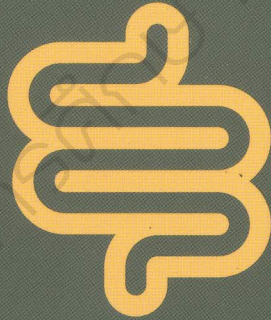


พิสูจน์แล้ว
ทำได้จริง!
ไม่มีผลข้างเคียง

ลำไส้ดี ไม่มีโรค



สุขภาพดีเริ่มที่ลำไส้ มาปรับปรุงร่างกาย
ด้วยโปรแกรมฟื้นฟูลำไส้ใน 28 วัน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ห้องสมุดสาขาโชติเวช



201020485



เขียนโดยผู้เชี่ยวชาญ

สุชาวดี เอลิมวงศาเวช



สารบัญ

คำนิยาม	(8)
คำนำสำนักพิมพ์	(14)
คำนำผู้เขียน	(16)

01 เมื่อฟันแพ้วและสิ่วอักเสบ เริ่มคืบคลาน 1

วัยเด็ก	3
วัยรุ่น	4
วัยผู้ใหญ่	4

02 เหตุจาก ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ 7

แพทย์วินิจฉัยว่า “มีภาวะลำไส้รั่ว”	10
ตัดสินใจพบแพทย์ทางเลือก	11
อาหารและการดำเนินชีวิตเป็นต้นเหตุ	14
น้ำตาลและกลูเตน “ผู้ร้าย” ของลำไส้	14

03 ทุกโรคเริ่มต้นที่ “ลำไส้” 19

ความสำคัญของระบบทางเดินอาหาร	20
มีอะไรอยู่ในระบบทางเดินอาหาร	23
รู้จักจุลินทรีย์ในร่างกายของเรา	26
ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพลำไส้	30

04 รู้จักภาวะลำไส้รั่ว

33

ลำไส้รั่วซึมตรงไหน	34
ผลเสียที่ตามมาเมื่อเกิดภาวะลำไส้รั่ว	36
“การแพ้อาหาร” สาเหตุหนึ่งของภาวะลำไส้รั่ว	37
การตรวจวินิจฉัยทำได้อย่างไร	40

05 ลำไส้รั่วฟื้นฟูได้

43

กฎข้อ 1 ลด ละ เลิก	44
• ออยล์พูลลิ่ง (oil pulling)	48
• ดูละอองที่อยู่อากาศให้ปลอดพิษ	50
• งดยาหรือลดการใช้สารต้านเชื้อแบคทีเรีย	51
กฎข้อ 2 เติมเต็มและทดแทน	53
• ผลิตภัณฑ์จากมะพร้าว	53
• น้ำซูปัตุนจากกระดูกสัตว์	54
• ไชมันธรรมชาติที่มีประโยชน์	56
• สมุนไพรและเครื่องดื่ม	56
• อาหารที่มีไฟเบอร์ไบโอติกส์สูง	57
กฎข้อ 3 ซ่อมแซมและฟื้นฟู	58
• หลักในการเลือกซื้ออาหารเสริมโพรไบโอติกส์	60
กฎข้อ 4 พักผ่อนและผ่อนคลาย	62
• การนอนหลับให้ถูกต้อง	63
• จัดการกับความเครียดให้เป็น	65
• ฝึกความคิดและอารมณ์บวก	67
• ฝึกทำสมาธิ	68
• ฝึกเขียนหน้ากระดาษยามเช้า	71
• ฝึกการหายใจแบบ 4-7-8	73
• อยู่ในสังคมที่แวดล้อมไปด้วยคนที่รักและสนับสนุน	74
• ใช้เวลาอยู่กับธรรมชาติ รวมถึงการดำรงชีวิตตามวิถีจักรวรรณาชาติ	76
• ทดลองเลี้ยงสุนัข	77

06 **ฟื้นฟูดวงตา** ภายนอกและภายใน 79

- ฟื้นฟูดวงตาภายนอก** 81
- การแปรงผิวดวงตาแบบแห้ง (dry brushing) 83
 - การขัดผิวดวงตาด้วยผ้าร้อน (hot towel scrub) 84
- ฟื้นฟูดวงตาจากภายใน** 85
- 10 สุดยอดอาหารสร้างผิวดวงตา 86

