

การล้างตับ

การล้างตับ (liver flush) เป็นวิธีการที่ง่ายและมีประโยชน์กับร่างกายมาก 90% ของคนเราจะมีนิ่วในถุงน้ำดีและนิ่วในตับ ซึ่งนิ่วพวกนี้จะทำให้ประสิทธิภาพของตับในการดูดซับสารพิษจากอาหารหรือสิ่งที่เข้าไปในร่างกายลดลง เมื่อไม่มีนิ่ว ตับของคุณก็จะดูดซับสารพิษต่างๆที่เข้าไปในร่างกายได้เต็ม 100% จนกระทั่งมันเกิดขึ้นมาอีก ไม่เว้นแม้แต่เด็กก็มีเหมือนกัน ถ้าตับของคุณเต็มไปด้วยนิ่วร่างกายก็จะต้องใช้กำลังส่วนอื่นขับมันออกไป ผิวของคุณก็รวมอยู่ในกระบวนการนี้ด้วย นิ่วพวกนี้เกิดจากการกินอาหารที่เป็นพิษกับร่างกาย การสูดเอาอากาศที่เป็นพิษเข้าไปในร่างกาย รวมทั้งน้ำดื่มที่เราดื่มเข้าไป ถ้าคุณสามารถกำจัดนิ่วพวกนี้ออกไปจากร่างกาย อวัยวะต่างๆในร่างกายคุณก็จะทำงานได้เต็มประสิทธิภาพรวมทั้งช่วยทำให้ผิวพรรณดูดีขึ้น ได้มีการสำรวจผลจากคนที่เป็นสิ่วแล้วทำการล้างตับ (liver flushing)



ภาพก้อนนิ่วจำนวนมากที่อยู่ในถุงน้ำดี



ก้อนนิ่วออกจากตับ

คนที่เป็นสิ่วเรื้อรัง

-10 ใน 66 คน สิ่วหาย

-33 ใน 64 คน อาการสิ่วดีขึ้น

สิ่วฮอร์โมน

-2 ใน 33 คน สิ่วหาย

-7 ใน 33 คน อาการสิ่วดีขึ้น

และอาการอย่างอื่นเช่น ปวดหลัง เรื้อนกว้าง และอีกหลายโรคดีขึ้น

สิ่งที่ต้องเตรียม

- น้ำแอปเปิ้ล
- ดีเกลือ(Magnesium sulfate,Epsom salt)
- น้ำมะนาว
- น้ำมันมะกอก
- ผักและผลไม้ที่ชอบ

วิธีการ(มีหลายวิธีในการทำ liver flushing ของที่ใช้ในวิธีนี้สามารถหาได้ในบ้านเรา)

- 1.ดื่มน้ำแอปเปิ้ล 2 ถ้วย ทุก 2 ชั่วโมงตลอด 2 วัน
- 2.ในสองวันนี้ทานเฉพาะผักกับผลไม้
- 3.ก่อนนอนให้ผสมดีเกลือ 2 ช้อนโต๊ะในน้ำหนึ่งแก้วแล้วกิน พอตีตมเสร็จให้ตามด้วยน้ำมันมะกอกครึ่งถ้วยผสมกับน้ำมะนาว 1 ลูก กินตามลงไป



ภาพเมื่อทำการล้างตับตามขั้นตอนก่อนนี้จะออกมาเมื่อเราถ่าย

คุณสมบัติของสิ่งที่เรากินเข้าไป

- น้ำแอปเปิ้ลอุดมไปด้วยกรด malic ซึ่งจะเข้าไปทำละลายทำให้ก้อนแข็งอ่อนลง
- ดีเกลือ จะช่วยให้กล้ามเนื้อต่างๆผ่อนคลายรวมทั้งช่วยให้ท่อน้ำดีขยายออก ทำให้น้ำนั้นผ่านออกมาได้
- น้ำมันมะกอกจะช่วยกระตุ้นการขับออกมา

