายยาไปแล้วกลับมาเจอกันครั้งที่ 2 ที่หน้าขาฝั่งขวาที่เป็นรอยลอกนั้นหายไป เริ่มมีเนื้อดีขึ้นมา และหยุดลอก เราสรุปว่าหลังจากถูกน้ำแล้วมีอาการเปื่อยลดลง การลอกตัวของผิวหนังน้อยลง ผู้ป่วยระบุว่าเมื่อก่อนหากผิวหนังเกิดการลอกจะมีการลอกต่อเป็นชั้นๆ อย่างต่อเนื่องและลึกไปเรื่อยๆ แต่ปัจจุบันการลอกไม่ลอกต่อเนื่อง และมีเนื้อใหม่ขึ้นมาทดแทน แผลตื้นขึ้น ผิวหนังมีความชื้นมากขึ้นไม่รู้สึกแห้งมากเหมือนเมื่อก่อน แต่ยังมีอาการคันอยู่บ้างเมื่อถูกน้ำ กรณีนี้เราคงต้อง Follow up ต่อไปเรื่อยๆ

<u>กรณีศึกษาที่ 2</u> เป็น Allergic Rhinitis เป็นกับโพรงจมูกท่อนบน ผู้ป่วยหญิงอายุ 38 ปี รูปร่างพอประมาณไม่ท้วมไม่ผอม ผิวขาว ความเจ็บป่วยปัจจุบันเป็นไซนัสเรื้อรังที่จมูกด้านขวา ตอนที่เขามาพบเราครั้งแรก คนนี้มาพบประมาณ 9 ครั้ง เพราะว่า Follow up ทุกสัปดาห์ ประมาณเดือนครึ่ง ตั้งแต่ครั้งแรกที่ดิฉันเจอเขา

เป็นไซนัสเรื้อรังที่จมูกด้านขวา ตอนเย็นจะมีไข้รุมๆ ทุกวัน เป็นมา 6-7 ปี เกิดขึ้นหลังจากเป็นไข้หวัดเรื้อรัง แล้วก็มีประวัติภูมิแพ้ เป็น Allergic Rhinitis มาก่อน ป่วยเป็นไข้หวัดใหญ่เรื้อรัง เป็นนานแล้วไม่หายสักที พอหายก็เป็นไซนัสเรื้อรังมาตลอด คือ มีน้ำมูกข้นเขียว ปวดศีรษะ มีอาการมึน หนักหัวที่หน้าผากเป็นประจำ มีท้องเสียร่วมด้วย มีลมในท้องและเคยมีประวัติลำไส้อักเสบและเป็นไทฟอยด์ เมื่อสองปีที่แล้ว กินอะไรไม่ค่อยได้ กินแล้วท้องเสีย ถึงกินธรรมดาบางทีก็ถ่ายเหลว เราติดตามผลทุก 1 อาทิตย์ ติดตามมาแล้ว 9 ครั้ง ดิฉันให้ยาตัวเดียวกัน ปัจจุบันน้ำมูกลดน้อยลงและใสขึ้นเป็นลำดับ สัปดาห์ล่าสุดที่ Follow up กันไป ฝนตกทั้งสัปดาห์ เขาบอกว่าน้ำมูกเริ่มข้นและออกเป็นเส้นเนื่องจากมีฝนตกมาตลอด ไข้รุมๆ ตอนเย็น และอาการมึนหัวเริ่มหายไปและไม่มีมาตลอดสามสัปดาห์ที่ผ่านมา และในสัปดาห์ที่ผ่านมามึนศีรษะอยู่หนึ่งวันในวันที่ฝนตกมาก อาการท้องเสียง่ายไม่เป็นแล้ว อุจจาระปกติดี แต่ลมในท้องยังมีบ้าง ผู้ป่วยกล่าวว่าโดยปกติแล้วตนต้องกินยาแผนปัจจุบันบ่อยมากใน 1 เดือน เพื่อแก้ปัญหาไซนัสและอาการท้องเสีย แต่ในหนึ่งเดือนกว่าที่ผ่านมาไม่ต้องกินยาแผนปัจจุบันเลย และเมื่อเทียบในอดีตกับในสัปดาห์ที่ผ่านมานี้ถือว่าดีกว่าเก่ามากไม่ป่วยทำงานได้ แต่ว่าน้ำมูกข้น

คำถาม

ถาม ยาที่ใช้เตรียมให้กับผู้ป่วยมือเปื่อย ตัวยาหลักคืออะไร เตรียมอย่างไร ที่ให้ Single dose แบ่งสี่ครั้งคืออะไร

ตอบ ดิฉันไม่ได้จ่ายยาบนพื้นฐานเดียว แต่จ่ายยาโดยหลายเหตุปัจจัย และมีบริบทเป็นองค์ประกอบ ซึ่งตรงนั้นต้องไปคุยกันในรายละเอียด และเวลาเราทำเคสจะเป็นเคสเฉพาะบุคคล เรียกว่าเป็น Individualization คือ ถ้าผู้ป่วยสองคนมือเปื่อยมาเหมือนกัน ดิฉันอาจจะจ่ายยาไม่เหมือนกันก็ได้ ขึ้นอยู่กับพื้นฐานและบริบทที่แตกต่าง

1. ยาในเคสนั้น คือ ปิโตรเลี่ยม 6C potentization ที่ Centesimal Scale คือ 1 ต่อ 100 คือ 1 ต่อ 100 ผสมไป 6 ครั้ง เขย่าทั้งหมด 600 ครั้ง

2. Single Dose แบ่งจ่าย 4 Doses หมายความว่าอะไร หมายความว่า ดิฉันใช้ยาเม็ดเดียวสีขาว ละลายในน้ำ 20 ซีซี แบ่งจ่ายให้เขากินครั้งละ 5 ซีซี เป็นเวลา 2 วันเช้าเย็น แล้วหยุดยา ที่เหลือดูอย่างเดียว

ถาม ในปี ค.ศ.1930 ที่ว่านิยมใช้โฮมีโอพาธีย์รักษาอหิวาตกโรค อัตราตายลดเหลือ 10% การรักษาในสมัยนั้นทำอย่างไร

ตอบ ตอนนั้นเขาใช้การบูร โดยเตรียมตามกรรมวิธียาโฮมีโอพาธีย์ การบูรขนาด 30 ซีซี แบ่งจ่ายในน้ำให้กินทุก 15 นาที ไม่ใช่ทุกเคสนะ แต่ว่าอันนี้เป็นเคสแบบฉุกเฉิน แบ่งจ่ายแบบนี้แล้วคนไข้ก็ดีขึ้นเรื่อยๆ

ช่วงที่เชื้ออหิวาตกโรคระบาดนั้นคือ ค.ศ.1830 - 1930 นั้นเป็นช่วงที่โฮมีโอพาธีย์กำลังตกในอเมริกาแล้ว ในหนังสือ Thailand Health Profile เล่มใหม่ ปี ค.ศ.2006 ของสำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข มีระบุกระบวนการที่เราใช้รักษาอหิวาตกโรคระบาดในยุคนั้น จะใกล้กับช่วงที่หมอบัดเลย์มาอยู่ในเมืองไทย มีหลักฐานเขียนไว้ในนั้น แต่ไม่ได้ระบุวิธีการว่าเขาแบ่งจ่ายตักกินเป็นน้ำใส แบ่งจ่ายในช้อนกินทุกๆ กี่นาที นั้นแหละคือโฮมีโอพาธีย์ แต่เขาไม่ได้ระบุเท่านั้นเอง มีหลักฐานว่าหมอบัดเลย์นำยาโฮมีโอพาธีย์มาที่ประเทศไทยในการเดินทางครั้งที่ 2 เพราะว่าเริ่มมีความเชื่อทางด้านนี้ นำหนังสือและยาเข้ามา แต่ไม่มีรายละเอียดว่าสูญหายไปไหน

การดูแลรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยแนวทางแมคโครไบโอติกส์

8

นพ.โอภาส ภุชิสสะ
โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์
อุบลราชธานี

ภูมิแพ้เป็นโรคที่พบได้บ่อยมากในชีวิตของคนปัจจุบัน การแพทย์แผนปัจจุบันพยายามค้นคว้าหาวิธีการรักษาใหม่ๆ แต่ก็ยังคงเป็นแค่การรักษาพอให้อาการดีขึ้นบ้าง ยังรักษาให้หายขาดไม่ได้ ตัวอย่างเช่น หวัดเป็นอาการแสดงหนึ่งของโรคภูมิแพ้ (ตามแนวคิดของแมคโครไบโอติกส์) คนในยุคปัจจุบันจะเป็นกัน 2-3 ครั้งต่อปี แต่ก็ยังถือว่าคนผู้นั้นยังมีสุขภาพดี และรักษาตามอาการเท่านั้น เพราะเชื่อว่ามีสาเหตุมาจากเชื้อไวรัส

แมคโครไบโอติกส์กลับมองว่าเป็นหวัดเพียงปีละครั้ง คนผู้นั้นยังมีสุขภาพที่ไม่ดีพอ เพราะคนที่รับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์นั้น เมื่อร่างกายมีสภาวะสมดุลกับธรรมชาติดีแล้ว คนผู้นั้นจะไม่เป็นหวัดเลย ศาสตร์นี้อาจจะใหม่สำหรับเจ้าหน้าที่ของกระทรวงสาธารณสุข บางคนอาจเคยได้ยินชื่อมาบ้าง และส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักแมคโครไบโอติกส์เลย ดังนั้นก่อนที่จะรู้ว่าจะสามารถประยุกต์เอาแนวทางของแมคโครไบโอติกส์ เพื่อรักษาผู้ป่วยโรคภูมิแพ้นั้น เบื้องต้นต้องรู้จักภาพรวมของแมคโครไบโอติกส์ก่อนว่าแมคโครไบโอติกส์คืออะไร? แนวคิดและทฤษฎีพื้นฐานเป็นอย่างไร? เพราะเป็นอีกแนวคิดหนึ่งที่เน้นการใช้วิถีชีวิตประจำวันในเชิงปรัชญา เป็นอีกแนวทางที่เน้นการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัว แบบพึ่งพาตนเองอย่างเรียบง่าย มีประสิทธิภาพและประหยัด น่าจะเหมาะสมกับสังคมไทยที่กำลังเน้นเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง การมีคุณธรรมและมีความสุข

แมคโครไบโอติกส์คืออะไร?

แมคโครไบโอติกส์ (Macrobiotics) มาจากภาษากรีก โดยฮิปโปเครตีสบิดาแห่งการแพทย์ เมื่อ 2,500 ปีที่แล้ว คำว่าแมคโคร (macro) หมายถึงยืนยาว (long) หรือยิ่งใหญ่ (great) และไบโอติก (biotic) หมายถึงเกี่ยวกับชีวิต (life) หรือแนวทางของชีวิต (way of life) โดยรวมแล้วแมคโครไบโอติกส์จึงหมายถึงแนวทางอันยิ่งใหญ่ของชีวิต หรือทัศนะการมองชีวิตที่กว้างใหญ่ ความคิดพื้นฐานของแมคโครไบโอติกส์คิดว่าทุกๆ สิ่งล้วนกำเนิดมาจากอนันต์อันไม่สิ้นสุดและมันกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างไม่หยุดนิ่งตลอดเวลา ชี้ว่าเราควรจะผ่อนคลายทัศนะการมองโลกอย่างแคบๆ ตายตัว เพื่อว่าจะได้รับรู้สึกถึงความเป็นเอกภาพกับธรรมชาติอันเป็นหลักพื้นฐานสำคัญได้[1-3]

ดังนั้นแมคโครไบโอติกส์ คือการสร้างความสมดุลทุกด้านของชีวิตและธรรมชาติ ทั้งด้านกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ชีววิทยา นิเวศวิทยา เป็นการดำเนินวิถีชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการดื่ม การกินให้สอดคล้องกับธรรมชาติที่อยู่อาศัย เพื่อให้มีสุขภาพดี เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังแห่งชีวิต (Vitality) มีชีวิตชีวา มีความสุขและมีอิสรภาพ หากใครสามารถดื่ม กินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ ชีวิตย่อมประสบกับสุขภาพดีและมีความสุข ในทางตรงกันข้าม หากใครไม่ดื่ม กินในชีวิตประจำวันตามกฎของธรรมชาติ คนผู้นั้นย่อมประสบกับทุกขภาพ อันได้แก่ โรคภัย ความเจ็บปวด ภัยพิบัติ ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ ไร้อิสรภาพ นี่คือความยุติธรรมของธรรมชาติ[1-4, 6, 9]