07 **โปรแกรมฟื้นฟูลำไส้** คืนสุขภาพผิวดวงตาใน 28 วัน 89

08 **ประสบการณ์จริง** จากลูกค้า 97

09 **Q & A** คำถามที่พบบ่อย 105

บทสรุป 113

ภาคผนวก 117

- การออกกำลังกาย 118
- โยคะเพื่อปรับสมดุลระบบทางเดินอาหาร 119
- เครื่องดื่มและอาหารเสริมโพรไบโอติกส์ 136
- 10 วิธีลดอาการอยากของหวาน 146
- อาหารฟื้นฟูและบำรุงระบบทางเดินอาหาร 148
- สูตรอาหารฟื้นฟูและบำรุงระบบทางเดินอาหารที่น่าสนใจ 151
- สูตรน้ำซูปตุนจากกระดูกสัตว์เคี้ยวเอื้องได้ 182
- ประโยชน์น้ำรั้วของส่วนผสมจากธรรมชาติ 188

เกี่ยวกับผู้เขียน 197



คำนิยม

จากประสบการณ์การทำงานในรีสอร์ทส่งเสริมสุขภาพแห่งหนึ่งมานาน ผมพบว่ามียูทูปต่างชาติมาเข้าโปรแกรมล้างพิษและโภชนบำบัดมากเป็นอันดับหนึ่ง ปัญหาทางกายที่พบบ่อยคือ น้ำหนักเกิน น้ำตาลในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง ป่วยเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคข้อเสื่อม มีปัญหาเรื่องระบบย่อยอาหาร นอนไม่หลับ หลายรายมีประวัติแพ้อาหาร หรือเป็นโรคภูมิแพ้ทางผิวหนัง

แทบทั้งหมดเคยผ่านการรักษาด้วยการแพทย์แผนปัจจุบันมาแล้วทั้งสิ้น แต่อาการหลายอย่างไม่ดีขึ้น การจะทำให้เรากลับมาสุขภาพที่สมบูรณ์นั้น เราต้องสามารถนำสภาวะปกติตามธรรมชาติกลับมาได้ด้วยเหตุนี้ วิธีการในแนวทางธรรมชาติบำบัดแบบ naturopath หรือ holistic จึงได้รับความนิยมมากขึ้น

ผมได้อ่านหนังสือ*ลำไส้ดี ไม่มีโรค* ซึ่งเขียนโดยคุณสุชาวดี เจริญวงศาเวช ด้วยความสนใจยิ่ง เนื่องจากการเขียนขึ้นจากประสบการณ์ของตนเอง เล่าถึงความพยายามแสวงหาวิธีการรักษาโรคภูมิแพ้ด้วยวิธีการต่างๆ จนได้ไปศึกษาด้านสุขภาพเพิ่มเติมจากต่างประเทศ ได้เรียนรู้แนวทางธรรมชาติบำบัด และนำมาปฏิบัติด้วยตนเองจนประสบผลดี

หนังสือเล่มนี้อ่านสนุก ให้ความรู้ทั้งภาคทฤษฎีไปจนถึงภาคปฏิบัติ
ในการรักษาโรคเรื้อรังด้วยโภชนบำบัดและวิธีการอื่นๆ ควบคู่กันไป แนะนำ
ว่าผู้ที่ปฏิบัติตามแนวทางในหนังสือนี้และเกิดผลดีควรรายงานให้ผู้เขียน
ได้ทราบ เพื่อที่จะได้รวบรวมข้อมูลให้เกิดความสมบูรณ์และเพิ่มความ
เชื่อมั่นในวงกว้างต่อไป

ศาสตราจารย์คลินิก นายแพทย์นิเวศน์ พจนินกร



คำนิยม

ดิฉันได้รู้จักกับคุณสุชาวดี หรือคุณอุ้ม ในช่วงที่เธอมีปัญหาเกี่ยวกับผิวพรรณ และจากการได้ติดตามผลงานของคุณอุ้มจึงทราบว่าเธอทุ่มเทใช้เวลาหลายปีกับการรักษาตนเองกับแพทย์แขนงต่าง ๆ รวมทั้งพยายามศึกษาหาคำตอบเกี่ยวกับสุขภาพและปัญหาผิวที่เผชิญอยู่ด้วยตนเอง

ในที่สุดเมื่อค้นพบคำตอบที่น่าจะเป็นไปได้ คุณอุ้มก็ทดลองใช้กับตัวเองจนสามารถแก้ปัญหานั้นได้สำเร็จ ดิฉันขอชื่นชมที่คุณอุ้มไม่ยอมแพ้ให้กับสิ่งที่หลายคนอาจจะหมดหวัง หรือคิดว่าไม่มีคำตอบ แต่เธอสู้จนถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้

