

ไฉนการทำดีฯ (ดีทีอกซ) แล้วโยจึงไม่ได้ดี !?

คงต้องยอมรับกันว่า กระแสสุขภาพกำลังมาแรงในยุคที่มนุษย์อยู่ท่ามกลางอาหาร อากาศ หรือแม้แต่อารมณ์ ก็ล้วนแล้วแต่เป็นพิษทั้งสิ้น ตอนนี้อย่างไรที่โรคร้ายมันระบาดเฉพาะวัว เฉพาะไก่ ต่อไปมันจะลามปามมาถึง คนได้หรือเปล่า? แต่โรคร้ายก็น่าจะเป็นสัญญาณเตือนให้มนุษย์ระวังตัวกันได้แล้ว

เมื่อชีวิตต้องอยู่ท่ามกลางนาสารพัดพิษกระแสการเอาพิษออกจากร่างกายจึงมาแรงทำให้เกิดความเชื่อกันว่า มนุษย์แปร่งพันวันละ๒ เวลาฉันใด อุจจาระเราที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ ก็ควรจะได้สวนออกวันละ ๒ ครั้งได้ยิ่งดี ก็เลยทำให้เกิดกระแสทำ “ดีฯ” บานปลาย จนบางรายวันหนึ่ง ๆ ทำเป็นสิบๆ ครั้ง เพื่อให้ลำไส้ขาวสะอาดเหมือนฟันที่ได้ขัดสีฉวีวรรณเป็นอย่างดี

ความจริงเรื่องการเอาพิษออกเป็น ๑ ในการดูแลรักษาแบบองค์รวม ที่ผู้รู้หลายท่านพยายามเน้นย้ำอยู่เสมอมา แต่ปัญหาเกิดจากปากต่อปากที่บอกต่อๆ กันไป ทำให้ “องค์รวม” กลายเป็น “องค์ละ” ง่ายๆ ที่ตอนเริ่มต้นเป็นบั้งไม้ไผ่ ให้ประโยชน์ได้มากมาย แต่พอตอนท้ายๆ กลายเป็นบั้งกัญชาไปเสียฉิบ...

คุณหมอบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล เป็นผู้รู้ท่านหนึ่งที่ห่วงใยผู้รักษาสุขภาพทั้งหลายจะพากันกินกาแฟทางกันจนเกิดอาการเสพติด จึงได้เขียนบทความเรื่อง “สวนกาแฟเกินพิกัดระวังอาการเสพติด!” ใน น.ส.พ.มติชน สุดสัปดาห์ ฉบับวันที่ ๑๖-๒๒ มกราคม ๒๕๕๗ ซึ่งชมรมคนรัก “ดีฯ” ทั้งหลาย น่าจะได้ติดตามรายละเอียด และวัตถุประสงค์ของการทำดีทีอกซให้ถูกต้อง มิเช่นนั้นท่านอาจจะถูกต้มด้วยน้ำกาแฟที่เข้มข้นหรือมากเกินไป จนเกินพอดีกับชีวิตเพราะได้ยินได้ฟังคำบอกเล่าที่บอกต่อๆ กันมาว่า “กาเจ็ดศพ” ง่ายๆ ที่เรื่องจริงคือกามันเซ็ดศพเท่านั้นเอง

ไฉนการทำ “ดีฯ” ไม่ได้ดี หรือเป็นเพราะทำ “ดีฯ” แล้วติด “ดี” ซึ่งคุณหมอบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล คงจะให้คำตอบที่กระฉ่างชัดแก่ชมรมคนรัก “ดีฯ” ณ บัดนี้.....

สวนกาแฟเกินพิกัด ระวังอาการเสพติด

สถิติของแนวโน้มสุขภาพในปี ๒๕๕๖ ที่ผ่านมา เห็นจะได้แก่พฤติกรรมสวนกาแฟ ที่เกิดบานปลายกลายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ปฏิบัติกันแพร่หลาย จนซักจะต้องทบทวน “ทิ้งกาก เอาแก่น ทิ้งที่เท็จ เอาที่จริง” ขึ้นมาเสียแล้ว

เพราะแท้ที่จริงสรรพสิ่งย่อมมีสองด้าน คือด้านที่เป็นคุณกับด้านที่เป็นโทษ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้จักแยกแยะ และใช้วิธีดังกล่าวอย่างเหมาะสม ประโยชน์ย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้าปฏิบัติไม่เหมาะสม โทษย่อมมีติดตามมาเช่นกัน