ปัจจุบันคนมากมายกำลังสนใจการดูแลสุขภาพในแนวแมคโครไบโอติกส์ เพราะคิดว่ามันเป็นการดูแลสุขภาพของการแพทย์แห่งจักรวาล มีจุดมุ่งหมายคือการช่วยเหลือมนุษย์แต่ละคน ให้ดำรงชีวิตอย่างประสานกลมกลืนกับธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทำให้แต่ละบุคคลได้รับการส่งเสริมให้บรรลุถึงความเป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพดีและมีจุดมุ่งหมายเกินเลยยิ่งไปกว่าการบรรเทาอาการ

ป่วยแต่ละอย่างๆ โดยให้ความห่วงใยกับการสร้างสุขภาพ สันติภาพ และเสรีภาพในระดับครอบครัว ชุมชน ชาติและกระทั่งระดับโลก โดยเท่าเทียมกัน[2-4, 6-7]

สุขภาพ

การประเมินภาวะสุขภาพตามแนวทางของแมคโครไบโอติกส์นั้นแตกต่างจากศาสตร์อื่นๆ อย่างสิ้นเชิง โดยโอซาว่า ได้เสนอแนวทางการประเมินสุขภาพไว้ 7 ข้อ ต้องประเมินสุขภาพของตนเองก่อนที่จะเริ่มกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ เงื่อนไข 3 ข้อแรกเป็นเงื่อนไขทางกาย ข้อละ 5 คะแนน ข้อ 4, 5 และ 6 เป็นเงื่อนไขทางจิตวิทยา ข้อละ10 คะแนน ข้อ 7 เป็นเงื่อนไขสูงสุดทางปัญญามีคะแนน 55 คะแนน รวมทั้งสิ้น 100 คะแนน เมื่อรับประทานอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ได้สัก 1-2 เดือนควรประเมินตนเองอีกครั้ง[1-9]

1. ไม่รู้จักเหนื่อยล้า ไม่เคยเป็นหวัด พร้อมที่จะทำงานเสมอ

ความรู้สึกเหนื่อยอ่อนเพลีย แมคโครไบโอติกส์ถือว่าเป็นรากเหง้าแท้ของโรคภัยไข้เจ็บทั้งปวง เพียงมีข้ออ้างว่า“มันยากเกินไป ทำไม่ได้ หรือฉันยังไม่พร้อมสำหรับเรื่องเหล่านี้” หรือพยายามหลีกเลี่ยงความยุ่งยาก ปัญหา อุปสรรค นี่ก็เป็นอาการแสดงของความเหน็ดเหนื่อย คนที่สุขภาพดีนั้นต้องเป็นนักเผชิญโชคชะตาในชีวิต ยิ่งมีความยากลำบากใหญ่หลวงเพียงใดก็ยิ่งยินดีมากขึ้นเท่านั้น และสามารถขับไล่ต่อสู้กับความยากลำบากทั้งหลายออกไปได้อย่างแล้วอย่างเล่า ท่าทีเช่นนี้คือความเป็นอิสระจากความเหนื่อยล้า

2. รับประทานอาหารได้ดี มีความสุขกับอาหารที่เรียบง่าย

สามารถที่จะกินข้าวกล้องเปล่าๆ ขนมปังโฮลวีทธรรมดาๆ หรืออาหารอื่นใดที่ไม่ได้ปรุงแต่งหน้าตาและรสชาติของอาหารให้น่ากิน ด้วยความอร่อยและรู้สึกขอบคุณ แสดงความกตัญญูอย่างลึกซึ้งต่อธรรมชาติที่ได้มอบอาหารให้เราได้กินเพื่อดำเนินชีวิตต่อไป ท่าทีเช่นนี้แสดงว่ามีกระเพาะอาหารที่แข็งแรงและมี

ความอยากอาหารดี รวมถึงการมีความต้องการ และมีความสุขทางเพศ หากชายหรือหญิงไม่มีความต้องการหรือความสุขทางเพศนั่นหมายความว่าได้ละเมิดกฎของหยิน-หยาง ถึงแม้จะเป็นการละเมิดด้วยความโง่เขลาเบาปัญญาก็ตาม จะนำไปสู่ความเจ็บป่วยและวิกลจริต ไม่สามารถที่จะมีสุขภาพดีและมีความสุขได้

3. หลับเร็ว หลับลึกและหลับสนิทไม่ฝัน

สามารถนอนหลับได้ภายใน 3 นาทีหลังเข้านอนหรือหัวถึงหมอนไม่ว่าในสภาพใด หรือเวลาใด และตื่นหลังจากนอน 4-5 ชั่วโมง สามารถตื่นในเวลาที่กำหนดไว้ในใจก่อนเข้านอนระหว่างหลับไม่ฝันหรือมีการเคลื่อนไหวอย่างอยู่ไม่สุข เมื่อตื่นแล้วจะลุกทันทีไม่นอนต่อ

4. มีความจำดี

ไม่ลืมสิ่งที่ได้พบเห็นและได้ฟังมา พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์สามารถจำได้และมองเห็นได้แม้อดีตชาติของท่านเอง คนปัจจุบันมีโรคที่ทำให้ความจำเสื่อมมากมาย เช่น เบาหวาน อัลไซม์เมอร์ เป็นต้น

5. มีอารมณดี ไม่รู้จักโกรธ

มีความสุข ร่าเริงแจ่มใส มีความซาบซึ้ง ไม่จู้จี้ ขี้บ่น ขอบคุณต่อทุกสิ่งแม้คำวิพากษ์วิจารณ์ตั้งแต่เช้าจนกลางคืนและมีความสุข ร่าเริงมากยิ่งขึ้นเมื่อได้แบ่งปันความสุขให้คนอื่นอย่างไม่สิ้นสุด หรือแม้แต่ต้องเผชิญกับศัตรูและความยุ่งยากก็จะปราศจากความกลัวและความทุกข์ และยิ่งมีความสุข ขอบคุณที่ได้เผชิญความยุ่งยากนั้นๆ

6. คล่องแคล่วในการคิดและการกระทำ

สามารถตัดสินใจและทำอย่างถูกต้อง ฉับไว ด้วยสติปัญญา พร้อมที่จะตอบสนองการท้าทาย อุบัติเหตุหรือความจำเป็นทุกอย่าง มีระเบียบวินัยในตัวเอง

ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่เห็นแก่ตัว อุทิศชีวิตให้แก่สัจจธรรมและความสุขของคนอื่น

7. มีศรัทธาอย่างเต็มเปี่ยมในความชอบธรรม คนที่บรรลุถึงขั้นนี้จะมีลักษณะการคิดดังนี้[6]

ไม่พูดปดเพื่อปกป้องตนเอง

เป็นคนเที่ยงตรงและตรงต่อเวลา

ไม่เคยพบคนที่เขาไม่ชอบ

ไม่กังขาในสิ่งที่คนอื่นๆ พูด

มีชีวิตเพื่อหาคุณค่าอันเป็นอมตะสูงสุดของชีวิต

มีความสุขมากที่สุดเมื่อหยั่งรู้กฎของจักรวาลในชีวิตประจำวันและในสิ่งเล็กน้อยที่มองไม่เห็น

ไม่ได้ใช้ชีวิตเพื่อหาเงิน แต่เพื่อสิ่งที่ต้องการจะทำจริงๆ เท่านั้น

ใช้ชีวิตทั้งหมดในการถ่ายทอดปาฏิหาริย์แห่งชีวิต คือ กฎของจักรวาลสู่คนอื่นๆ

ความสุข[1-9]

จอร์จ โอซาว่า บิดาแห่งแมคโครไบโอติกส์ มีแนวคิดว่ามนุษย์เกิดมาแล้วต้องมีความสุข โดยเขียนไว้ว่า “หากใครไม่มีความสุข ไม่สมควรกิน เพราะมันเป็นความผิดของเขาเอง” ทั้งความสุขและการกินนั้นสามารถหาได้ในชีวิตประจำวันที่เป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล โดยการศึกษาจากปรัชญาของหยิน-หยางในคัมภีร์อี้จิงของจีนเมื่อ 5,000 ปีที่แล้ว และหลักการของหยิน-หยางนี่เองจะเป็นเข็มทิศนำทางของเรา ทำให้เรามองเห็นทิศทางชีวิตของเราเอง ช่วยให้เราหาจุดยืนของเราในจักรวาลอันไม่มีที่สิ้นสุด และนำเราไปสู่สุขภาพและความสุข ช่วยให้เราสามารถทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ ในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่เรา

กินเข้าไป มันจะส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจของเราอย่างไร

ความสุขคืออะไร? นักปราชญ์จีนเมื่อหลายพันปีมาแล้วได้ร่วมกันให้คำนิยามความสุขไว้ดังนี้[1]

1. การมีชีวิตอยู่อย่างมีประโยชน์ สนุกสนาน อายุยืนยาว เบิกบานโดยไม่รู้จักวัยชรา

2. ไร้ความวิตกกังวลเรื่องเงินทอง

3. มีความสงบเงียบในจิตใจ ไม่โกรธหรืออารมณ์เสียด้วยเรื่องอุบัติเหตุหรือโศกนาฏกรรม หรือความยากลำบาก การขาดความสงบอาจเป็นเหตุให้ตายก่อนกำหนด

4. มีความกตัญญูกตเวที มีระเบียบวินัย เป็นนักจัดการที่ดี เป็นคนโอบอ้อมอารีชอบให้

5. ไม่เป็นที่หนึ่ง เพราะต่อไปจะกลายเป็นคนสุดท้าย เป็นคนสุดท้ายซึ่งจะกลายเป็นที่หนึ่งในบั้นปลายและตลอดไป มีความเจียมตัว อ่อนน้อมถ่อมตน และเดินสายกลาง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้สอนเรื่องความทุกข์ 8 ประการ คือ

1. ความทุกข์ทางสังขาร ได้แก่
   1.1 การมีชีวิตอยู่เป็นทุกข์
   1.2 ความเจ็บป่วยเป็นทุกข์
   1.3 ความชราเป็นทุกข์
   1.4 ความตายเป็นความเจ็บปวดและเป็นทุกข์
2. ความทุกข์ทางจิตใจ ได้แก่
   2.1 การพลัดพลากจากคนที่รักเป็นทุกข์

2.2 ความเกลียดเป็นทุกข์

2.3 ความอยากได้ในสิ่งที่ยั่วยวนทั้งหลายในโลกนี้เป็นทุกข์

2.4 การไม่ได้รับในสิ่งที่ตนต้องการเป็นทุกข์

เพื่อขจัดความทุกข์ 8 ประการของมนุษย์ให้หมดไป พระพุทธเจ้าได้สอนแนวทางในการดับทุกข์คืออริยะมรรค 8 ประการ เพื่อให้บรรลุถึงบรมสุขคือ "นิพพาน" หรือ "ซาตอริ"[1]

นิยามความสุขของจอร์จ โอซาว่า คือ ทำอะไรก็ได้ที่เราต้องการทำและสนุกสนานกับมันทั้งวันทั้งคืน จนกระทั่งถึงที่สุดแห่งชีวิต ทำอย่างที่ฝันได้ทั้งหมด และเป็นที่รักของทุกคนระหว่างมีชีวิตอยู่และแม้หลังจากตายไปแล้ว ชีวิตเช่นนี้คือความสุข วิถีชีวิตแบบแมคโครไบโอติกส์เป็นวิถีชีวิตที่จะให้ความสุขเช่นนี้ได้[9]

หลักการหยิน-หยาง

หยิน-หยาง

ลักษณ์ที่ใช้อธิบายจังหวะของการเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงทางธรรมชาติและจักรวาลอย่างตรงไปตรงมา ดังนั้น หยิน-หยางจึงครอบคลุมปรากฏการณ์ทั้งมวล และก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวหรือแนวโน้มทั้งที่ออกจากศูนย์กลางและเข้าสู่ศูนย์กลาง หยิน คือ การเคลื่อนที่ออกจากศูนย์กลางก่อให้เกิดการขยายตัว หยาง คือ การเคลื่อนที่เข้าหาศูนย์กลางทำให้เกิดการหดตัว เราสามารถเห็นปรากฏการณ์ หยิน-หยาง ได้ในร่างกายของเราเองตลอดเวลา เช่น การขยายตัวและหดตัวของหัวใจและปอด ในกระเพาะอาหาร และในลำไส้ระหว่างกระบวนการย่อยและดูดซึมอาหาร ในทางดาราศาสตร์และฟิสิกส์ แรงสองแรงปรากฏในรูปของการดิ่งลง แรงดูดเข้าหาศูนย์กลาง คือ แรงหยาง ซึ่งพุ่งเข้าสู่ใจกลางของโลกโดยดวงอาทิตย์ ดวงดาวและกาแล็คซี่อันไกลโพ้น และแรงพุ่งขึ้นหมุนออกคือแรงหยิน ซึ่งเหวี่ยงออกตามการหมุนของโลก ปรากฏการณ์บนโลก