สำหรับประสบการณ์ส่วนตัวตลอด 30 ปีของชีวิตการทำงาน ดิฉันยอมรับการดูแลสุขภาพในแนวทางธรรมชาติและได้ใช้แนวทางนี้มากขึ้นตามลำดับ ทั้งกับตัวเอง คนในครอบครัว และในพื้นที่การทำงาน ทุกหัวข้อที่คุณอุ้มเรียบเรียงออกมาเป็นหนังสือเล่มนี้ ทำให้ดิฉันตื่นเต้นมากที่จะได้อ่านทั้งหมดอย่างสมบูรณ์ในฉบับเต็ม

หนังสือเล่มนี้มีคำตอบที่หลายๆ คนค้นหา และมีคุณค่าที่คู่ควรต่อการที่จะได้เป็นเจ้าของ เพื่อมีไว้หียบอ่านซ้ำเมื่อเรามองหาสิ่งที่เป็นพื้นฐานอย่างแท้จริงของการดูแลสุขภาพทั้งสำหรับตัวเองและบุคคลอันเป็นที่รัก

ลักษณะสุภา ประภาวัต
กรรมการผู้จัดการ บริษัทอมาโทส จำกัด
อดีตอุปนายกสมาคมนักเคมีเครื่องสำอางแห่งประเทศไทย
และผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและสุขภาพประจำ

NZ Professional Skincare Center



คำนิยาม

ครูอุ้มสำหรับดิฉันแล้ว เธอคือผู้ให้ที่แท้จริงค่ะ วันที่มีโอกาสได้เรียนรู้วิธีทำอาหารจากคอร์ส “7 วันฉันจะผอม” ของครูอุ้ม ดิฉันสัมผัสได้ถึงความปรารถนาดีของครูอุ้มที่พร้อมจะแบ่งปันองค์ความรู้ด้านสุขภาพ การฟื้นฟูสุขภาพด้วยอาหาร การดูแลตนเองในด้านต่างๆ

เมื่อทราบว่าครูอุ้มกำลังจะมีผลงานเขียนเล่มแรกในชีวิตชื่อ *ลำไส้ดี ไม่มีโรค* ดิฉันรู้สึกยินดีกับครูอุ้มมากและดีใจแทนทุกคนที่จะได้มีองค์ความรู้ดีๆ มาดูแลสุขภาพ ดิฉันเชื่อว่า หนังสือเล่มนี้เป็นการปลดชนวนแห่งความทุกข์ด้านสุขภาพให้หลายต่อหลายคน โดยเฉพาะคนที่กำลังเผชิญปัญหาอยู่แล้วยังหาทางออกไม่ได้ แม้แต่คนที่สุ่มเสี่ยงว่าจะเกิดปัญหาสุขภาพต่อไปในอนาคตก็ได้ประโยชน์เป็นแนวทางการป้องกันอย่างดี ดิฉันบอกได้เลยว่าหนังสือเล่มนี้เปรียบเสมือนสายแห่งขุมทรัพย์ชีวิต เพื่อที่จะนำทุกคนไปถึงการสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน โดยแท้จริง

ดิฉันขอเป็นคนหนึ่งเลยนะค่ะที่จะต้องมีหนังสือ *ลำไส้ดี ไม่มีโรค* ไว้ที่บ้าน เพื่อเป็นคู่มือในการดำเนินชีวิตและใช้ดูแลสุขภาพค่ะ

นางปามาเล่า ไปมาร์

ผู้ช่วยผู้จัดการทั่วไป จีรัง เฮลท์ วิลเลจ



คำนำสำนักพิมพ์

ใครที่มีอาการสิวอักเสบ ผื่นแพ้ตามผิวหนัง แพ้อาหาร ระบบทางเดินอาหารอักเสบ อ่อนเพลีย และมีอาการเจ็บป่วยเรื้อรังมานาน ชนิดที่ว่ารักษาอย่างไรไม่หายสักที เชื่อหรือไม่ว่า สาเหตุอาจเกิดจากความผิดปกติภายในลำไส้ที่เรียกว่า **ลำไส้รั่ว (Leaky Gut Syndrome)**