เท่าที่ติดตามความนิยมในเรื่องนี้ พอละเห็นความเข้าใจผิดต่างๆ ดังต่อไปนี้

๑. สวนผิดวัตถุประสงค์

ก. สวนเพื่อลดความอ้วน ถ้าเข้าใจว่า การสวนกาแฟสามารถช่วยลดความอ้วน ก็นับว่าเข้าใจผิดถนัด นี่เป็นความคิดตามแบบนางแบบสมองกลวง เพราะเธอผู้หนึ่งอุตริให้สัมภาษณ์ขึ้นมาว่า การที่ตนหุ่นผอมเพรียวได้ เพราะการสวนกาแฟ นั้นนับเป็นการสร้างความเข้าใจผิดอันอวกฤษฎ์ พลอยทำให้วัยรุ่นทั้งหลายเกิดเห่อสวนกาแฟกันงอมแงม เพียงหวังจะให้หุ่นสวยเพรียวลม โดยที่ไม่เคยคิดจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกินของตนเองเลย

พวกเขาต่างถือว่า วันนี้อ่ากินอะไรเข้าไปมากก็รีบๆ กลับไปสวนกาแฟซะ สิ่งที่ผลอกกินเข้าไปก็จะถูกล้างทิ้งไปสบอารมณ์โก้ สบายอารมณ์โก้

ความเชื่อเช่นนี้ช่างไร้เดียงสา เหมือนหนังการ์ตูนเสียจริงๆ พวกเขาคงนึกว่าอันทางเดินอาหารของเรานั้นเปรียบเสมือนท่ออะลูมิเนียมกลวงๆ เวลาขัดทะนานอะไรเข้าไปที่ต้นทาง ก็ล้างล้างเอาออกที่ปลายทางก็หมดเรื่อง

ความจริงแล้วระหว่างทางกระเพาะลำไส้ได้ดูดซึมอาหารที่กินมาผิดๆ พลาดๆ เข้าไปตั้งเยอะแยะแล้ว มันยอมไปสะสมผลให้เกิดอาการอ้วนไขมันสูงตามมาในเวลาไม่นาน

ข. สวนเพื่อแก้ท้องผูก นี่ก็ความคิดแบบกรรมกรล้างท่อ คิดแต่เพียงว่าลำไส้ใหญ่ของตนเป็นเสมือนท่อน้ำโสโครก ถ้ามันตันก็ต้องล้างท่อ พวกเขาหาว่าไม่รู้ ว่า ลำไส้ใหญ่ของคนเรานั้นมีชีวิต มันจะเคลื่อนตัวบีบไล่กากอาหารเพื่อการขับถ่ายอย่างซื่อสัตย์สุจริต ขอแต่เพียงเจ้าตัวกินอาหารที่มีเส้นใยเพียงพอ เส้นใยก็จะทำหน้าที่เป็นมวลของอุจจาระให้ลำไส้ใหญ่บีบไล่ไปสู่ปลายทางได้ แต่คนท้องผูกส่วนมากไม่กินเส้นใยเพียงพอ โดยเฉพาะไม่กินข้าวกล้องซึ่งเป็นแหล่งเส้นใยสำคัญที่สุด แถมยังมีนิสัยไม่นั่งส้วม ด้วยความเร่งรัดของการทำงานทั้งวัน นั่งๆ นอนๆ ไม่ออกกำลังกาย ลำไส้ใหญ่จึงไม่ทำงาน

การสวนลำไส้อาจมีผลช่วยขจัดคราบตะกอนที่หมักหมมอยู่ในลำไส้ใหญ่ แต่ไม่ควรถือเป็นวิธีการหลักของการแก้ท้องผูก จะหายท้องผูกได้ต้องเริ่มจากการกินข้าวกล้อง ผักผลไม้ นั่งถ่ายเป็นเวลา

แท้ที่จริงการสวนกาแฟมีวัตถุประสงค์สำคัญคือ เพื่อให้กาแฟอินดูซึมผ่านเส้นเลือดดำที่ลำไส้ใหญ่ไปถึงที่ตับ เพื่อกระตุ้นให้ตับสลายสารพิษที่หมักหมมอยู่ในร่างกาย การสวนกาแฟไม่ได้มีวัตถุประสงค์เพื่อเอาอุจจาระออก ถ้าบังเอิญจะมีออกไปบ้างก็ถือเป็นผลพลอยได้ ไม่ใช่วัตถุประสงค์หลัก