นี้ล้วนเกิดขึ้นและคงอยู่อย่างสมดุลด้วยแรงทั้งสองนี้ คนโบราณถือว่าเป็นของสวรรค์และโลก[1-8]

ปรากฏการณ์ทุกอย่าง สามารถวิเคราะห์ภายใต้เงื่อนไขของหยิน-หยาง ที่เปลี่ยนแปลงและสัมพันธ์กันตลอดเวลา เช่นสี จักรวาลทั้งหมดคือสนามแม่เหล็กที่ประกอบด้วยประจุบวกและลบที่สั่นสะเทือนตลอดเวลา ก่อให้เกิดคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า คลื่นเหล่านี้ในบางช่วงความถี่เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ และสมองของเราก็แปลไปเป็นแถบของสีที่มองเห็นได้ เรียงลำดับจากหยินไปสู่หยางดังนี้

ใต้แดง ➔ แดง ➔ ส้ม ➔ เหลือง ➔ เขียว ➔ น้ำเงิน ➔ คราม ➔ ม่วง ➔ เหนือม่วง

สีแดง ให้ความรู้สึกที่อบอุ่นและตื่นเต้นเป็นหยาง **สีม่วง** ให้ความรู้สึกเย็นสงบเป็นหยิน โลกของพืชมีสีเขียวเป็นตัวแทน โดยมองจากสีของคลอโรฟิลด์ โลกของสัตว์แทนด้วยสีแดง โดยมองจากสีของฮีโมโกลบินและเลือด เมื่อตัดสินใจโดยใช้แผนภูมิของสีดังกล่าว โลกของสัตว์จึงเป็นหยาง เมื่อเปรียบเทียบกับโลกของพืชซึ่งมีความเป็นหยินมากกว่า สีเนื้อเยื่อของมนุษย์จะอยู่ระหว่างแดงถึงเหลือง ดังนั้นมนุษย์จึงเป็นหยาง นี่เป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้เราถูกดึงดูดไปหาหยิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรากินอาหารหยาง หยางดึงดูดหยิน จึงไม่ต่างอะไรกับการดึงดูดกันระหว่างขั้วที่ตรงกันข้ามกันของแม่เหล็ก 2 อัน

ตารางแสดงตัวอย่างของหยิน-หยาง[2-4, 6-7]

คุณสมบัติ	หยิน	หยาง
แนวโน้ม	ขยายตัว	หดตัว
หน้าที่	กระจาย ซึมผ่าน	รวมตัว
	แพร่กระจาย	ดูดซึม
	แยกตัว	รวบรวม
	แยกเป็นส่วนๆ	รวมเป็นองค์กร
การเคลื่อนไหว	เฉื่อยกว่า ช้ากว่า	กระตือรือร้นกว่า เร็วกว่า
คุณสมบัติ	หยิน	หยาง
การสั่นสะเทือน	ความยาวคลื่นสั้น ความถี่สูง	ความยาวคลื่นยาว ความถี่ต่ำ
ทิศทาง	ขึ้นและตั้งฉาก	ลงและแนวราบ
ตำแหน่ง	ออกนอกมากกว่าและอยู่รอบนอก	เข้าในมากกว่าและอยู่ใจกลาง
น้ำหนัก	เบากว่า	หนักกว่า
อุณหภูมิ	เย็นกว่า	ร้อนกว่า
แสง	มืด	สว่าง
ความชื้น	ชื้นกว่า	แห้งกว่า
ความหนาแน่น	เบาบางกว่า	หนาแน่นกว่า
ขนาด	ใหญ่	เล็ก

คุณสมบัติ	หยิน	หยาง
รูปร่าง	ขยายมากกว่าและเปราะกว่า	หดตัวกว่าและแข็งกว่า
เนื้อสาร	นุ่ม	แข็ง
อนุภาค	อิเล็กตรอน	โปรตอน
ธาตุ	ไนโตรเจน ออกซิเจน	ไฮโดรเจน คาร์บอน
	โปรแตสเซียม	โซเดียม
	ฟอสฟอรัส แคลเซียม เป็นต้น	อาร์เซนิก แมกนีเซียม เป็นต้น
ภูมิภาค	อากาศในเขตร้อน	อากาศในเขตหนาว
ชีวภาค	อาณาจักรของพืช	อาณาจักรของสัตว์
เพศ	ผู้หญิง	ผู้ชาย
คุณสมบัติ	หยิน	หยาง
โครงสร้างของอวัยวะ	กลวงกว่าและขยายตัวกว่า	รวมตัวกว่าและแน่นกว่า
ระบบประสาท	ส่วนปลายกว่า เป็นซิมพาเทติค	ตรงกลาง เป็นพาราซิมพาเทติค
ทัศนคติ อารมณ์	สุภาพกว่า ไม่แสดงออก ป้องกันตนเอง	กระตือรือร้น แสดงออก ก้าวร้าว
การงาน	เน้นด้านจิตวิทยาและจิตใจ	เน้นด้านกายภาพและความสัมพันธ์ทางสังคม

คุณสมบัติ	หยิน	หยาง
สติสัมปชัญญะ	เป็นสากลมากกว่า	เฉพาะส่วนมากกว่า
จิตใจ	เกี่ยวกับอนาคต	เกี่ยวกับอดีต
วัฒนธรรม	เน้นจิตใจ วิญญาณ นามธรรม	เน้นทางวัตถุ ทางโลก รูปธรรม
มิติ	อวกาศ ที่ว่าง	เวลา สถานที่

ธรรมชาติของเลือดตามทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์

แนวคิดของแมคโครไบโอติกส์นั้นเลือดเป็นพื้นฐานที่สำคัญ เพราะเลือดเป็นทะเลของชีวิต[10] สามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายใน 10 - 15 วันหลังจากร่างกายได้รับอาหารที่สมดุลเข้าไป ลำไส้เล็กเป็นอวัยวะที่ทำหน้าที่ในการดูดซึมสารอาหารที่จำเป็นสำหรับบำรุงหล่อเลี้ยงร่างกาย กินพื้นที่ส่วนใหญ่โดยขดไปขดมาอยู่ในช่องท้อง เริ่มจากบริเวณดูโอดินั่มต่อกับเจจูนั่ม และเริ่มขดกลายเป็นไอเลียม ภายในผนังของลำไส้เล็กทั้งหมดประกอบไปด้วยวิลไลรูปร่างคล้ายนิ้วมือ ยาวประมาณ 1 มิลลิเมตร เป็นจุดที่ดูดซึมสารอาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย ทฤษฎีแมคโครไบโอติกส์เชื่อว่าอาหารที่ถูกย่อยมาอย่างดีแล้ว จะถูกดูดซึมที่วิลไล และจะแปรเปลี่ยนเป็นสารจำเป็นบางส่วน ทำให้ตับทำหน้าที่แปรเปลี่ยนต่อได้อย่างสมบูรณ์ คือเม็ดเลือดแดง (Erythrocyte) ซึ่งเป็นไปตามหยิน-หยาง โดยอาหารที่เป็นก้อน (หยาง) ถูกย่อยเป็นมันเหลว (Liquid chime, หยิน) เคลื่อนจากส่วนบนของร่างกาย (หยิน) สู่ส่วนกลาง (หยาง) ในแนวดิ่ง (หยาง) วิลไลยื่นเข้าไปภายในรูของลำไส้เล็ก เคลื่อนไหวตลอดเวลา (หยาง) จึงดูดซึมมันเหลว (หยิน) โดยวิลไลทำให้เป็นมันข้น (หยาง) เรียกว่า โมนีรา[11] ไหลเข้าไปในเส้นเลือดฝอยของวิลไล โมนีราเป็นหยินกว่าเม็ดเลือดแดง แปรเปลี่ยนหลายขั้นตอนเป็นนิวโทรฟิล

ซึ่งหยินกว่า เบโซฟิล โมโนไซต์ และลิมโฟไซต์ ซึ่งมีนิวเคลียส ลิมโฟไซต์แปรเปลี่ยนไปเป็นเม็ดเลือดแดงที่หยางกว่าและไม่มีนิวเคลียสโดยการดันนิวเคลียสออกไป การแปรเปลี่ยนเป็นเม็ดเลือดแดงนี้เกิดโดยสมบูรณ์ในตับ ขบวนการแปรเปลี่ยนเป็นเม็ดเลือดขาวทั้งหมดตั้งแต่ นิวโทรฟิล เบโซฟิล โมโนไซต์ และลิมโฟไซต์ เกิดในวิลัสของลำไส้เล็ก ที่บริเวณระบบน้ำเหลืองและแลคเตียลใจกลางของวิลลัส[12]

พยาธิสภาพของโรคภูมิแพ้ตามแนวคิดของแมคโครไบโอติกส์

เกิดจากร่างกายมีสภาพเป็นหยินมาก เนื่องจากรับประทานอาหารที่ทำให้เกิดสภาพเป็นกรด(หยิน) ได้แก่ เนื้อสัตว์ น้ำตาลและขนมหวาน เครื่องดื่มกระป๋อง เครื่องเทศ แอลกอฮอล์ อาหารที่ปลูกโดยสารเคมี อาหารผลิตโดยกระบวนการเคมี นมและผลิตภัณฑ์จากนม อาหารมีไขมันสูง ไขมันสัตว์ รสหวานสังเคราะห์ อาหารผ่านการขัดสี อาหารประเภทแป้ง ผักและผลไม้สด อาหารแช่เย็น เช่น ไอศกรีม น้ำเย็น น้ำแข็ง ร่างกายจึงพยายามขับส่วนเกินออกมาในรูปของอาการไอ จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล ผื่นคัน หอบหืด เป็นต้น

การรักษาโรคภูมิแพ้ตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์

โดยรวมโรคภูมิแพ้เป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากสภาวะร่างกายเป็นหยิน อาการแสดงมากน้อยแตกต่างกันไปแล้วแต่บุคคล ดังนั้นการรักษานั้นจึงต้องปรับเปลี่ยนตามสภาพของแต่ละบุคคล ตามภูมิอากาศ สิ่งแวดล้อม อาชีพการงาน กิจกรรมของร่างกายในแต่ละวันเป็นต้น ผลที่ได้รับเร็วช้าต่างกันเช่นเดียวกัน แต่โดยทั่วไปร่างกายจะเริ่มปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นภายใน 10 วัน บางคนอาจใช้เวลา 3-4 เดือนอาการต่างๆ จะดีขึ้น หลังจากนั้นให้ปรับอาหารให้กว้างขึ้น จนกระทั่งเป็นที่พอใจในสุขภาพของตนเอง ต่อไปนี้เป็นข้อแนะนำการเลือกอาหาร การเตรียมอาหาร แบบกว้างๆ สำหรับโรคภูมิแพ้

1. ไม่รับประทานอาหารและเครื่องดื่มที่เป็นหยินสุดขั้ว เช่น น้ำตาล ช็อกโกแลต น้ำผึ้ง เครื่องดื่มอื่นๆ ที่มีรสหวาน นม เนย ครีม ไอศกรีม โยเกิร์ต ข้าวขาว แป้ง (และผลิตภัณฑ์จากแป้ง) ธัญพืชที่ผ่านการขัดสีทุกชนิด ผลไม้ มันฝรั่ง มะเขือเทศ พริกไทยและเครื่องเทศ พริก กาแฟ เครื่องดื่มสำเร็จรูปที่กระตุ้นร่างกาย แอลกอฮอล์

2. ไม่รับประทานอาหารที่หยางสุดขั้ว เช่น เนื้อสัตว์ รวมถึงเนื้อวัว ควาย แพะ แกะ หมู ไก่ ไก่งวง อาหารทะเล

3. ไม่รับประทานขนมปัง แครกเกอร์ คุกกี้ ขนมอบแห้งต่างๆ จนกว่าอาการต่างๆ จะดีขึ้นจนเป็นที่น่าพอใจ

4. หลีกเลี่ยงอาหารที่ผ่านกระบวนการทางเคมี อาหารที่ผ่านการฉายแสง การตัดต่อทางพันธุกรรม เครื่องปรุงแต่งอาหารสังเคราะห์

5. หลีกเลี่ยงอาหารที่ปรุงหรือเตรียมโดยเครื่องใช้ไฟฟ้า ไมโครเวฟ ให้ใช้แหล่งพลังงานจากธรรมชาติ เช่น แก๊ส ฟืน ถ่าน เป็นต้น

6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีน้ำมันในช่วง 1 - 2 เดือนแรก เมื่ออาการดีขึ้นให้ใช้น้ำมันงาขาวสกัดสดไม่ใช้ความร้อนสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