เมื่อลำไส้รั่ว สารพิษ สารเคมี เชื้อโรคต่างๆ และสารอาหารที่ยังย่อยไม่สมบูรณ์จะเล็ดลอดผ่านเข้าไปในเซลล์ของร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายต้องเร่งสร้างแอนติบอดีขึ้นมาเพื่อขับสิ่งแปลกปลอมเหล่านั้นออกไปให้เร็วที่สุดและมากที่สุด ยิ่งตับทำงานหนักแค่ไหน ยิ่งส่งผลให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายทำงานแปรปรวนไปด้วย และนั่นคือคำตอบว่า

เหตุใดเราจึง “ติด” อยู่กับอาการป่วยเรื้อรัง พาตัวเองออกมาสู่ความปกติไม่ได้สักที

หนังสือ **ลำไส้ดี ไม่มีโรค** เขียนขึ้นจากประสบการณ์จริงของ **ครูอ๋อม (คุณสุชาวดี เฉลิมวงศาเวช)** ซึ่งเคยประสบปัญหาผื่นแพ้ที่ผิวหนังอย่างรุนแรงมาตั้งแต่เด็กๆ เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่นก็ประสบปัญหาสิวอักเสบคุกคามจนขาดความมั่นใจในชีวิต แม้จะพยายามออกกำลังกาย ลองผิดลองถูกด้วยการรักษากับแพทย์แผนปัจจุบัน แพทย์ทางเลือก และแพทย์จีนแล้ว แต่ก็ยังไม่หายขาดเสียที

ในที่สุดเมื่อคุณผู้มไปอบรมหลักสูตรโค้ชสุขภาพที่ประเทศสหรัฐอเมริกา จึงทำให้รู้ว่าที่ผ่านมายังแก้ปัญหามาไม่ตรงจุด เพราะจุดที่ต้องแก้ไขโดยตรงคือ “ลำไส้” ซึ่งเปรียบดังสมอของทั้งสองขอร่างกาย ถ้าลำไส้มีปัญหา ย่อมส่งผลต่อร่างกายทั้งระบบ นั่นจึงเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตครั้งยิ่งใหญ่ของคุณผู้ม และนำมาสู่วิธีการ “ปลดล๊อค” อาการป่วยเรื้อรังได้สนิทภายในเวลาไม่กี่เดือนเท่านั้น

เมื่อพิสูจน์กับตัวเองแล้วว่าได้ผล คุณผู้มจึงจัดโปรแกรมนี้ให้ลูกค้าที่ปัญหาสุขภาพเช่นเดียวกัน ซึ่งผลการรักษาก็เป็นที่น่าพอใจ ด้วยเหตุนี้คุณผู้มจึงตั้งใจนำประสบการณ์ป่วยเรื้อรังของตนมาเล่าสู่กันฟังเพื่อเป็นอุทาหรณ์ และเป็นหนึ่งในแนวทางปลดล๊อคอาการป่วยเรื้อรังซึ่งคุณอาจกำลังเป็นอยู่โดยไม่รู้ตัว

หากคุณเป็นคนหนึ่งที่กำลัง “ติด” อยู่กับอาการป่วยเรื้อรัง อย่ามองข้ามการตรวจเช็คสุขภาพลำไส้ด้วยนะคะ เพราะปัญหาบางปัญหาอาจไม่จำเป็นต้องแก้ด้วย “ยา” เสมอไป

AMARIN
Health

พฤษภาคม 2560



คำนำผู้เขียน

หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากประสบการณ์ตรงของผู้เขียน ซึ่งไม่ได้เป็นแพทย์ พยาบาล เภสัชกร หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับวงการแพทย์แต่อย่างใด หากแต่ผู้เขียนมีความสนใจเรื่องอาหารธรรมชาติและได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองมานานกว่าสิบปี อีกทั้งยังได้สำเร็จหลักสูตรอบรมโค้ชสุขภาพ (Health Coach) จาก Institute for Integrative Nutrition นครนิวยอร์ก ประเทศสหรัฐอเมริกา เมื่อพ.ศ. 2558 หลักสูตรนี้ทำให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ข้อมูลที่มีประโยชน์ต่างๆ เพิ่มเติมมากมาย

ที่สำคัญที่สุด ผู้เขียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากหลักสูตรดังกล่าวมาปรับใช้ เพื่อรักษาโรคผิวหนังเรื้อรังของตนเองที่ทนทุกซ์ทรมานอยู่หลายปีจนหายขาด