๒. สวนพรั้าเพรื้อ

คนจำนวนหนึ่งดูเหมือนจะเข้าใจวัตถุประสงค์ของการสวนกาแฟแล้วว่า เป็นการกระตุ้นให้ตับขับพิษ แต่ก็มี ความเชื่อสุดโต่งไปทางหนึ่งว่า ยิ่งสวนบ่อยครั้งก็ยิ่งดี โดยไม่เคียงว่าคนผู้นั้นจะมีข้อบ่งชี้ทางการแพทย์ว่าควร จะสวนเพื่อรักษาโรคอะไรบ้าง แต่สนับสนุนให้สวนกันทุกคน คนดีๆ ก็ให้สวนทุกวัน แม้แต่สุขภาพปกติอยู่แล้ว ก็ เสนอให้สวนกาแฟถึงวันละ ๒-๓ ครั้ง ด้วยความคิดที่ว่า “เราจะปล่อยให้อุจจาระคั่งค้างอยู่ในลำไส้ของเราทำไม”

นี่นับเป็นความคิดหวังดีแต่ไม่มีหลักการ

ก่อนอื่นปรัชญาของการแพทย์แผนธรรมชาติก็คือ การคืนตัวเองไปสู่ธรรมชาติ ใช้ชีวิตอย่างธรรมชาติ คิดดู ชีวรับว่า คนเราโดยธรรมชาติแต่ไหนแต่ไรมา จำเป็นต้องดำเนินชีวิตด้วยการสวนกาแฟกันอยู่ทุกวันหรือไม่ ทั้งๆ ที่สุขภาพแข็งแรงเป็นปกติอยู่ พึงรู้อย่างหนึ่งว่า การสวนกาแฟแท้ที่จริงเป็นเวชกรรมประการหนึ่ง จะใช้เมื่อมีข้อ บ่งชี้และก็มีข้อห้ามใช้

ข้อบ่งชี้คือ คนที่มีสารพิษในร่างกายที่อยู่ในระหว่างการรักษา เช่น เป็นภูมิแพ้ให้สวน ๓ วัน/ครั้ง เป็น ไมเกรนให้สวน ๒ วัน/ครั้ง คนเป็นภูมิต้านทานไวเกินให้สวน ๒ วัน/ครั้ง คนเป็นมะเร็งให้สวน ๑ วัน/ครั้ง เมื่อ รักษาหายจากโรคนั้นๆ แล้วก็ให้ค่อยๆ ห่างออกไป สำหรับคนปกติจะสวนก็ต่อเมื่ออยู่ในระหว่างการอดเพื่อล้างพิษ เช่น อด ๑ วันทุก ๒ สัปดาห์ ก็ให้สวนในวันที่อด

สำหรับคนที่ต้องพิษเฉียบพลัน เช่น กินผงชูรสมา เมาเหล้ามา ถูกควั่นรถยนต์มา ให้สวนทันทีในขณะนั้น จบแล้วจบกัน ไม่ต้องสวนพรั้าเพรื้อ

๓. สวนเกินพิกัด

คนจำนวนหนึ่ง (ส่วนมากเป็นกลุ่มเดียวกับพวกสวนพรั้าเพรื้อ) คิดว่า นอกจากสวนให้บ่อยแล้ว ควรสวน เยอะๆ ด้วย พวกนี้มีแนวโน้มที่จะใช้กาแฟในปริมาณมาก หรือซื้อกาแฟที่เขาขายกันเพื่อการสวน ได้มาก็สวนเลย โดยไม่ทันยังคิดสวนใหญ่เมื่อสวนเข้าไปจะรู้สึกตาสว่าง กระปรี้กระเปร่าพร้อมกับอาการใจเต้นแรงอยู่พักใหญ่ๆ คนที่รู้สึกในอาการเช่นนี้จะติดใจ และลือกันต่อไปว่า สวนกาแฟนั้นดีจริงๆ สดชื่นแจ่มใส

พวกเขาหาว่าไม่รู้ ว่า นั่นคืออาการ over dose ของการสวนกาแฟ และอาการที่ปรากฏขึ้นนั้น คืออาการ แสดงออกของการเสพกาแฟนั่นเอง