7. หลีกเลี่ยงผักสดทุกชนิด(ยกเว้นใบผักชีจีน) 1 - 2 เดือนหรือจนกว่าอาการดีขึ้น

8. งดอาหารที่เย็น แช่เย็น น้ำแข็ง

9. อาหารควรเตรียมโดยทำให้หยางมากขึ้น ซึ่งเตรียมได้โดยใช้หม้ออัดแรงดัน ใช้ไฟแรง ระยะเวลาในการหุงต้มนานขึ้น ปรุงรสด้วยเกลือทะเลไม่ขัดสี กะปิเจ ซีอิ๊ว (หมักธรรมชาติ) ให้มีรสชาติบ้างเล็กน้อยแต่ไม่ถึงกับเค็ม

10. รับประทานธัญพืชที่ไม่ขัดสีเป็นหลัก สัดส่วนประมาณ 60% ของอาหารทั้งหมด ธัญพืชไม่ขัดสีที่ใช้ในระยะแรก เช่น ข้าวกล้อง ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เล่ย์

ข้าวกล้องดอย

11. รับประทานซุป 1 - 2 ถ้วยต่อวันประมาณ 5 - 10% ของอาหารทั้งหมด ซุปประกอบไปด้วยสาหร่ายวากาเม่ แครอท หอมหัวใหญ่ ผักใบที่ไม่หยินมาก ปรุงด้วยซีอิ๊ว หรือกะปิเจไม่เค็ม

12. รับประทานผักที่ผ่านการปรุงสุกโดยลวก ต้ม อบ นึ่งประมาณ 25 - 30%

13. รับประทานถั่ว ประกอบไปด้วย ถั่วลูกไก่ ถั่วเลนทิล ถั่วแดงเล็ก (อะซูกิ) ถั่วดำ หุงด้วยหม้ออัดแรงดัน กับถั่วคอมบุ ปรุงรสด้วยกะปิเจและเกลือทะเลไม่ขัดสี

14. เครื่องปรุงรสเตรียมโดยใช้งาขาวไม่ขัดสีคั่วกับเกลือทะเลไม่ขัดสี สัดส่วนเกลือทะเล 1 ส่วนต่องาขาวไม่ขัดสี 16 - 18 ส่วน ใช้สำหรับปรุงรสอาหาร

15. หลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์ ระยะแรกถ้ารู้สึกอยากจนทนไม่ได้ ให้รับประทานเนื้อปลาสีขาวสัปดาห์ละครั้งมื้อเที่ยง สัดส่วนไม่เกิน 10%

16. หลีกเลี่ยงผลไม้ น้ำผลไม้ในระยะ 3 เดือนแรก หรือจนกว่าอาการดีขึ้น

17. หลีกเลี่ยงเมล็ดผลไม้ที่มีเปลือกแข็ง

18. ดื่มก้านชาแก่ (ชาบันชา) หรือชาเขียวใบหม่อนที่อบไอน้ำและตากแห้ง ปราศจากคาเฟอีนและแทนนิล ดื่มเท่าที่จำเป็นตามร่างกายต้องการ ไม่มากเกินไป

19. เคี้ยวให้ละเอียด 50 - 100 ครั้งต่อคำ

20. รับประทานเพียง 70% ของความหิว หลีกเลี่ยงการรับประทานจนอิ่มเกิน วันละ 1 - 3 ครั้ง

21. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อเย็นหลัง 20.00 น. หรือมื้อเย็นควรรับประทานก่อนเข้านอนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง

นอกจากนั้นต้องเปลี่ยนวิถีชีวิตดังนี้

1. มีกิจกรรมของร่างกายกลางแจ้ง เช่น ปลูกผัก แต่งสวน เดินออก

กำลังกาย รำมวยจีน โยคะเป็นประจำ

2. หลีกเลี่ยงการอาบน้ำเย็น และอาบน้ำใช้เวลานาน ใช้ผ้าฝ้ายธรรมชาติเช็ดถูตามตัวแรงจนผิวหนังแดง

3. หลีกเลี่ยงการนอนในห้องที่อากาศไม่ถ่ายเท เช่น ห้องที่มีเครื่องปรับอากาศ อุปกรณ์เครื่องนอนทำมาจากธรรมชาติ

4. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องไฟฟ้า เช่น โทรศัพท์มือถือ โทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้

5. หลีกเลี่ยงเครื่องใช้ในบ้านและครัวเรือนที่ผลิตโดยมีสารเคมีเป็นส่วนประกอบ

6. นวดตัวเองทุกเช้าและเย็น ครั้งละ 30 นาที

7. สวดมนต์ ทำสมาธิภาวนา

การรักษาโรคต่างๆ ตามแนวทางแมคโครไบโอติกส์นั้นเน้นการช่วยเหลือและพึ่งพาตนเอง โดยต้องมีความเห็นที่ถูกต้องต่อการเจ็บป่วยของตนเอง ยอมรับในการเจ็บป่วยนั้นและใช้สติปัญญาหาสาเหตุและแก้ไขปัญหานั้นๆ ด้วยศรัทธาที่มุ่งมั่นรักษาตนเองด้วยตนเองและเพื่อตนเอง จงระลึกเสมอว่าเราเป็นผู้ที่ทำให้ตนเองเจ็บป่วยไม่มีใครทำให้เรา ดังนั้น หากต้องการหายป่วยและมีสุขภาพดีขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับนั้น มีแต่ตนเองเท่านั้นที่จะช่วยได้ และทำได้ง่ายมากเพียงปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้ปรองดองกับธรรมชาติ ไม่ฝืนกฎของธรรมชาติ เริ่มตั้งแต่การดื่มกิน เมื่อเราปฏิบัติจนเป็นหนึ่งเดียวกับธรรมชาติได้แล้วสุขภาพที่ดี และความผาสุกของชีวิตย่อมปรากฏให้เห็นและเป็นประจักษ์ด้วยตนเอง

บรรณานุกรม

1. Ohsawa G. Zen Macrobiotics. George Ohsawa Macrobiotic Foundation,

Oroville, California. 1995.

2. Kushi M. The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health and Happiness. Japan Publications, New York, NY. 1977.
3. Kushi M & Jack A. The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness, and Peace. Japan Publications, New York, NY. 1986.
4. Kushi M & Jack A. The Macrobiotic path to total health. Ballantine Book, New York, NY. 2003.
5. Ohsawa G. Macrobiotics: The Way of Healing. George Ohsawa Macrobiotic Foundation, Oroville, California. 1984.
6. Aihara H. Basic Macrobiotic Principles. George Ohsawa Macrobiotics Foundation, Oroville, California. 1984.
7. Kushi M & Jack A. The cancer prevention diet: Mishio Kushi's Macrobiotics Blueprint for the Prevention and Relief of Disease. St. Martin's Press, New York, NY. 1993.
8. George Ohsawa, Philosophy of Oriental Medicine: Key to your personal judging ability. George Ohsawa Foundation, Oroville, California. Eighth Edition. 1991
9. Ohasawa G. Macrobiotic Guidebook for Living. George Ohsawa Foundation, Oroville, California. 1985.
10. Liangsheng Wu N, Qi Wu A. Yellow Emperor's Cannon Internal Medicine. China science & Technology Press. 1997.
11. Kervran L, Ohsawa G. Biological Transmutation. George Ohsawa Foun-

dation, Oroville, California. 1976.

12. Bursell K. The End of Medicine. Transtana Alchemysts, Albany, California. 2000.

แนวทางการรักษาโรคภูมิแพ้ในทัศนะการแพทย์ทางเลือก

9

นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์

หลังจากที่การสัมมนาได้ลงลึกไปในแต่ละประเด็นแล้ว ก็ไม่มีอะไรที่เป็นสาระมากกว่าหัวใจสำคัญ ถ้าเราสามารถจับหัวใจสำคัญได้ เราก็สามารถที่จะดูแลได้ทุกโรค หัวข้อที่ทางกองนำมาจัดประชุมแต่ละปี เป็นวิธีการมองแบบแยกแต่ละโรค แล้วก็ลงรายละเอียดไปเรื่อยๆ จนไปถึงผลสุดท้ายที่เกิดขึ้น เช่น ภูมิแพ้ มะเร็ง ปวดหลัง หรือเรื่องอะไรก็แล้วแต่ ทั้งหมดมีแก่นของความรู้อยู่นิดเดียวเท่านั้นเอง ถ้าเราจับจุดนั้นได้ เราก็สามารถที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับการดูแลสุขภาพได้ทุกเรื่อง ในฐานะที่เราทำงานในกระทรวงสาธารณสุข จึงเป็นประเด็นสำคัญที่จะทำให้เราสามารถลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศในระยะยาว แต่จะไม่ดีสำหรับกลุ่มที่ทำธุรกิจ อย่างเช่น บริษัทยา ถ้าถึงจุดๆ นั้นแล้วคนไทยคงไม่จำเป็นต้องไปซื้อหายาอะไรมาใช้ต่อไป ถ้าเราสามารถจับจุดนั้นมาใช้ได้

ถ้าเราสังเกตให้ดี คนที่เป็นภูมิแพ้ส่วนใหญ่เป็นมาตั้งแต่เกิดหรือเปล่า ลองช่วยกันนึกดู พอเกิดมาก็เป็นภูมิแพ้เลย หรือว่าเกิดขึ้นหลังจากผ่านไปแล้ว 3 เดือน 6 เดือน 1 ปี หรือหลายๆ ปี ถึงเป็นภูมิแพ้ เพราะฉะนั้น จึงมีคำอยู่คำหนึ่งที่ใช้ตรงกัน คือ คำว่า **ตัวทริกเกอร์ (Tricker)** หรือตัวที่ไปกระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้ขึ้นมา เมื่อพูดถึงแนวคิดเรื่องตัวทริกเกอร์ เขาก็พยายามจะทดสอบด้วยวิธีต่างๆ เพื่อจะดูว่าแพ้อะไรบ้าง เท่าที่ผมเจอส่วนใหญ่แพ้ทุกอย่างที่ขวางหน้า ทดสอบไป 10 อย่าง แพ้หมดเลย หรือแนวคิดในเรื่องการตอบสนองของพวกแอนตี้บอดี้ (Antibody) ในร่างกาย ก็พยายามที่จะทำวัคซีนมากระตุ้น เพื่อทำให้ร่างกายเกิด

ปฏิกิริยาบางอย่าง ที่ทำให้สามารถอยู่กับสิ่งที่มากระตุ้นได้ ถ้าดูในเรื่องของฮีสตามีน (Histamines) ที่หลั่งออกมา ก็ไปให้แอนตี้ฮีสตามีน (Antihistamine) เพื่อลดการหลั่งฮีสตามีน

หลักการของการรักษาของการแพทย์ทางเลือกนั้นมีไม่มากหรอก ผมมักจะพูดถึงเรื่องนี้บ่อย เพราะว่าเป็นสิ่งที่อยากให้ประชาชนคนไทยได้รับทราบไว้ว่าโรคที่เกิดขึ้นในทฤษฎีของการแพทย์ทางเลือกนั้น หลังจากที่เรามองลึกไปแล้วก็สามารถอธิบายได้โดยทฤษฎีแพทย์ปัจจุบันได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่าเราจะไปจับเอาเหตุการณ์ตอนไหนมาอธิบาย จะรักษาในช่วงไหนของโรคเท่านั้นเอง อย่างเช่นที่เราไปดูที่ปลายเหตุว่ามีน้ำมูกไหล เราก็ให้ยาแอนตี้ฮีสตามีนไปลดน้ำมูก ไปห้ามประสาทไม่ให้เกิดปฏิกิริยา ทำให้อาการต่างๆ เบาลง แต่ก็ไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุ

ซึ่งหลักใหญ่ๆ ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคมีอยู่ 2 สาเหตุใหญ่ๆ ถ้าเราสามารถแก้ไข (Attack) ที่ 2 จุดนี้ได้เราก็สามารถจะจัดการได้ แต่เดี๋ยวจะเล่าให้ฟังว่าเราสามารถทำได้หรือเปล่า

ประการแรก ผมใช้คำว่า โรคที่มาจากพันธุกรรมของเรา ไม่ได้หมายความว่า โรคนั้นจะถ่ายทอดทางพันธุกรรมแบบที่การแพทย์ปัจจุบันได้เรียนกันมา สมัยผมเรียนอยู่ตอนนั้นจำได้ว่า มีโรคตาบอดสี โรคทาลาสซีเมีย โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง ซึ่งยังมีข้อสงสัยอยู่ ในระยะหลังนี้ก็มีอะไรเปลี่ยนแปลงไปมาก หลังจากที่ผมได้ไปศึกษามากขึ้น ก็พบว่า ทุกโรคสามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อแม่ไปสู่ลูกได้ ยีนของพ่อกับแม่มาเจอกันให้ลักษณะที่เป็นร่างกายของเรา ซึ่งแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน ตอนไปอยู่ที่ TCELS (Thailand Center of Excellence for Life Sciences) เขาศึกษาลงไปลึกถึงเรื่องของยีน เรื่องของดีเอ็นเอ (DNA) มีการศึกษา Gene Mapping ในเมืองไทยว่า ลักษณะทางพันธุกรรมของคนไทยมีลักษณะรูปแบบของยีนเป็นอย่างไร จนไปถึงขนาดที่ว่าในอนาคตข้างหน้าถ้าใครจะใช้ยาอะไร ควรจะต้องตรวจยีนก่อนว่า ยาเหล่านั้นจะออกฤทธิ์เหมือนกัน