อาการป่วยทางผิวหนังเริ่มจากผิวหนังอักเสบทั่วทั้งใบหน้า (ในวัยสี่สิบเศษ) ผื่นแดงธรรมดาไปจนถึงเป็นโรคผื่นแพ้ผิวหนังอักเสบ (eczema) ซึ่งมีอาการเป็นผื่นแดงอักเสบทั่วทั้งใบหน้าและลำตัว นอกจากนี้ผู้เขียนยังมีอาการอ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรง อารมณ์ไม่แจ่มใส และความคิดไม่ปลอดโปร่ง (brain fog) แม้ระหว่างนั้นจะได้พบคุณหมอผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังทั้งแพทย์แผนปัจจุบันและการรักษาแบบแพทย์ทางเลือก ตั้งแต่โฮมีโอพาธี QRS (Quantron Resonance System) ไปจนถึงการฝังเข็มลงบนผิวหนังที่ใบหน้าร่วมกับการกินยาต้มสมุนไพรของแพทย์จีน การแช่น้ำเกลือ รวมถึงทาผิวด้วยน้ำมันธรรมชาติแล้วก็ตาม แต่วิธีรักษาที่เล่ามาทั้งหมดนี้ก็ทำให้อาการผื่นอักเสบทุเลาลงในบางช่วงเท่านั้น ไม่เคยหายขาด

ทั้งหมดนี้ทำให้ผู้เขียนต้องเสียค่ายาการรักษาไปร่วมแสนบาท รวมถึงขาดความสุขและความมั่นใจในตนเองไปเป็นเวลาหลายปี

อย่างไรก็ดี หากผู้อ่านมีอาการผิดปกติทางผิวหนัง ผู้เขียนแนะนำให้ไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการรักษาก่อน เนื่องจากข้อมูลในหนังสือเล่มนี้มาจากประสบการณ์ที่ผู้เขียนได้ปฏิบัติเอง และใช้แนะนำผู้สมัครเข้าโปรแกรมได้สุขภาพของผู้เขียนเท่านั้น จากประสบการณ์ที่ผ่านมาพบว่าภายหลังจากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาหาร และวิถีการดำเนินชีวิตให้เอื้อต่อการฟื้นฟูระบบลำไส้และสุขภาพโดยรวม ผลลัพธ์ที่ได้คือผิวพรรณดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ผู้อ่านจึงอาจนำวิธีการเหล่านี้มาพิจารณาปรับใช้ควบคู่ไปกับการรักษาของแพทย์ได้

อนึ่ง ข้อมูลในหนังสือนี้ไม่ได้เป็นการวินิจฉัยโรค รวมถึงไม่ได้รับประกันใดๆ ถึงผลลัพธ์ที่จะได้ และไม่สามารถนำมาใช้แทนการรักษาได้โดยเด็ดขาด เนื่องจากสภาพร่างกายและอาการของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน ตลอดจนวินัย ความเชื่อมั่น และความตั้งใจของแต่ละคนก็แตกต่างกันด้วย จึงทำให้ผลลัพธ์ที่ได้แตกต่างกัน


นอกจากนี้ผู้เขียนไม่มีเจตนาในการแนะนำผลิตภัณฑ์หรือยี่ห้อของอาหารหรือส่วนผสมใดๆ ที่ได้กล่าวถึงในหนังสือเล่มนี้ ขอให้ผู้อ่านโปรดใช้วิจารณญาณในการเลือกสินค้ายี่ห้อต่างๆ อย่างรอบคอบ ผู้เขียนไม่มีความรับผิดชอบใดๆ ต่อผลที่เกิดจากการเลือกใช้ข้อมูลที่ปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มนี้

สามารถยืมและติดตามหนังสือใหม่ได้ที่ ระบบห้องสมุดอัตโนมัติ Walai Autolib

<http://lib.rmutp.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00104725>



ลำไส้ดี ไม่มีโรค / สุขชาติ เฉลิมวงศาเวช, Anna, วาดภาพประกอบ.

Author	สุขชาติ เฉลิมวงศาเวช
Published	นนทบุรี : อัมรินทร์ มัค เซ็นเตอร์, 2561
Edition	พิมพ์ครั้งที่ 1
Detail	196 หน้า : ภาพประกอบ ; 21 ซม
Subject	กระเพาะอาหาร -- โรค(+) การบริหาร(+) ระบบกระเพาะอาหารและลำไส้ -- โรค(+) ลำไส้(+) สุขภาพ(+)
Added Author	Anna, ผู้วาดภาพประกอบ
ISBN	9786161819583
ประเภทแหล่งที่มา	 Book

"สำหรับเพื่อการศึกษาค้นคว้าและอ่านออนไลน์"