Reference

Dr. Hulda Clark absoluteacneinfo.com

Cathy Wong altmedicine.about.com

Dr. Claude M. Lewis curezone.com

แปลและเรียบเรียงโดย Acnethai.com

อีกหนึ่งวิธีในการทำ Liver flush

สิ่งที่ต้องเตรียม

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 1/2 ถ้วย

มะนาว 3 ลูก

ดีเกลือ 4 ช้อนโต๊ะ

น้ำสะอาด 3 ถ้วย

****หมายเหตุ 1 ถ้วย = 250 มล.****

ในการล้างทำความสะอาดนี้ ควรทำในวันหยุดเช่นวันเสาร์ เพื่อจะได้หยุดพักต่อในวันถัดไปได้ รับประทานอาหารเช้าและอาหารกลางวันที่ปราศจากไขมันเช่น ซีเรียลกับผลไม้, น้ำผลไม้, ขนมปังและแยมหรือน้ำผึ้ง (ไม่มีนมหรือเนย) มันฝรั่งหรือผักอื่น ๆ นำไปอบปรุงรสด้วยเกลือเท่านั้น จะเป็นการสร้างน้ำดีและเพิ่มแรงดันในตับ ยังมีแรงดันสูงก็จะยิ่งทำให้ก้อนนิ่วหลุดออกมา

2 โมงเย็น : ห้ามดื่มหรือกินอะไรทั้งสิ้นหลังบ่ายสองโมงเย็นไปแล้ว หากไม่ทำตามกฎอาจมีอาการไม่สบายเล็กน้อยได้ ช่วงเวลานี้ให้เตรียมน้ำดีเกลือเอาไว้ให้พร้อม โดยการผสมดีเกลือ 4 ช้อนโต๊ะ ในน้ำ 3 ถ้วยที่เตรียมเอาไว้ใส่เหยือกหรือภาชนะสำหรับน้ำดื่ม น้ำที่ผสมนี้จะใช้ดื่มได้ 4 ครั้ง โดยแต่ละครั้งจะรินเพียง 3/4 ของแก้ว จากนั้นนำน้ำดีเกลือที่ผสมแล้วใส่ตู้เย็น (เพื่อความสะดวกในการใช้ดื่มแต่ละครั้ง และรสชาติที่ดีกว่าดื่มแบบไม่เย็น เท่านั้น)

(สูตรการผสมน้ำดีเกลือนี้สามารถเปลี่ยนจากน้ำสะอาด 3 ถ้วย เป็นน้ำอย่างอื่นแทนได้ เช่นน้ำผลไม้สด หรือน้ำแอปเปิ้ลสด เพื่อให้ได้รสชาติที่ดีขึ้น)

6 โมงเย็น : ดื่มน้ำดีเกลือที่ผสมไว้แก้วที่หนึ่ง (3/4 ของแก้ว) ในกรณีที่ไม่ได้เตรียมเอาไว้ตามวิธีการข้างต้น ให้ผสมดีเกลือ 1 ช้อนโต๊ะกับน้ำ 3/4 ของแก้ว โดยอาจเติมผงวิตามินซี 1/8 ของช้อนชา เพิ่มลงไปเพื่อให้ได้รสชาติที่ดีขึ้น - - หลังจากดื่มน้ำดีเกลือไปหนึ่งแก้วแล้ว ให้เตรียมน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์และน้ำมันมะนาวไว้ให้พร้อม

ทางเลือกเพิ่มเติม ทางที่ 1: หากลิ้มดื่มน้ำดีเกลือตอน 6 โมงเย็น ให้ดื่มที่เดียวตอน 2 ทุ่ม แต่อย่างอื่น ๆ ให้คงไว้ตามเดิม ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงอะไรอีก หลาย ๆ คนถ่ายก้อนนิ่วออกมาได้แม้ในการดื่มน้ำดีเกลือในปริมาณน้อย ๆ แต่หากยังไม่มียะไรออกมา ให้ทำเต็มขั้นตอนในครั้งถัดไป

2 ทุ่ม : ดื่มน้ำดีเกลือแก้วที่สอง แม้ว่าจะไม่ได้รับประทานอาหารเช้า ๆ ตั้งแต่บ่ายสองโมงเย็น แต่ก็จะไม่รู้สึกหิว ให้เตรียมตัวให้พร้อมในขั้นตอนต่อไป

