

# ขวัญเรือน

**ไประยา สวนดอกไม้**  
เมื่อความคิดเปลี่ยน  
ชีวิตเปลี่ยน

**สิริธร ภัทศัดารงฤทธิ์**  
ชีวิตที่ไม่อาจคาดดา

**ชวนชิมโรลแพ้นก่ลาย**  
Homemade Japanese Roll  
ของร้าน Dezato Roll Café

**Pree บุติกลสปอรรตาวอร์**  
แบนด์แรกของไทย

**คีรืวง... ดินแดนในจินตนาการ**  
หมู่บ้านในดวงใจ

**คันฉัตร รังษิกากญจน์ส่อง**  
“การเขียนหนังสือเหมือนการตัดต้นไม้”



# ผักผลไม้ที่ช่วย ล้างพิษ

แพทย์แผนไทย คุณชรีพรรณ เทียมรัตน์ กรรมการผู้จัดการร้าน Ariya Organic Place ให้ความหมายของการล้างพิษว่า คือการนำเอาของเสียออกจากร่างกาย ทั้งที่เป็นของเหลว และที่มีความหนาแน่นรวมตัวกัน หรือสิ่งที่มีความแข็งตัวเป็นตะกอนติดค้างอยู่ในลำไส้ให้ขับถ่ายออกมา ซึ่งของเสียที่กล่าวมานั้นสร้างความเป็นกรดให้กับร่างกายอย่างมาก ส่งผลให้เรามีอาการปวดเมื่อย ไม่สดชื่น ท้องอืด ท้องเฟ้อ ไม่ขับถ่าย หรือขับถ่ายไม่หมด มีอารมณ์โกรธง่าย หงุดหงิด คิดมาก ท้ายสุดคือนอนไม่หลับ

สำหรับการล้างพิษด้วยการรับประทานผักผลไม้สด คือการรับประทานผักผลไม้สดทั้งผล หรือแบบน้ำผลไม้สกัด หรือแบบปั่นละเอียด เพื่อให้ร่างกายมีความเป็นด่าง ช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาได้ง่าย และขับถ่ายออกไปจากร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หลังออกกำลังกายมีเหงื่อออก แต่กลิ่นเหงื่อไม่แรง หรือไม่มีกลิ่นเลย รู้สึกได้ถึงคำว่า 'ตัวสะอาด' หรือการนำของเสียออกไปด้วยการขับถ่าย ทั้งถ่ายเบา ถ่ายหนัก ส่งผลโดยตรงมาจากภายในลำไส้ นั่นเพราะผักผลไม้สดส่วนมากมีฤทธิ์เป็นด่าง ให้เอ็นไซม์ วิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุ และน้ำตาลเชิงเดี่ยวที่ซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ทันที และซึมไปถึงระดับเซลล์ได้อย่างรวดเร็ว ทั้งผักบางอย่างที่เป็นสมุนไพร ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยขจัดพิษ หรือลดทอนฤทธิ์ของอนุมูลอิสระในร่างกาย

ตามปกติร่างกายเรามีกลไกในการขจัดของเสียออกจากร่างกายอยู่แล้ว ทั้งโดยการขับถ่ายออกทางปัสสาวะ อุจจาระ หรือขับเหงื่อออกทางผิวหนัง แต่สารพิษจากการใช้ชีวิตประจำวันบางชนิด ก็ไม่สามารถขจัดออกไปได้ ทำให้เกิดการสะสมในร่างกาย สัตว์ชนิดที่บ่งบอกว่าร่างกายมีการสะสมสารพิษ เช่น นกทูแคน คอของนกทูแคนจะเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีดำ มีแผลร้อนในในปาก เกิดสิว ผื่นด่างบนใบหน้า หรือแสดงออกมาเป็นโรคต่าง ๆ อาทิ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ภูมิแพ้ ฯลฯ ทำให้เราพยายามคิดค้นวิธีขจัดสารพิษออกจากร่างกาย ซึ่งวิธีหนึ่งที่เป็นวิธีแบบธรรมชาติทำได้ง่าย ๆ และทำได้ทุกวันคือการล้างพิษด้วยการรับประทานผักผลไม้สด

## สุดยอดผักผลไม้ ที่ควรรับประทานเพื่อช่วยล้างสารพิษในร่างกายคือ



1. **ผักปวยเล้ง** ช่วยล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ฟันฟูความจำ
2. **ผักซี** ช่วยลดแบคทีเรียที่เป็นตัวก่อเกิดโรค
3. **ผักสลัดกรีนโอ๊ค** ช่วยลดความดันโลหิตสูง บำรุงระบบประสาท

## มุมมองสุขภาพ

: สัมโอมือ



4. พักบุงจัน ช่วยบำรุงสายตา ลดเบาหวาน ลดอาการร้อนใน ตัวร้อนเป็นไข้
5. พักสะระแห่น ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร
6. แครอท ลดอนุมูลอิสระ ป้องกันประสาทเสื่อม บำรุงสายตา
7. บีทรูท บำรุงเลือด ป้องกันโรคกระเพาะ ลดอนุมูลอิสระ
8. มะนาว ให้วิตามินซี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมระบบย่อยอาหาร
9. ชিং ลดการอักเสบที่เกิดภายในร่างกาย เช่น การอักเสบตามข้อต่อ ให้พลังงาน
10. แอปเปิล ให้กากใย ไฟเบอร์ บำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น เหมาะกับ