ทุกคนหรือเปล่า สมัยที่ผมอยู่ที่กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ ตอนนั้นเขาตรวจแค่ระดับของยาโรคหัวใจ (Diaoxin) ว่ากินเข้าไป 0.5 มิลลิกรัมต่อเม็ดต่อวันนั้นเพียงพอหรือไม่ โดยตรวจระดับของยาในเลือด ว่าขึ้นถึงระดับที่เพียงพอหรือไม่ ถามว่าปัจจัยอะไรที่จะทำให้ระดับยาในเลือดสูงหรือต่ำ ซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน มีปัจจัยเกี่ยวข้องมากมาย เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ต้องศึกษากันอีกมาก ตอนหลังเขาก็ยอมรับว่าพันธุกรรมมีบทบาทเกี่ยวข้องในเรื่องนี้มากทีเดียว

ทำไมผมจึงต้องพูดถึงเรื่องพันธุกรรม เพราะเป็นปัจจัยที่เราจะต้องคำนึงถึงว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากในการเกิดโรค คนที่มีพันธุกรรมอยู่แล้ว จะไปทำ จะไปสร้างอะไรขึ้นได้อีกไหม อยากจะอยู่อย่างไรก็อยู่ อยากจะกินอย่างไรก็กิน เหมือนกับคนทั่วไปได้หรือไม่ คงจะไม่ได้ ตรงนี้ผมเรียกรวมๆ กันว่า เป็นกรรมเก่า ไม่ได้หมายความว่าดีหรือไม่ดี แต่เรารู้ว่าเราได้ลักษณะของพ่อแม่ ปู่ย่า ตายายออกมาเป็นตัวเรา เราต้องรู้ก่อนว่าเรามีจุดอ่อน (Weak point) ตรงไหนบ้าง ซึ่งเราสามารถรู้ได้จากการซักประวัติดูเผ่าพันธุ์ของเราหรือจะใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์โดยการตรวจลักษณะของดีเอ็นเอว่า มียีนตัวไหนที่มีจุดอ่อน แต่ว่าค่าใช้จ่ายแพงมาก

ประการที่สอง ผมใช้คำว่า **กรรมใหม่** คือ **วิถีชีวิต (Lifestyle)** คนที่มีกรรมเก่า อย่างเช่น มีดีเอ็นเอที่มีแนวโน้มเป็นมะเร็งได้ง่าย พวกนี้เราคงไม่สามารถที่จะให้เขามีวิถีชีวิตเหมือนคนที่มีกรรมเก่าเป็นคนแข็งแรง จะไปกินสารก่อมะเร็งเหมือนคนอื่น จะไปสูบบุหรี่หรือทำอะไร ก็ต้องระวัง

ผมยกตัวอย่าง อย่างเช่นผมเอง หลังจากที่ผมเช็คดูประวัติญาติพี่น้องแล้วก็พบว่ามีคนเป็นเบาหวานอยู่ ผมค่อนข้างมั่นใจว่า คงได้รับลักษณะอะไรบางอย่างของการเป็นเบาหวาน ผมคงจะมีปัญหาเหมือนกัน ผมเลยบอกว่า ถ้าอย่างนั้นเราก็ต้องมีวิถีชีวิตแบบหนึ่ง ก็พยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะไปกระตุ้นให้เป็นเบาหวาน ปัจจุบันนี้อายุ 50 กว่าปีแล้ว น้ำตาลยังไม่ขึ้น เป็นความภาคภูมิใจ

อย่างหนึ่ง แต่ไม่ได้หมายความว่า ผมจะไม่เป็นตลอดชีวิต ก็อาจจะเป็นตอนอายุ 60 หรือ 70 ปีก็ได้ แต่คนที่ประมาทก็อาจจะเป็นตั้งแต่อายุ 30 ปี เพราะว่า มีการเอาอะไรไปกระตุ้น เช่น การกินอะไรที่มีน้ำตาล น้ำตาลในเลือดก็จะสูงทันที ตับอ่อนจะหลั่งอินซูลินออกมาอย่างกระโชกกระชาก เหมือนกับเราขับรถยนต์แบบกระโชกกระชาก กับการขับแบบนิ่มๆ เรื่อยๆ ถามว่าเราจะประคับประคองได้ไหม นี่เป็นการเปรียบเทียบนะว่า ถ้าเรารู้ว่าเรามีจุดอ่อนตรงไหน แล้วเราพยายามที่จะทำวิถีชีวิตของเราให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตที่ควรจะเป็น เราก็สามารถที่จะใช้เครื่องยนต์กลไกของเรา ใช้สังขารของเราได้นานเท่าที่จะนานได้

หลักการของเรื่องนี้มีอยู่อย่างเดียว คือ มีวิถีชีวิตที่ทำให้ร่างกายมีภาวะที่เรียกว่า โฮมีโอสเตซีส (Homeostasis) คือ ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายสมดุล การที่จะดูแลตัวเองให้ร่างกายมีความสมดุลในทุกๆ ด้านนั้น จะต้องทำอย่างเป็นองค์รวม

ปัจจุบันเวลาเราพูดเรื่องการแพทย์ทางเลือก จุดบอดอย่างหนึ่งที่พบ ก็คือ เรามักจะนำวิธีคิดของแพทย์ปัจจุบันมาประยุกต์ใช้กับการแพทย์ทางเลือก ซึ่งบางทีผมว่ามันผิดโดยกระบวนการทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่น ถ้าเราจะพูดถึงเรื่องของความสมดุลด้านชีวเคมี เราจะเห็นได้ว่าพอลงไปในระบบการตลาด หรือระบบการโฆษณาแล้ว ก็จะบอกว่าสมุนไพรตัวนี้กินแก้ภูมิแพ้ หรือกินเอ็นไซน์แก้ภูมิแพ้ หรือกินตัวนี้แก้ภูมิแพ้ คือ กินเป็นชิ้นๆ ทำเหมือนกับยาเลย แต่เราไม่รู้ว่าสิ่งเหล่านี้มีกลไกอย่างไรในร่างกาย ซึ่งเป็นวิธีคิดที่ผิด เราไม่สามารถนำวิธีคิดแบบเดียวกันมาใช้กับทุกเรื่องได้ ซึ่งวิธีคิดของการแพทย์ทางเลือกในการดูแลผู้ป่วยภูมิแพ้ ก็คือทำให้ร่างกายมีความสมดุล และจะทำให้สมดุลได้ ก็ต้องรู้ว่าเราไม่สมดุลตรงไหน เราก็ไม่สามารถที่จะใช้วิธีการของการแพทย์ทางเลือกแบบเดียวกัน แล้วทำให้เกิดผลเหมือนกันได้ในทุกคน เพราะว่าร่างกายเราอาจจะไม่ได้ขาดแบบนั้นก็ได้ ก็เลยเป็นปัญหาถกเถียงกันมาก อย่างเช่นเรื่องอาหารเสริม

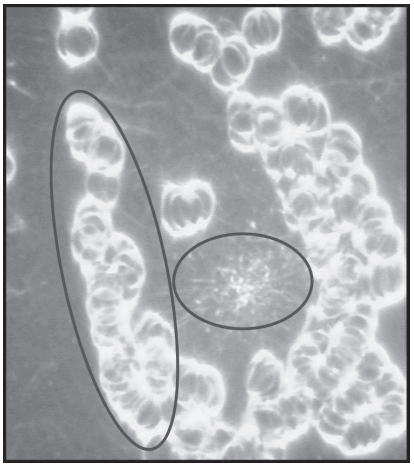
ทั้งหลาย

ทีนี้ ถ้าเราต้องการใช้การแพทย์ทางเลือกในการรักษาโรคภูมิแพ้ เราควรจะทำอย่างไรบ้าง เพื่อจะดูว่าในแง่ของชีวเคมีนั้น มีอะไรผิดปกติหรือเปล่า ประการแรก ก็ดูว่ามีประวัติอะไร (History Review) ที่เกี่ยวข้องหรือเปล่า ประการที่ 2 การซักประวัติ (Behavior Review) ปัจจุบันเราจะใช้การตรวจทางห้องปฏิบัติการเป็นส่วนมาก แทบจะไม่ได้ซักประวัติคนไข้ ซึ่งการซักประวัติจะทำให้เรารู้อะไรอีกมากมาย อย่างการรักษาแบบโฮมีโอพาธีย์ ผมเคยพาเพื่อนที่เป็นนักข่าวไปรักษาที่สวิสเซอร์แลนด์ เขามีอาการไม่ค่อยมีแรงเหนื่อยง่าย ปรากฏว่าแค่กระบวนการซักประวัติอย่างเดียว ใช้เวลาไม่น้อยกว่าครึ่งชั่วโมง และเขาจะรู้สาเหตุของโรคเลย แล้วเขาก็จัดยาโฮมีโอพาธีย์ให้ตรงกับสิ่งที่เป็น เชื่อไหมว่าแค่การซักประวัติก็ทำให้เพื่อนผมแทบร้องไห้ ซักทุกอย่าง ตั้งแต่รากเหง้าขึ้นมา เป็นมาอย่างไร ทำไมถึงมีอาการแบบนี้ เขาซักละเอียดยิบเลย พอซักเสร็จแทบจะไม่ต้องจับหรือตรวจอะไรอีกแล้ว รู้ทุกอย่าง รู้สาเหตุหมด แม้แต่เจ้าตัวเองก็รู้ว่าจะต้องทำตัวอย่างไร นั่งร้องไห้ออกมาเหมือนกับมาจี้ใจดำ เพราะฉะนั้นการซักประวัติเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งผมเชื่อว่าในระบบบริการสาธารณสุขของประเทศไทยทำได้ยาก เพราะว่าไม่มีเวลามานั่งซักแบบนั้น ตอนที่ผมอยู่โรงพยาบาลชุมชน มีคนไข้ประมาณร้อยกว่าคนถึงสองร้อยคนต่อวัน มีหมอสองคน มีเวลาตรวจแค่ครึ่งวัน เพราะครึ่งวันหลังคนไข้ต้องกลับบ้าน ถ้าถามว่าทำได้ไหม ทำไม่ได้ มีข้อจำกัด ไปออกหน่วยแพทย์เคลื่อนที่หนักกว่านั้นอีก มีคน 600 คนไม่รู้มาจากไหนแห่มากันเต็มเลย มืดฟ้ามัวดิน วิธีซักประวัติง่ายมากเลย ถามว่า *"ใครปวดหัวยกมือขึ้น"* ยกมือปั๊บสั่งไปข้างโน้น เพราะพวกนี้ส่วนใหญ่จะมาเพื่อจะรับยาไปเก็บไว้ที่บ้าน แต่ถ้าคนที่เป็นโรคจริงๆ ต้องการความช่วยเหลือนั้น การซักประวัติสำคัญมาก

ประการที่ 3 ใช้เทคนิคการตรวจเลือดสด (Live blood analysis) เป็นวิธี

ตรวจง่ายๆ โดยใช้กล้องจุลทรรศน์ชนิด Dark field microscope ซึ่งจะบอกถึงพฤติกรรมการดำเนินชีวิต (Life style) ความผิดปกติบางประการ โดยดูจากลักษณะของเม็ดเลือกแดง เม็ดเลือดขาว และน้ำเลือด ถ้าจำเป็นอาจจะต้องตรวจการแพ้อาหาร (Food Allergy) โดยการทดสอบความทนต่ออาหาร (Food intolerance test) และก็อาจจะตรวจเรื่องของความไม่สมดุลในร่างกาย โดยดูจากค่าความเป็นกรดด่างของปัสสาวะหรือน้ำลาย

มีบางโรงพยาบาลได้นำมาจัดเป็นรูปแบบการให้บริการ อย่างเช่น โรงพยาบาลหาดใหญ่ ก็มีคนไข้มาใช้บริการจำนวนมาก



การตรวจเลือดสดสามารถจะบอกถึงวิถีชีวิต (lifestyle) ดังคำพูดที่ว่า You are what You eat อาหารที่เรากินเข้าไปหายไปไหน มันก็ถูกย่อยและดูดซึมเข้าไปกลายเป็นส่วนประกอบของเลือด แล้วผ่านเข้าเซลล์ ฉะนั้นผมจะเช็ควิถีชีวิตของคนไข้ได้มากเลย อย่างพยาบาลที่บางคลินิกเก่งมาก เขาสามารถบอกวิถีชีวิตของคุณได้โดยที่คุณไม่ต้องเปิดปากพูดเลยว่าคุณมีนิสัยการกินเป็นอย่างไร