3 ทุ่ม 45 นาที : รินน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ 1/2 ถ้วย, ล้างมะนาวทั้ง 3 ลูกให้สะอาดแล้วขีดให้แห้ง จากนั้นบีบมะนาวลงไปถ้วยอีกใบ แล้วใช้ส้อมเขี่ยเนื้อมะนาวออก จะได้น้ำมันมะนาวอย่างน้อย 1/2 ถ้วย แล้วนำน้ำมันมะกอกที่ตวงไว้ผสมกับน้ำมันมะนาวที่บีบไว้ เขย่าให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียว ได้เวลาเข้าห้องน้ำสัปดาห์ 1-2 ครั้งแล้ว แม้ว่าจะเข้าห้องน้ำบ่อยช่วงนี้ก็จำเป็นต้องเข้า อาจจะใช้เวลาถึง 4 ทุ่ม แต่อย่าให้ช้าเกิน 4 ทุ่ม 15 นาที ไม่อย่างนั้นจะได้ก้อนนิ่วน้อยลงกว่าที่ควร

4 ทุ่ม : ดื่มน้ำมันมะกอกผสมมะนาวที่เตรียมไว้ แล้วเริ่มจิบ หากใช้หลอดดูดก็จะง่ายขึ้น หลังจากดื่มเรียบร้อยแล้วให้รอประมาณ 5 นาที (อาจเป็น 15 นาที ในผู้ที่อายุมากแล้วหรือผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอ) เมื่อดื่มแล้วให้เดินไปที่เตียงนอนให้เร็วที่สุด จากนั้นให้รีบนอนลงทันที หากไม่รีบนอนลงอาจทำให้การกำจัดก้อนนิ่วไม่สำเร็จ ยิ่งรีบนอนลงเร็วเท่าไรก็จะยิ่งกำจัดก้อนนิ่วได้มากเท่านั้น โดยนอนหงายหนุนหมอน แล้วลองคิดว่าตอนนี้กำลังเกิดอะไรขึ้นบ้างในตับเรา พยายามนอนให้นิ่งเช่นนั้นประมาณ 20 นาที จะรู้สึกได้ว่าขบวนการก้อนนิ่วเหมือนลูกแก้วลิ่งอยู่ ลังผ่านไปยังท่อน้ำดี ขณะนี้จะไม่มีความรู้สึกเจ็บปวดใด ๆ ทั้งสิ้น เนื่องจากท่อน้ำดีกำลังเปิด (เป็นผลมาจากดีเกลือ) ไม่ต้องกังวล แล้วพยายามนอนให้หลับ

เช้าวันต่อมา : เมื่อตื่นนอนแล้วให้ดื่มน้ำดีเกลือที่ผสมเหลือจากเมื่อวัน ถือเป็นแก้วที่สาม หากมีอาการท้องอืดหรือคลื่นไส้ให้รอจนกว่าจะหายจึงค่อยดื่มน้ำดีเกลือ แล้วกลับไปนอนต่อ ห้ามดื่มก่อน 6 โมงเช้า

2 ชั่วโมงต่อมา : ดื่มน้ำดีเกลือแก้วสุดท้าย แล้วกลับไปนอนอีกครั้ง

หลังจากนั้นอีก 2 ชั่วโมง : เริ่มทานน้ำผลไม้ได้, ครึ่งชั่วโมงถัดไปรับประทานผลไม้ได้, หนึ่งชั่วโมงถัดไปทานอาหารปกติได้ แต่ควรทานน้อย ๆ

ทำตามโปรแกรมได้ดีแค่ไหน?

จะมีอาการท้องเสียในตอนเช้า ให้มองหาก้อนสีเขียวซึ่งเป็นก้อนนิ่ว ไม่ใช่อุจจาระ น้ำดีจากตับนั้นจะมีสีเขียว อุจจาระที่ออกมาจะจมน แต่ก้อนนิ่วจะลอยเพราะมีคอเลสเทอรอลผสมอยู่ในนี้ด้วย ให้ลองนับปริมาณคร่าว ๆ ของก้อนนิ่วที่เจอไม่ว่าจะเป็นก้อนสีเขียวหรือสีน้ำตาล ปกติแล้วจะมีอยู่ประมาณ 2,000 ก้อน หากนับได้ประมาณนี้ก็ถือว่าดับคอนข้างสะอาดมากพอที่จะทำให้หาย