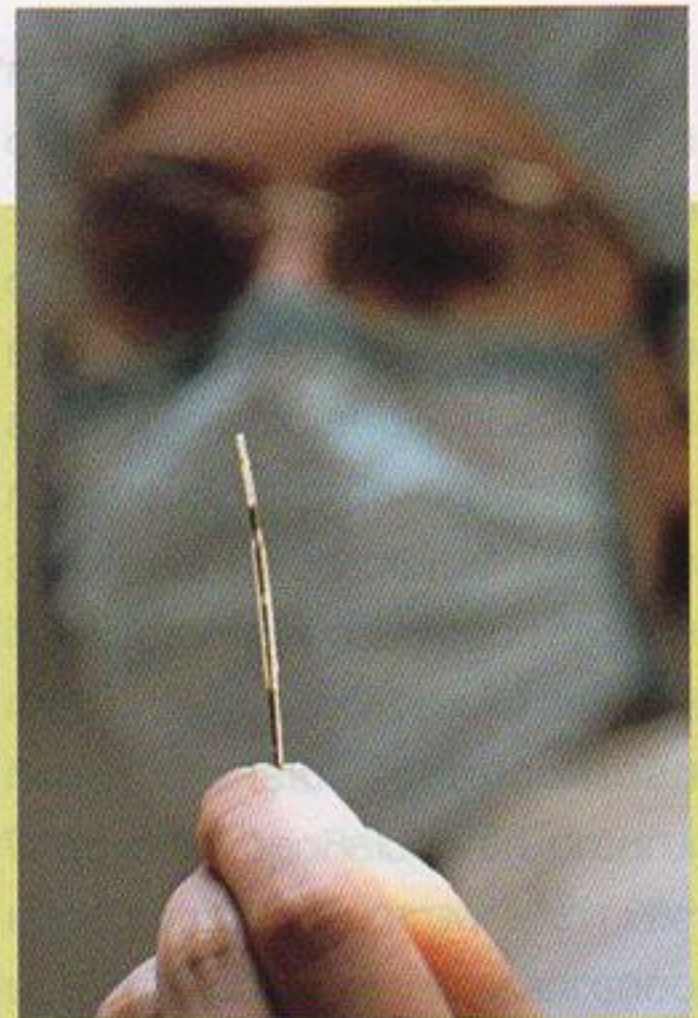
ผู้ควบคุมน้ำหนัก

# การตรวจสารพิษ

## ทางเส้นผม เลือด ปัสสาวะ

ดร.เทอรี กรอสส์แมน ผู้อำนวยการด้านการแพทย์ ภาคนาชาตของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพไวท์สโว์ แนะนำว่า ทางที่ดี เราควรจำกัดการรับสารพิษเข้าสู่ร่างกายให้ได้มากที่สุด และควรเข้ารับการตรวจว่าร่างกายมีสารพิษชนิดใดอยู่บ้าง เพื่อที่จะดำเนินการขับออกได้อย่างทันก่วงที ซึ่งการตรวจนั้น มีทั้งการตรวจเลือด เส้นผม และปัสสาวะ

**การตรวจเลือด...** เพื่อดูว่าคุณมีเซลล์เม็ดเลือดแดง เซลล์เม็ดเลือดขาว และเซลล์เกล็ดเลือดเพียงพอหรือไม่ เพราะการสั่งสมของสารพิษจะส่งผลกระทบต่อไขกระดูกที่มีหน้าที่ในการผลิตเลือด ขั้นตอนการตรวจยังช่วยให้เราระบุโรคได้อีกหลายโรค เช่น โรคโลหิตจาง ภาวะเลือดออกผิดปกติ และมะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยการตรวจจะตามด้วยการทดสอบฮีโมโกลบิน A1c ซึ่งจะวัดสิ่งที่เรียกกันว่า Advanced Glycosylated End Product หรือ AGEs ซึ่งเป็นตัวบ่งชี้ทางชีวภาพสำหรับการวัดกระบวนการชราวัยโดยรวม นอกจากนี้การทดสอบฮีโมโกลบิน A1c ยังสามารถบอกได้ว่าใน 3-4 เดือนที่ผ่านมา ร่างกายสามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีเพียงใด นับเป็นตัวทดสอบอย่างดีสำหรับโรคเบาหวาน ไม่เพียงเท่านั้น การตรวจเลือด จะบอกเราได้ว่าระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานผิดปกติ



โดยมีสาเหตุจากสารพิษหรือไม่ และในการตรวจขั้นตอนต่อไปจะเป็นการระบุว่าเป็นสารพิษชนิดใดกันแน่

**การตรวจเส้นผม...** เส้นผมบริเวณใกล้หนังศีรษะสามารถบ่งบอกได้ว่าคุณรับสารเสี่ยงต่อการเป็นพิษอะไรเข้ามาบ้าง เช่น ปรอท สารหนู ตะกั่ว แคดเมียม และอะลูมิเนียม ในการตรวจนี้เราใช้หลักการที่ว่าสารพิษเหล่านี้จะพยายามหาทางออกจากร่างกายผ่านทางผิวหนัง และเส้นผม การตรวจผมจึงเป็นวิธีที่ง่าย และมีประสิทธิภาพที่สุดในการตรวจหาสารพิษนั้น ๆ

**การตรวจปัสสาวะ...** เพื่อจะช่วยให้คุณทราบว่าสัมผัสกับมลพิษอะไรมาบ้าง เช่น สารพทาเลทในพลาสติก สารพาราเบนในโลชั่นสำหรับทาผิว สารสไตรีนจากโฟม สารเบนซีน และสารโทลูอีน เป็นต้น