คุณมีพฤติกรรมอย่างไร อย่างเช่นภาพนี้ ลักษณะแบบนี้มีโปรตีนที่ย่อยไม่หมดจำนวนมาก บอกได้เลยว่าคนนี้ไม่ค่อยเคี้ยวอาหาร หรือเคี้ยวอาหารดีแต่ระบบย่อยมีปัญหา เพราะว่ามีโปรตีนที่เป็นโมเลกุลใหญ่ๆ ถูกดูดซึมเข้าไป ก็เป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างแอนตี้บอดี้ ถ้าพบแบบนี้บอกได้เลยว่า เป็นภูมิแพ้แน่นอน นอกจากนี้เม็ดเลือดเกาะกันแน่นไปหมด ลักษณะนี้เรียกว่า รูเลอฟอร์เมชั่น (Rouleau Formation) เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยดีเท่าไรนัก เพราะว่า ถ้าเม็ดเลือดเกาะกันเป็นก้อนจะทำให้ไหลผ่านเส้นเลือดเล็กๆ ลำบาก ต้องกระเบียดกระเสียรแทรกกว่าจะไปถึงเซลล์ต่างๆ ถามว่าเซลล์จะได้รับเลือดไปเลี้ยงพอไหม เป็นการสร้างเงื่อนไขของร่างกายให้พร้อมที่จะเป็นมะเร็ง พวกนี้แก้ไขง่ายมากเลย ดื่มน้ำดีมีคุณภาพให้มากแล้วก็เคี้ยวอาหารให้ละเอียด แค่นี้พอแล้ว ส่วนคนมีฐานะดีแล้วไม่ค่อยอยากจะปรับวิถีชีวิต เขาก็อาจจะใช้พวกสารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) เข้าไปช่วยแก้ไขปัญหา ใช้เอ็นไซน์ช่วยการย่อยในเบื้องต้น แต่ในระยะยาวไม่ต้องใช้ถ้าเขาปรับวิถีชีวิตได้

มีวิธีง่ายๆ ที่เราจะรู้ว่าวิถีชีวิตที่ไม่เหมาะสมคืออะไร โดยทำตารางง่ายๆ แล้วจดบันทึกว่า วันอาทิตย์ วันจันทร์ วันอังคาร...กินอะไรบ้าง แล้วช่องสุดท้ายทางขวาสุดก็บันทึกว่า มีอาการอะไรผิดปกติบ้างหรือเปล่า เช่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ค่อยย่อย ท้องผูก ไม่ค่อยถ่ายทุกวัน ตื่นเช้ามาก็รู้สึกอ่อนเพลียไม่มีเรี่ยวไม่มีแรง และอื่นๆ เพราะในแง่ของการแพทย์ทางเลือก อาการผิดปกติต่างๆ เหล่านี้ เป็นสัญญาณเตือน (Warning Sign) ว่าร่างกายเราต้องมีความผิดปกติโดยมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่สมดุล วิธีการนี้เราจะเช็คได้เลยว่าอาหารที่เรารับประทานมีอะไรที่ไม่เหมาะกับเราบ้าง โดยนำตารางที่เราจดไว้มาวิเคราะห์ดู เช่น ทุกครั้งที่กินสเต็กเนื้อวัวทีไร อีกสักวันสองวันต่อมาจะไม่ค่อยมีเรี่ยวมีแรงเลย แสดงว่าสเต็กเนื้อวัวมีปฏิกิริยาในร่างกายที่ไม่เหมาะกับตัวเรา ก็พยายามเลี่ยงซะ เป็นวิธีการง่ายๆ คือ การจด คนไข้ที่พอมีฐานะส่วนใหญ่พอให้ทำแบบ

นี้ก็มักจะไม่อยากทำ ก็จะให้เจาะเลือดตรวจเลยว่าแพ้อะไร ซึ่งเหมาะกับคนมีเงินและไม่ค่อยมีเวลา แต่บางครั้งคนไม่ค่อยมีเงินก็จำเป็นต้องเจาะเลือดตรวจ เพราะให้จดแล้วก็หาไม่เจอว่าแพ้อะไร

FOOD DIARY WEEK OF _____								
	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SYMPTOMS
BREAKFAST TIME:_____								TIME:_____
SNACK TIME:_____								TIME:_____
LUNCH TIME:_____								TIME:_____
SNACK TIME:_____								TIME:_____
DINNER TIME:_____								TIME:_____
SNACK TIME:_____								TIME:_____

อีกวิธีหนึ่งที่ผมแนะนำคนไข้ง่ายๆ เราใช้วิธีกินอาหารตามหมู่เลือด ซึ่ง ดร. ปีเตอร์ ดาคาโม ได้พัฒนาขึ้น โดยมีแนวคิดว่า การที่คนเรามีปฏิกิริยาต่ออาหารไม่เหมือนกัน น่าจะเกิดจากปัจจัยบางอย่าง ซึ่งเขาสงสัยว่าจะเป็นกรุ๊ปเลือดที่ไม่เหมือนกัน และเขาได้ทำการศึกษา โดยให้คนที่มีกรุ๊ปเลือดต่างๆ กินอาหารที่เหมือนกัน เช้าวันรุ่งขึ้นก็ตรวจดูสารอินโดลในปัสสาวะ ซึ่งเป็นตัวบอกว่าการย่อยสมบูรณ์หรือไม่ ทำการบันทึกไว้ ทำการศึกษาอยู่สองชั่วอายุคนตั้งแต่หมอรุ่นพ่อจนถึงหมอรุ่นลูก เขียนเป็นตำราการกินอาหารตามหมู่เลือด เราก็อาจจะใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติตัวได้ ก็จะทำให้ดีขึ้นโดยที่ไม่ต้องทำอะไร อย่างผมเลือดกรุ๊ปเอ เขาบอกว่าไม่ควรจะกินเนื้อ แต่กินได้บ้าง ทุกครั้งที่ผมกินเนื้อวัวก็จะมีปัญหา อีกวันหรือสองวันถัดมาจะไม่มีแรงเพลียไปสองวัน แสดงว่าในเนื้อวัวมีสารบางอย่างที่ไม่เหมาะกับผม ผมก็พยายามเลี่ยง ถ้าเป็นคนที่มีเลือดกรุ๊ป

โอไม่ควรกินนมวัว เพราะฉะนั้นคนไข้ที่เป็นภูมิแพ้ทั้งหลายอย่างนี้ ถ้าถามกรุ๊ปเลือดเป็นกรุ๊ปโอ พอให้เลิกกินนมวัว อาการก็ดีขึ้นมากเลย กล้าพูดว่าเกือบร้อยเปอร์เซ็นต์ ก็ประมาณ 80-90 เปอร์เซ็นต์

ตัวอย่างคนไข้รายหนึ่ง เป็นภูมิแพ้ต้องพ่นยาทุกคืน กินนมวัวเป็นประจำ เพราะอยากสูง พอซักประวัติรู้ว่าเลือดกรุ๊ปโอ ผมบอกให้เขาลองหยุดกินนมวัวดูสักเดือน ขอเวลาสักเดือน แล้วสองอาทิตย์มาหาหมออีกทีหนึ่ง มันคนละเรื่องเลย พอหยุดกินไปได้ไม่ถึงอาทิตย์ สองอาทิตย์ถัดมาลืมไปเลยว่าจะต้องพ่นยา หลับสบายไม่ต้องใช้ยาแก้หอบหืดที่เคยใช้อยู่เลย เพราะว่าไม่มีสิ่งที่ไปกระตุ้นให้เกิดอาการ ที่ผ่านมาเราป้อนสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอาการให้ร่างกายตลอดเวลา พอเราหยุดป้อนสิ่งที่ไปกระตุ้น ร่างกายก็หยุดต่อต้าน ก็ไม่มีปัญหาอะไรเลย เพราะฉะนั้นผมเน้นว่าเรื่องอาหารเป็นเรื่องสำคัญ

ความสมดุลอีกด้านหนึ่ง คือ ความสมดุลโครงสร้างร่างกาย เราทราบแล้วว่าระบบประสาทอัตโนมัติมีความสำคัญ เพราะว่าจะมีเส้นประสาทวิ่งมาตามกระดูกสันหลังไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ตรงส่วนต้นๆ ก็ไปเลี้ยงต่อมใต้สมอง ซึ่งเป็นต้นตอของการหลั่งฮอร์โมนต่างๆ ถ้าเราทำให้โครงสร้างร่างกายมีความสมดุล สัญญาณที่ส่งไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ก็จะสมบูรณ์ การทำงานของอวัยวะต่างๆ ก็ดีด้วย ท่านก็เลือกเอาแล้วกันว่าจะใช้วิธีอะไร จะทำโยคะ ออกกำลังกาย จัดกระดูก หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ ให้โครงสร้างร่างกายสมดุลตลอดเวลา ก็จะทำให้ระบบประสาทสมดุล สุขภาพก็จะดีขึ้น

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีปัญหาโครงสร้าง เราก็รู้ได้จากการตรวจร่างกาย (Physical check up) ง่ายๆ ผมว่าเราทำเองที่โรงพยาบาลก็ได้ ผมเห็นเครื่องหนึ่งที่คลินิกของไคโรแพรกติก เขาเอาเครื่องชั่งน้ำหนักสองเครื่องวางคู่กันไว้ในฐานเดียวกัน แล้วตั้งแกนกลางระหว่างเครื่องชั่งน้ำหนักให้ตั้งฉาก ให้คนไข้ยืนบนเครื่องชั่งน้ำหนักทั้งสองข้างให้ร่างกายตรง พอยืนตรงก็ดูว่า น้ำหนักลงสองข้าง

เท่ากันหรือเปล่า และแกนกลางร่างกายเอียงหรือเปล่า ถ้าเอียงบอกได้เลยว่ามีปัญหาแน่นอน ก็จะต้องตรวจต่อไปว่ามีปัญหาที่กระดูกข้อไหน การแก้ไขก็ต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญทำให้

ส่วนใหญ่ถ้าเรา**ซักประวัติ** ก็จะรู้ว่าวิถีชีวิตเขาเป็นอย่างไร เราจะพบว่าคนที่มีปัญหาโครงสร้างไม่สมดุลนั้น มีปัญหาจากเรื่องอาชีพ เช่น นั่งบิด นั่งทำคอมพิวเตอร์ นั่งโต๊ะทำงาน เจ้าหน้าที่การเงิน เจ้าหน้าที่ห้องยาจ่ายยา จะมีปัญหาเรื่องนี้หมด พอเราซักประวัติพบสาเหตุ ให้แก้ไข อาการก็ดีขึ้น ผมเจอผู้จัดการธนาคารคนหนึ่ง มีวิถีชีวิตที่ดีมาก กินอาหารชีวจิต ออกกำลังกายทุกวัน รำกระบอง แต่สุขภาพไม่ดี เป็นภูมิแพ้ ผมก็งง พอไปเยี่ยมที่ทำงาน ผมก็เจอสาเหตุว่ามาจากเก้าอี้ที่นั่งทำงานล้อหลุดไปข้างหนึ่ง เก้าอี้ก็เลยทรุดไปข้างหนึ่ง เวลานั่งทำงานก็ต้องนั่งตัวเอียงตลอดเวลา ผมบอกให้เขาหาคนมาซ่อมเก้าอี้ อาการต่างๆ ก็จะหาย พอนั่งได้ปกติก็หายจริงๆ และบอกให้เขาทุก 40 นาทีลุกเดิน บิดขี้เกียจ เดินดูลูกน้องทำงานบ้าง แล้วกลับมานั่งใหม่ จากนั้นมาก็ไม่เป็นภูมิแพ้อีกเลย

เรื่องสุดท้ายเป็นเรื่องของความสมดุลด้านชีวพลังงาน (Vital Energy) ตามทฤษฎีของอายุรเวท ในแต่ละจุดของร่างกายที่เป็นตำแหน่งของจักระ จะมีทางเข้าของพลังจากภายนอกเข้ามากระตุ้นที่แปลกประหลาดอย่างหนึ่งคือว่าจุดต่างๆ เหล่านี้ตรงกับต่อมไร้ท่อในร่างกายพอดี การกระตุ้นจักระด้วยวิธีการต่างๆ เช่น วิธีการของพลังกายทิพย์ พลังจักรวาล หรือแม้แต่พลัง OPT (Okada Purification Therapy) ก็จะคล้ายๆ กัน คือ พยายามกระตุ้นให้มีการไหลเวียนของพลังในร่างกาย