จากอาการภูมิแพ้, อาการอักเสบของหัวใจ หรืออาการปวดหลังช่วงบนได้อย่างถาวร อาจทำ
ความสะอาดตับได้เป็นช่วง ๆ ห่างกันประมาณ 2 สัปดาห์ และไม่ควรทำเมื่อป่วย

บางครั้งท่อน้ำดีก็เต็มไปด้วยเม็ดคอเลสเทอรอลที่ยังไม่ก่อตัวเป็นก้อนนิ่ว จึงอาจมีลักษณะเหมือน
แกลบลอยอยู่ในโถชักโครก อาจมีสีน้ำตาล และอาจมีเม็ดขาวเล็ก ๆ นับล้านอยู่ด้วย การล้างทำ
ความสะอาดเม็ดเล็กขาวและที่มีลักษณะลอยเหมือนแกลบนี้สำคัญเช่นกัน เพื่อจะกำจัดออกไป
ก่อนที่จะเป็นก้อนนิ่ว

วิธีการทำความสะอาดตับนี้ปลอดภัยมาก ไม่มีใครต้องเข้าโรงพยาบาลจากการทำขั้นตอนเหล่านี้
ไม่มีแม้แต่ความเจ็บปวดให้กล่าวถึง แต่ก็อาจทำให้รู้สึกไม่ค่อยสบายบ้างเล็กน้อย 1-2 วัน
ขั้นตอนเหล่านี้เน้นขัดแย้งกับการรักษาทางการแพทย์สมัยใหม่ เข้าใจกันไปว่าก้อนนิ่วนั้นเกิดขึ้นใน
ถุงน้ำดีไม่ใช่ในตับ คิดว่ามีปริมาณน้อยไม่ถึงหลักพัน ไม่ได้เกิดความเจ็บปวดยกเว้นว่าเป็นนิ่วใน
ถุงน้ำดี และก็ไม่ยากที่จะเข้าใจว่าทำไมถึงคิดเช่นนั้น เพราะเมื่อเวลาที่เจ็บปวดขึ้นมาจับพลัน จะ
พบว่ามีก้อนนิ่วบางก้อนนั้นอยู่ในถุงน้ำดีมีขนาดใหญ่พอที่จะมองเห็นได้ด้วยการเอ็กซเรย์ และทำ
ให้เกิดการอักเสบบริเวณนั้น เมื่อกำจัดเอาถุงน้ำดีออกไป ความเจ็บปวดดังกล่าวก็หายไป แต่
อาการอักเสบที่หัวใจและอาการอื่น ๆ รวมถึงปัญหาเกี่ยวกับการย่อยอาหารนั้นยังคงอยู่

References:

1. Bucci LR, Hickson JF, Wolinsky I, et al. Ornithine supplementation and insulin release in bodybuilders. *Int J Sport Nutr* 1992;2:287–91.
2. Fogelholm GM, Naveri HK, Kiilavuori KT, et al. Low-dose amino acid supplementation: no effects on serum human growth hormone and insulin in male weightlifters. *Int J Sport Nutr* 1993;3:290–7.
3. Lambert MI, Hefer JA, Millar RP, et al. Failure of commercial oral amino acid supplements to increase serum growth hormone concentrations in male bodybuilders. *Int J Sport Nutr* 1993;3:298–305.
4. Bucci L, Hickson JF et al. Ornithine ingestion and growth hormone release in bodybuilders. *Nutr Res* 1990;10:239–45.
5. Elam RP, Hardin DH, Sutton RA, et al. Effects of arginine and ornithine on strength, lean body mass and urinary hydroxyproline in adult males. *J Sports Med Phys Fitness* 1989;29:52–6.
6. Cynober L. place des nouveaux substrats azotés en nutrition artificielle périopératoire de l'adulte. *Nutr Clin Métabole* 1995;9:113 [in French].
7. Brocker P, Vellas B, Albaredo JL, Poynard T. A two-centre, randomized, double-blind trial of ornithine oxoglutarate in 194 elderly, ambulatory, convalescent subjects. *Age Ageing* 1994;23:303–6.
8. Stauch S, Kircheis G, Adler G, et al.. Oral L-ornithine-L-aspartate therapy of chronic hepatic encephalopathy: results of a placebo-controlled double-blind study. *J Hepatol* 1998;28:856–64.
9. Cynober L. Amino acid metabolism in thermal burns. *JPEN* 1989;13:196.