เหตุผลเพราะว่า กาแฟที่ผลิตออกมาสำหรับสวนนั้น ผลิตตามๆ กันมาโดยถ่ายถอดเอาตามความรู้ของ หนังสือทางตะวันตก ซึ่งกำหนดให้ใช้กาแฟ ๒ ช้อนโต๊ะ ก็เลยคัดลอกต่อๆ กันมาและพลอยผลิตออกมาเป็น

ผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป กลายเป็นรูปของการค้าเข้าไปด้วย

กาแฟเหล่านี้เมื่อต้มแล้วสวนเข้าสู่ร่างกาย ก็เท่ากับคนที่สวนต้องรับปริมาณกาแฟเหล่านั้นเข้าไปเต็มๆ ขณะที่ร่างกายของคนไทยน้ำหนักตัวโดยเฉลี่ยคือ ๕๐ กก. ขณะที่น้ำหนักตัวของฝรั่งโดยเฉลี่ยคือ ๘๐-๑๐๐ กก. ผลก็คือกลายเป็นไทยแต่ได้ปกาแฟแบบฝรั่ง กาแฟที่เข้าไปจึงดูดซึมเข้าถึงตับโดยเส้นเลือดดำตับ(portal hepatic) แล้วมีอันที่นาล้นดับลู่ลงเข้าสู่กระแสเลือดทั่วร่างกาย(systemic) หมุนเวียนเข้าสู่หัวใจ เข้าสู่สมอง ไปกระตุ้นประสาทให้เกิดอาการตาสว่าง และใจเต้น เกิดความรู้สึกพิศพิริยะ หาใช้กระบวนการล้างพิษที่ตนเข้าใจแต่อย่างใดไม่

คิดดูง่าย ๆ แล้วกัน คนเราปกติกินกาแฟจะใส่ผงกาแฟอย่างมาก ๑-๒ ช้อนชา คนกินแก๊ๆ หน้อยอย่างมากที่สุด ๓ ช้อนชา (ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ) แต่นี่ชดเข้ากันครั้งละ ๒ ช้อนโต๊ะ แถมต้มชะอย่างดี คือรีดเอาทุกหยาดหยดของกาแฟอื่นให้ออกมาอยู่ในน้ำต้มจนหมด แล้วชงเข้าสู่ทวาร แบบนี้ก็เหมือนเสพกาแฟทางก้นนั่นเอง

ก็อาการออกฤทธิ์ของกาแฟนี่เองแหละ ที่เชื่อเชื่อยให้คนสวนกาแฟคนแล้วคนเล่า ที่ใช้ปริมาณมากเกินไปสมควรเกิดอาการติดกาแฟ และมีความกระหายใคร่อยากที่จะสวนบ่อยขึ้น ๆ จากเดิม ๓ วันครั้งเป็นสวนทุกวัน จนสุดท้ายเรียกกรังกันให้สวนวันละ ๓ ครั้งก็มี นี่คือภาวะเสพติดกาแฟอย่างถอนตัวไม่ขึ้น

อ่านมาถึงตรงนี้ ขอท่านผู้รักสุขภาพจงพิจารณา ลองสังเกตอาการของตนเองสัมพันธ์กับปริมาณกาแฟที่ใช้ ว่าคุณเกิดอาการกระปรีกระเปร่าเกินขอบเขตหรือไม่ ถ้าเป็น นั่นคือคุณกำลังเกิดอาการเสพสารเสพติดเข้าไปแล้ว ครั้นถ้าไม่ได้สวนก็เกิดอาการร้อนรน อยากสวนแล้วสวนอีก เหล่านี้คืออาการเสียนยา ขอจงรีบปรับลดได้สโดยไว และสวนให้ห่างออกจนเลิกอาการเสพติด ก่อนที่รัฐบาลท่านปราบยาบ้าแล้วจะหันมาจัดระเบียบการเสพติดกาแฟทางก้น

การสวนกาแฟที่ dose พอดีสำหรับคนไทย คือไม่เกิน ๑ ช้อนโต๊ะในผู้ชายถ้าเป็นผู้หญิงตัวเล็กๆ ต้องใช้ ๑ ช้อนโต๊ะปาด หรือลดเหลือแค่ ๑/๒-๓/๔ ช้อนโต๊ะ เท่านั้นก็นับว่าพอแล้ว ส่วนหญิงกาแฟที่ชายให้ใช้สวนนั้น ต้องลดได้สลงครึ่งหนึ่ง กล่าวคือ ๑ ถ้วยให้เจียดแบ่งใช้เป็น ๒ ครั้ง .