เรื่องนี้การแพทย์แผนปัจจุบันไม่มี แต่มีในการแพทย์ทางเลือก ในแต่ละจักระก็จะมีคลื่นที่มีความยาวไม่เท่ากันเข้ามา อย่างจักระ 7 ก็จะเป็นคลื่นสีม่วง เวลาเราทำสมาธิเราเห็นสีต่างๆ ในมโนภาพเรา นั่นคือเราได้คลื่นนั้นเข้ามากระตุ้นเรื่องชีวพลังงานนี้ผมลองดูแล้ว ได้ผลดีพอสมควร ซึ่งการแพทย์ทางเลือกนี้คล้ายๆ

กับการลองปฏิบัติธรรม คือ ถ้าไม่ลองทำด้วยตนเอง ก็จะไม่รู้หรอก เพราะฉะนั้น ผมเอาตัวเข้าไปทำทุกเรื่อง เข้าไปศึกษา ไปอบรม ไปลองดู

ผมพบว่า เรื่องนี้สามารถช่วยผมเรื่องของการปรับระดับเมโลโทนินกับซีโรโทนินในร่างกาย ตอนที่ผมไปเรียนที่อเมริกา ไปถึงหลับไม่รู้เรื่องเลย เพราะว่าร่างกายไม่ยอมปรับ แต่หลังจากที่ได้ฝึก หลังจากที่เราสามารถกระตุ้นต่อมไร้ท่อของเรา ร่างกายเราสามารถที่จะตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงของเวลาได้ ทันทีที่เดินทางไปถึงอิตาลี ก็สามารถที่จะเรียนได้รู้เรื่อง ที่อิตาลีเขาชอบเล็คเชอร์หลังสามทุ่ม ท่านคิดดูตรงกับเวลาเมืองไทย คือ ตี 3 ถึง ตี 5 เป็นเวลาที่กำลังฝันหวานทีเดียว ฉะนั้นเวลาไปที่ไร ผมสงสารคนไทยมักจะนั่งหลับ อาหารมื้อเย็นก็กินไม่ลง ตรงกับเที่ยงคืน ตี 1 แต่หลังจากฝึกพวกนี้แล้วปรากฏว่า ทุกอย่างสามารถที่จะทำงานได้โดยร่างกายปรับตัวตามสถานที่ใหม่ได้

ในแง่ของวิทยาศาสตร์ แสงแต่ละสีจะมีความยาวคลื่นแตกต่างกันไป อย่างเช่นแสงสีขาวจะมีความยาวคลื่น 380 ถึง 450 นาโนเมตร ถ้าเราเลือกเอาแต่ละความยาวคลื่นไปได้ ก็จะสามารถไปกระตุ้นในแต่ละจุดจักระตามทฤษฎีของอายุรเวทเหมือนกัน

ที่นี้พอเราพูดถึงเรื่อง พลังกายทิพย์ พลังจักรวาล เป็นเรื่องของพลังคอสมิก (Cosmic energy) แล้ว ซึ่งนอกเหนือจากตรงนี้ไปแล้ว ไม่ใช่ความยาวคลื่นที่เราพบทางวิทยาศาสตร์ แต่ก็จะมีแพทเทอร์นของแสงคล้ายๆ กันในรังสีคอสมิก เป็นอีกเซ็ทหนึ่งที่อยู่นอกเหนือจากที่เราพบในวิทยาศาสตร์ปัจจุบันแต่ก็พบว่ามีอยู่จริง

หลักการของการรักษาตามหลักการแพทย์ทางเลือก เราก็พยายามปรับเรื่องวิถีชีวิตก่อน โดยเฉพาะเรื่องอาหาร เพราะถ้าอาหารไม่ดี เรารับประทานเข้าไปก็จะมีปัญหา ตั้งแต่ประเภทของอาหาร วิธีการกิน ถ้าเราสังเกตว่าเรากินอะไรโดยใช้ตารางที่ยกตัวอย่างให้ดู ก็จะรู้ว่าจะหลีกเลี่ยงอย่างไร พอเรารู้สิ่งที่จะหลีกเลี่ยงแล้ว ก็เคี้ยวให้ละเอียด สิ่งเหล่านี้สามารถทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้อง

เสียเงิน ไม่ต้องไปกินอะไรแพงๆ เลย ยกเว้นว่าพอมีเงินจ่าย ก็ให้ธุรกิจด้านนี้เขาโตบ้าง บางทีวิถีชีวิตบังคับให้เขาทำอะไรไม่ได้มากกว่านี้

ดังนั้นวิธีการรักษาโรคภูมิแพ้จึงไม่ใช่ไปกระโจนหายา จะต้องหาสาเหตุให้เจอ แล้วก็ไปแก้ตรงนั้น และที่ผมได้พูดไปแล้วก็คือ การปรับความสมดุลของร่างกายทั้ง 3 ด้าน อย่างเช่น การปรับสมดุลด้านชีวเคมีก็ใช้อาหาร เช่น แม็กโครไบโอติกส์ ใช้เรื่องอาหารสุขภาพที่ถูกต้อง วินิจฉัยว่าร่างกายขาดสารที่จำเป็นอะไรบ้างหรือเปล่า จะต้องใช้วิตามิน เกลือแร่ตัวไหน ใช้การล้างพิษเมื่อร่างกายมีท็อกซินมากๆ ซึ่งสามารถดูจากลักษณะของเม็ดเลือดแดงด้วยวิธีตรวจเลือดสด จะมีเม็ดเลือดแดงหยิกๆ เป็นหนามๆ ไปหมด ส่วนใหญ่คนไข้มะเร็งที่พบจะมีพิษในร่างกายเยอะมาก ลักษณะเม็ดเลือดแดงจะเป็นหนามเกือบจะร้อยเปอร์เซ็นต์ คนนั้นเตรียมตัวตายแล้ว เพราะว่าทุกอย่างในร่างกายล้มเหลวเกือบหมดแล้ว และมีเส้นใยโปรตีนเต็มไปหมดเลย ถ้าเจอแบบนี้แล้วเม็ดเลือดแดงยังเกาะกันเป็นพรวนด้วย ไม่ว่าจะใช้วิธีของการแพทย์ทางเลือกหรือการแพทย์แผนปัจจุบันสงสัยไม่ไหวเหมือนกัน แต่ก็มีหลายรายที่รอด

การที่ลักษณะเม็ดเลือดแดงเป็นหนามนี้เกิดจากอนุมูลอิสระ เราแก้โดยการใช้สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) อย่างเช่น วิตามินซี ซีลีเนียม จะช่วยแก้ได้ระดับหนึ่ง ระยะแรกที่รับประทานจะเริ่มรู้สึกดีขึ้น มีเรี่ยวมีแรงขึ้น แต่ถ้าเขาไม่ได้ปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เขาอาจจะหนักกว่าเก่า เพราะไม่ได้แก้ที่ต้นตอ การแก้ไขบางคนก็ทัน บางคนก็ไม่ทัน

ถ้าร่างกายเรามีท็อกซินมากๆ ก็จำเป็นต้องขับออก ผมไปล้างพิษครั้งแรกไปทำสวนล้างลำไส้ด้วยกาแฟ ครั้งแรกรู้สึกเบาโล่งดี หลังจากที่ท็อกซินถูกขับออกมาก็ดีขึ้น ตอนหลังมาตั้งคำถามตัวเองว่า เราต้องล้างทุกวันหรือเปล่า หรือไม่จำเป็นต้องล้างทุกวัน ถ้าหยุดล้างจะเป็นอย่างไรบ้าง ความเห็นผมหลังจากท็อกซินน้อยลงแล้ว ก็ไม่ต้องล้างทุกวันแล้ว แต่ว่า ชาร์ลอต เกอร์สัน ผู้เชี่ยวชาญ

การกินอาหารแบบ Gerson Therapy เขาให้กินน้ำคั้นผักทุกวัน อย่างน้อยวันละ 7-8 แก้ว เพื่อปรับให้โปแตสเซียมเข้าไปแทนโซเดียมในเซลล์ จากนั้นแล้วมันจะขับท็อกซินออกมา ท็อกซินจะมารอให้กำจัดที่ตับ ก็จะต้องสวนกาแฟเข้าไปเพื่อให้ตับขับสารพิษออกมา ชาร์ลอตเขาสวนกาแฟ วันละ 4 - 5 รอบ ขณะนี้อายุ 80 - 90 ปี ยังมีสุขภาพดี หลังยังตรง สามารถขับรถได้โดยไม่ใช้แว่นตา

การปรับสมดุลอีก 2 ด้าน ก็คือ ด้านโครงสร้างร่างกาย และด้านชีวพลังงาน ซึ่งได้พูดไปแล้ว ทีนี้อย่างที่ผมบอก การใช้การแพทย์ทางเลือกก็ต้องระวังด้วย ระวังในเรื่องของแนวคิด (Concept) ระวังเรื่องกฎหมาย ถ้าเราเข้าใจถึงแนวคิดซึ่งมีไม่มาก เราก็สามารถดูแลตัวเองได้ทุกเรื่อง เราสามารถรู้จุดอ่อนได้จากการซักประวัติของคนไข้ สามารถทำได้ง่ายมากเลย เราทำเป็นแบบสอบถามให้เขาตอบเองก็ได้ เหมือนอย่างที่กาชาดเขาทำในเรื่องของการคัดกรองผู้บริจาคเลือด ซึ่งช่วยลดค่าใช้จ่ายในการตรวจทางห้องปฏิบัติการได้มหาศาลเลย

ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยโรคภูมิแพ้โดยใช้การแพทย์ทางเลือก คงต้องเน้นความเข้าใจในกลไกร่างกาย และปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับแนวทางที่เหมาะสม เชื่อว่าผู้ป่วยไม่น้อยจะสามารถทุเลาหรือหายขาดจากอาการภูมิแพ้ได้

ประวัติวิทยากร

ชื่อ - สกุล **นายแพทย์จักรกฤษณ์ ภูมิสวัสดิ์**

วุฒิการศึกษา

- มัธยมศึกษาตอนปลาย (มศ.5) รร.เซนต์คาเบรียล (2515)
- วิทยาศาสตรบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2518)
- แพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราช มหาวิทยาลัยมหิดล (2520)
- MASTER DEGREE IN PUBLIC HEALTH (2530) HEBREW UNIVERSITY ประเทศอิสราเอล

เครื่องราชอิสริยาภรณ์ ชั้นสายสะพาย ประถมาภรณ์ช้างเผือก (ป.ช.)

ตำแหน่งปัจจุบัน สาธารณสุขนิเทศ นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ ปฏิบัติหน้าที่ผู้ตรวจราชการกระทรวงสาธารณสุข เขต 6 สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข

ตำแหน่งงาน

- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรัตนบุรี จ.สุรินทร์ (พ.ศ. 2523 - 2525)
- ผู้อำนวยการสำนักงานส่งเสริมวิชาการและบริการ (พ.ศ. 2525 - 2531)
  สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จังหวัดสุรินทร์
- ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชกรรมป้องกัน (พ.ศ. 2531 - 2532)

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จังหวัดสุรินทร์

- กองโภชนาการ กรมอนามัย (พ.ศ. 2532 - 2533)
- ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (พ.ศ. 2533 - 2540)
- ที่ปรึกษาชั่วคราวองค์การอนามัยโลก เรื่องการบริหารจัดการโครงการวิจัย (พ.ศ. 2540)
- ประธานคณะกรรมการแพทย์ทางเลือกฯ (พ.ศ. 2541 - ปัจจุบัน)
- ผู้อำนวยการศูนย์ประสานงานการแพทย์ทางเลือก สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ. 2541 - 2546)
- ปฏิบัติหน้าที่ผู้ช่วยกระทรวงสาธารณสุข (พ.ศ. 2541 - 2546)
- เลขานุการคณะกรรมาธิการคุ้มครองผู้บริโภค สภาผู้แทนราษฎร (พ.ศ. 2544 - 2547)
- เลขาธิการมูลนิธิเพื่อพัฒนาการแพทย์ทางเลือก (ประเทศไทย)
- Vice President Excellence Center for Life Science (TCELS) องค์การมหาชน (พ.ศ. 2546 - 2547)
- คณะกรรมการธุรกิจการค้าและบริการเพื่อสุขภาพ หอการค้าไทย (พ.ศ. 2546 - ปัจจุบัน)

ชื่อ - สกุล	**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์เฉลิมชัย บุญยะลีพรรณ**
สถานที่ทำงาน	คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2549	ประกาศนียบัตรนักบริหารระดับสูงวิทยาการตลาดทุน (วตท. 3)
พ.ศ. 2548	ประกาศนียบัตรนักบริหารระดับสูงมหาวิทยาลัย (นบม. รุ่น 14)
พ.ศ. 2547	อนุมัติบัตรผู้เชี่ยวชาญเวชศาสตร์ครอบครัว แพทยสภา
พ.ศ. 2546	อนุมัติบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคภูมิแพ้ แพทยสภา
พ.ศ. 2545	ประกาศนียบัตรการวางแผนครบวงจร สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรการบริหารโรงพยาบาล โรงเรียนการบริหารโรงพยาบาล คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2539	Certificate Fellowship in Allergy and Clinical Immunologyogy University of Tennessee U.S.A.
พ.ศ. 2535	วุฒิบัตรแพทย์ผู้เชี่ยวชาญกุมารเวชศาสตร์ แพทยสภา
พ.ศ. 2533	ประกาศนียบัตรชั้นสูงทางวิทยาศาสตร์การแพทย์คลินิก คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2527	ประกาศนียบัตรแพทย์ฝึกหัด วชิรพยาบาล