10. De Bandt JP, Coudray-Lucas C, Lioret N, et al. A randomized controlled trial of the influence of the mode of enteral ornithine alpha-ketoglutarate administration in burn patients. J Nutr 1998;128:563-9.

11. Zieve L. Conditional deficiencies of ornithine or arginine. J Am Coll Nutr 1986;5:167-76. [review]

แปลและเรียบเรียงโดย Acnethai.com

ผลอาการ 4/15/11 ๑๖:๑๕ เล่า

การรักษาผู้ป่วยในตงน้ำดีตามวิธีธรรมชาติของหมอ Dr.Lai Chin-Nan

เริ่มจากการปวดท้อง จึงไปหาหมอทางเดินอาหารที่ รพ.รามารินดิ หมอส่งยาให้
รับทาน พร้อมกับตรวจละเอียดด้วยการส่องกล้องลำไส้ใหญ่ ส่องกล้องกระเพาะอาหาร ปรากฏว่า
เป็นแผลที่กระเพาะอาหารหลายจุด หมอรักษาจนหาย และหมอมองเห็นว่าอายุมากแล้ว ควรจะ
ได้ทำอัลตราซาวด์ เพื่อดูสิ่งผิดปกติทางตับ ผลจากอัลตราซาวด์ ไปพบน้ำในตงน้ำดีจำนวนมาก
หมอจึงนัดหมอศัลยกรรมเพื่อผ่าตัดก่อนที่จะเกิดการอักเสบ ก่อน Admit 2 วัน ทางหมอศัลยกรรม
โทรศัพท์มาเตือนเนื่องจากติดธุระด่วน ในช่วงเวลาที่รอหมอผ่าตัดนั้น ถูกเขยได้รับ E-mail จาก
✕ เพื่อนที่มากเขียน เรื่องการเอาน้ำออกจากตงน้ำดีโดยวิธีธรรมชาติ ซึ่งน่าสนใจมาก จึงลองทำดู
วิธีทำดังนี้

✕ 5 วันแรก ดื่มน้ำแอปเปิ้ล 100% (ขอแนะนำให้ซื้อของทิปโก้) วันละ 1 กล่องใหญ่
(1000.cc. ทุกวัน) รับทานอาหารตามปกติ

✓ วันที่ 6 งดอาหารเย็น และปฏิบัติดังนี้

- เวลา 1800 ดื่มน้ำ Epsom salt (Magnesium sulphate) 1 ซ้อนชา ผสมกับ
น้ำอุ่น 1 แก้ว คนให้เข้ากันแล้วดื่ม
- เวลา 2000 ดื่มน้ำ Epsom Salt 1 ซ้อนชา ผสมกับน้ำอุ่น 1 แก้ว อีกครั้ง
- เวลา 2200 ดื่มน้ำมันมะกอก (Extra Virgin Olive Oil) ครึ่งถ้วย ผสมกับ
น้ำมันงาคันสดครึ่งถ้วย รวมเป็น 1 ถ้วย คนให้เข้ากันแล้วดื่ม (ด้วยดั่งกล่าวการเป็นถ้วยควง
ถ้าไม่มีใช้แก้วขนาดพอดีก็ได้)

คืนเข้าวันที่ 7 จะถ่ายอุจจาระผสมกับ Green Stone ลอยเป็นแพใน โถส้วม อาจจะ
ถ่ายคอนบายอีกครั้งถ้ามีนิ่วมาก ลองนับดูปรากฏว่านิ่วออกมา 100 กว่าเม็ด จึงนำผลการทำไป
เล่าให้หมอทางเดินอาหารฟัง หมอแปลกใจจึงสั่งให้ทำอัลตราซาวด์อีกครั้ง ในวันที่ 23 ก.ค.51
ผลปรากฏว่าไม่มีนิ่วในตงน้ำดีเลย หมออุทธรณ์ว่าเป็นเรื่องอัศจรรย์มาก จึงได้มอบเอกสาร
ของ Dr.Lai Chin-Nan ให้หมอทางเดินอาหาร 1 ชุด เพื่อแนะนำให้คนไข้ที่สนใจต่อไป

epsom salt คือดีเกลือฝรั่งซื้อที่ร้านขายยาที่ขายยาแผนโบราณด้วย