พ.ศ. 2526	แพทยศาสตร์บัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2550	คณะทำงานส่งเสริมความรับผิดชอบต่อสังคมและสิ่งแวดล้อมของบริษัทจดทะเบียน
พ.ศ. 2550	กรรมาธิการวิสามัญรับฟังความคิดเห็นและการมีส่วนร่วมของประชาชนสภาร่างรัฐธรรมนูญ
พ.ศ. 2549	สมาชิกสมัชชาแห่งชาติ
พ.ศ. 2548	ที่ปรึกษารัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข
พ.ศ. 2548	คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2548	กรรมการและเลขานุการสภา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2547	รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2545	รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนาและบริหารทรัพย์สิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2546	ประธานยุทธศาสตร์การพัฒนาและบริหารทรัพย์สิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2544	กรรมการสภามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประเภทผู้แทนคณาจารย์
พ.ศ. 2542	รองคณบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2542	กรรมการสภามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประเภทผู้แทนคณาจารย์
พ.ศ. 2541	ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2540	ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายกิจการพิเศษ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2535	อาจารย์ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2532	แพทย์ประจำบ้าน ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2528	แพทย์ใช้ทุนแผนกกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลชัยภูมิ
รางวัล	- The Mead Johnson Award of Achievement, The University of Tenessee USA - Certificate of Merit for outstanding academic performance and cultural Contributions, The University of Tenessee, Knoxville, English Language Institute USA

ชื่อ - สกุล	**ศาสตราจารย์ นายแพทย์เกียรติ รักษ์รุ่งธรรม**
ตำแหน่ง	รองคณบดีฝ่ายวิจัย คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ความเชี่ยวชาญ	มีความเชี่ยวชาญและชำนาญทางด้านโรคภูมิแพ้โรคหืด Autoimmune disease HIV and AIDS Cellular and molecular immunology
ที่ทำงาน	ภาควิชาอายุรศาสตร์ หน่วยโรคภูมิแพ้ - ภูมิคุ้มกันทางคลินิก สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารสถาบัน 2 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กทม. 10330

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2522	แพทยศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ 1) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2526	วุฒิบัตรแสดงความรู้ความชำนาญในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม สาขาวิชาอายุรศาสตร์ จากแพทยสภา
พ.ศ. 2532	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2533	Certificate of Visiting Fellow in HIV Research จาก Johns Hopkins Hospital, Johns Hopkins School of Medicine,Baltimore, U.S.A.

พ.ศ. 2533	Certificate of Intensive Tutorial Course in AIDS - related Clinical Trials, World AIDS Foundation (WAF) จาก San Francisco General Hospital, University of California, Sanfrancisco, U.S.A.
พ.ศ. 2536	Certificate of Research Fellow in Immunology and HIV จาก Laboratory of Immunoregulation (LIR), National Institute of Allergy and Infectious Disease (NIAID), National Institutes of Health (NIH), Bethesda, Maryland, U.S.A.
งานบริหาร	- **หัวหน้าสาขาโรคภูมิแพ้และภูมิคุ้มกันทางคลินิค** ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บริหารงานด้านบุคลากร การเรียนการสอน การบริการทางการแพทย์เฉพาะสาขา การวิจัย และการหาทุนเพื่อการวิจัย - **รองผู้อำนวยการ HIV-NAT** (HIV Netherlands, Australia, Thailand Research Collaboration) ศูนย์ประสานความร่วมมือประเทศเนเธอร์แลนด์ ออสเตรเลีย ไทย เพื่อการวิจัยด้านโรคเอดส์ **สังกัดศูนย์วิจัยโรคเอดส์สภากาชาดไทย** บริหารด้านการวางแผนและทิศทางการพัฒนาศูนย์ HIV - NAT ริเริ่มและส่งเสริมโครงการวิจัยใหม่ๆ และการขอทุนวิจัยโครงการวิจัยขนาดใหญ่ เช่น จาก NIH, U.S.A.

ชื่อ-สกุล **นายแพทย์แพทย์พงษ์ วรพงศ์พิเชษฐ**

การศึกษา

- แพทยศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
- วุฒิบัตรผู้เชี่ยวชาญศัลยศาสตร์ระบบทางเดินปัสสาวะ โรงพยาบาลราชวิถี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
- ศึกษาศาสตร์ตะวันออก ปรัชญา ศาสนา หลายแขนง เช่น โยคะศึกษาจากครูหลายท่าน ครูสตรีแห่งอาศรมไทยภารตะ อาจารย์ Joscph Bcrgman

  ครูจี กุลกานี (N.V.Kulkarni) แห่งอาศรม คานที อินเดีย

  ครูฮิโรชิ ฮิเดโกะ ไอคาตะ แห่งสำนักไกลวัลยธรรม อินเดีย
- ศึกษาพระปริยัตธรรมกับครูบาอาจารย์หลายท่านเช่น อ.ไชยวัฒน์ กปิลกาญน์ อ.สิริ เพ็ชรไชย แห่งศูนย์ค้นคว้าทางพระพุทธศาสนา วัดสระเกศ อ.วศิน อินทสระ
- ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานกับครูบาอาจารย์หลายท่าน อาทิเช่น คุณแม่สิริ กรินชัย พระครูภาวนากิตติ (วรรณา ปิยธโร) และพระครูสมุห์แหร่ม ฐิตธมโม แห่งสำนักวิปัสสนากรรฐฐาน วัดดอนพุด สระบุรี พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรังสี) สำนักวิปัสสนากรรมฐาน วัดมเหยงคณ์ อยุธยา พระอาจารย์อูชะชะกาภิวงศ์ (เชมเย สยาดอ) และคณะแห่งสำนักเชมเย ยิตถะ ประเทศพม่า พระอาจารย์ดิเรก

พุทธยานันโท แห่งสำนักปฏิบัติธรรมอาศรมแพร่แสงเทียน เป็นต้น

การทำงาน

- ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลเลิดสิน ปี 2530 - 2535
- ศัลยแพทย์ โรงพยาบาลมหาชัย สมุทรสาคร ปี 2535 - 2543
- ปัจจุบันทำงานด้านเวชปฏิบัติทั่วไปที่ พงศ์แพทย์โพลีคลินิก สาธุประดิษฐ์ กทม.
- วิทยากรทางด้านการแพทย์ทางกายและจิต (Mind/Body Medicine) โดยสอนหลักสูตร โยคะเพื่อการดูแลสุขภาพที่วิทยสถานแห่งวัฒนธรรมตะวันออก (Oriental Culture Acad - emy)
- วิทยากรบรรยายและสอนแสดงหลักสูตรพัฒนาจิตให้เกิดปัญญาและสันติสุข สำหรับนักศึกษาแพทย์ศิริราช หลักสูตรคุณธรรมและสมรรถภาพข้าราชการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA)

ชื่อ - สกุล **พันเอกฐิติภูมิ เอื้ออำนวย (นายทหารสัญญาบัตร)**

ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายสุรนารี
จังหวัดนครราชสีมา

ประวัติการศึกษา (ทางพลเรือน)

พ.ศ. 2524 - แพทยศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2528 - ประกาศนียบัตรวิทยาศาสตร์การแพทย์ คลินิกชั้นสูง มหาวิทยาลัยมหิดล

พ.ศ. 2530 - วุฒิบัตรเชี่ยวชาญเฉพาะโรคสาขาโสต ศอ นาสิก และลาริงซ์วิทยา แพทยสภา

พ.ศ. 2535 - หลักสูตร Functional Endoscopic Sinuses Surgery มหาวิทยาลัยโตรอนโต ประเทศแคนาดา

พ.ศ. 2545 - ประกาศนียบัตรการอบรมหลักสูตรการฝังเข็ม กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข

ประวัติการศึกษา (ทางทหาร)

- หลักสูตรชั้นนายพันเหล่าแพทย์ รุ่นที่ 27
- หลักสูตรนายทหารบกอาวุโส ชุดที่ 8
- หลักสูตรวิทยาลัยการทัพบก ชุดที่ 44

พ.ศ. 2547 - หลักสูตรพัฒนาความสัมพันธ์ระดับผู้บริหารระดับสูง ชุดที่ 11

ประวัติการทำงาน

- แพทย์ฝึกหัด โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์

ทหารบก

- ผบ.มว.พยาบาล ร้อยสร.พันสร.ที่ 2 พล.ร. 2
- ผบ.ร้อยสร. พันสร.ที่ 2 พล.ร. 2
- แพทย์ประจำบ้าน โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก
- หัวหน้าแผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลค่ายธนะรัชต์ ศูนย์การทหารราบ
- หัวหน้าแผนกโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก
- อายุรแพทย์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กรมแพทย์ทหารบก
- ผู้อำนวยการโรงพยาบาลค่ายอดิศร ทหารบก จังหวัดสระบุรี
- ผู้อำนวยการกองเวชกรรมป้องกัน กรมแพทย์ทหารบก

ชื่อ - สกุล **นางมณฑกา ธีระชัยสกุล**

ตำแหน่ง เภสัชกรชำนาญการ

สถานที่ทำงาน สำนักการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรีเภสัชศาสตรบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ประกาศนียบัตร ด้านโฮมีโอพาธีย์, NAHONAL INSTITUTE OF HOMEOPATHY KOLKATA, INDIA

Name **นายแพทย์บัญชา แดงเนียม**

Date of Birth : 10 August 1972

Education : B.Ns.(Police Nursing College)

: Doctor of Medicine (PSU.)

: Certificate of Fresh Cell Transplantation (Villa Medica, Germany)

: Certificate of Chelation Therapy (ACNEM, Australia)

Extra Experiences :

1. Tai Fu Do martial art (Tai-Chi) **"**Black belt**"**
2. Master of Institute of Cosmic energy for health

Working

: Surgical Resident doctor at Maharaj Nakorn-Srithamaraj Hosp. (2000-2002)

: Health screening & Emergency dept. Sikarin Hatyai Hosp. (2002-2005) (extra as Alternative medicine)

: Medical Consultant of Holistic Medical Centre(2005 - present) Extra Duty

: Professional Member of the International Association for Organotherapy and Stem Cell Transplantation (Switzerland)

: Health consultant of Metropolitan Opera of Bangkok

ชื่อ - สกุล **นายแพทย์โอภาส ภุชิสสะ พบ., วว.วิสัญญีวิทยา**

ตำแหน่ง นายแพทย์ 9

สถานที่ปฏิบัติงาน กลุ่มงานวิสัญญีวิทยา โรงพยาบาลศูนย์สรรพสิทธิประสงค์อุบลราชธานี ถ.สรรพสิทธิ์ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.อุบลราชธานี 34000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2524 - 2530 - แพทยศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2537 - 2541 - วุฒิบัตรวิสัญญีวิทยา คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2543 - ประกาศนียบัตรฝังเข็มแพทย์จีน หลักสูตรกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข ,โรงพยาบาลหัวเฉียว และมหาวิทยาลัยเซี่ยงไฮ้เซี่ยงไฮ้สาธารณรัฐประชาชนจีน รุ่นที่ 5

พ.ศ. 2544 - ศึกษาดูงานด้านแมคโครไบโอติกส์ มูลนิธิ UN PUNTO MACROBIOTICO INTERNATIONALE เมือง TOLENTINO จังหวัด MACERATA แคว้น MARCHE ประเทศ ITALY (ตุลาคม 2544 - กุมภาพันธ์ 2545)

ชื่อ - สกุล **นายแพทย์ทีปทัศน์ ชุณหสวัสดิกุล**

วุฒิการศึกษา แพทยศาสตร์บัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ประสบการณ์การทำงาน แพทย์ฝึกหัดเฉพาะทางศัลยกรรม โรงพยาบาลมหาราช จังหวัดนครราชสีมา

ปัจจุบัน

- กรรมการผู้จัดการศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี
- แพทย์ประจำศูนย์ธรรมชาติบำบัดบัลวี
- เขียนบทความลงคอลัมน์ "ธรรมชาติบำบัด" ในหนังสือพิมพ์ไทยโพสต์
- เขียนคอลัมน์ลง WEB SITE www.balavi.com
- วิทยากรประจำรายการธรรมชาติบำบัดทาง UBC 7
- รายการหมอในบ้าน ทางช่อง 11