

# หมอไซเม็ด

กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม



**หมอไซมิต +**  
กับการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม



## ความสำคัญของน้ำที่มีต่อร่างกาย

**“โลก” ประกอบด้วย** ส่วนที่เป็นพื้นดินและพื้นน้ำ ส่วนที่เป็นพื้นน้ำมีมากกว่าส่วนที่เป็นพื้นดิน **“น้ำ”** จึงมีความสำคัญต่อการดำรงชีพของสิ่งมีชีวิตต่างๆ ในโลกนี้ ต้นไม้ สัตว์และมนุษย์ ล้วนอาศัยน้ำเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการดำรงชีวิต พืชและสัตว์ต้องอาศัยน้ำเพื่อการเจริญเติบโตขยายพันธุ์และการมีชีวิตที่อยู่รอด แต่สำหรับมนุษย์อาศัยน้ำเพื่อการดื่ม การปรุงอาหาร การทำความสะอาดร่างกายที่อยู่อาศัยและเครื่องนุ่งห่ม รวมถึงการนำมาใช้สอยเพื่อประโยชน์ในด้านอื่นๆ เช่น อุตสาหกรรม ผลิตกระแสไฟฟ้า เป็นต้น

**ร่างกายมนุษย์** มีน้ำเป็นส่วนประกอบถึง 70% ดังนั้นน้ำจึงมีความจำเป็นและสำคัญต่อร่างกายมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง ตั้งแต่โครงสร้างที่เล็กที่สุดของร่างกาย ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อ อวัยวะ ระบบต่างๆ ในร่างกายของเรา **ความสำคัญหลักๆ ของน้ำที่มีต่อร่างกายมีดังนี้**

1. **“น้ำ”** เป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบเผาผลาญ (Metabolism) ในร่างกาย ซึ่งทำกระบวนการเผาผลาญสารอาหารต่างๆ เป็นพลังงาน และเสริมสร้างเซลล์เนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกายให้เติบโต แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. **“น้ำ”** เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการปรับสภาวะความสมดุลของร่างกาย เช่น การปรับสภาวะ **กรด-ด่าง** หรือ **ประจุบวก-ลบ** ของร่างกายซึ่งยังผลให้

ร่างกายแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

3. “น้ำ” เป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการสร้างเม็ดเลือดรวมถึงการลำเลียง  
สูกินเลือดภายในร่างกายอีกด้วย

4. “น้ำ” มีผลต่อการทำงานของระบบประสาทในร่างกาย ทั้งระบบประสาท  
ส่วนกลางได้แก่ สมอง ประสาทไขสันหลัง และเส้นประสาทพอยจนถึงปลาย  
ประสาททั่วร่างกาย นอกจากนี้ น้ำยังมีผลต่อสติปัญญา ความคิด และความจำอย่างยิ่ง

5. “น้ำ” เป็นปัจจัยสำคัญต่อระบบทางเดินอาหาร กระบวนการย่อยและ  
ดูดซึมสารอาหาร รวมถึงการขับของเสียออกจากร่างกายด้วย

6. “น้ำ” เป็นเป็นปัจจัยสำคัญต่อการสร้างและการเจริญเติบโตของเซลล์  
เนื้อเยื่อต่างๆ ในร่างกาย คงสมดุลให้เซลล์ต่างๆ ทำงานได้อย่างปกติและไม่เสื่อม  
สภาพก่อนเวลาอันควร ส่งผลให้ร่างกายและผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง สดชื่น มีชีวิตชีวา  
ดูอ่อนกว่าวัย

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นเพียงบางส่วนของวิธีการดูแลสุขภาพเท่านั้น ฉะนั้น  
การดื่มน้ำจึงเป็นเรื่องสำคัญต่อร่างกายมนุษย์ โดยปกติเราควรดื่มน้ำวันละ 6-8  
แก้ว (1-2 ลิตร) และต้องคำนึงถึงน้ำที่ดื่ม ควรเป็นน้ำที่สะอาดปลอดภัยและดีต่อ  
สุขภาพร่างกายอีกด้วย

ในอดีตเคยมีความเข้าใจกันว่า “น้ำต้มสุก” คือน้ำที่มีประโยชน์และมีความ  
ปลอดภัยสูงสุดต่อร่างกาย จึงมีการนำน้ำมาต้มจนเดือด เก็บไว้ดื่มเพื่อดับกระหาย  
และเชื่อมั่นว่าปลอดภัย ขณะเดียวกันยังมีคนบางกลุ่มเชื่อว่า “น้ำฝน” คือน้ำที่มีความ  
สะอาดปลอดภัยและให้ผลดีต่อร่างกายจึงมีการรองน้ำฝนมาเพื่อใช้ดื่มและปรุงอาหาร  
อย่างในชนบทหรือตามบ้านต่างๆ จะมีโอ่ง ตุ่ม หรือถังน้ำไว้รองเก็บน้ำฝนในฤดูฝน  
เพื่อเก็บไว้ใช้ตลอดทั้งปีกันอย่างแพร่หลาย

ต่อจากยุคของน้ำต้มหรือน้ำฝน ก็มาถึงยุคที่มีความเชื่อว่า “น้ำแร่” มี  
ประโยชน์ต่อร่างกายตามแบบวิถีชีวิตของชาวตะวันตก แม้ราคาของน้ำแร่ที่ใช้  
ดื่มและอาบจะมีราคาสูงชัน แต่ก็ยังคงเป็นที่นิยมกันในกลุ่มผู้ที่มีฐานะดี อย่างไรก็ตาม...เรายังคงต้องคำนึงถึงน้ำที่ใช้อุปโภคบริโภคว่ามีคุณสมบัติดังที่ได้กล่าวไว้

หรือไม่ หากได้ประโยชน์พื้นฐานที่ว่าสะอาดและดีต่อร่างกายนั้นก็เหมาะจะนำมาใช้ ดื่มกิน และอาบ เพื่อสุขภาพที่ดี แต่ยังคงมีน้ำอีกประเภทหนึ่งที่สังคมยังคงให้ความสำคัญ ในการดื่มอย่างแพร่หลาย ซึ่งได้แก่ น้ำที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช่น เหล้า เบียร์ ไวน์ ฯลฯ ซึ่งน้ำประเภทนี้ถ้าดื่มแต่น้อยในปริมาณที่พอเหมาะเป็นครั้งคราวก็ คงมีประโยชน์ต่อร่างกายได้บ้าง แต่หากว่าดื่มเกินขนาดหรือดื่มเป็นประจำย่อมเป็น ผลเสียต่อร่างกายเป็นแน่



## มารู้จักพลังแม่เหล็กกับอะ:

**ในโลกที่มนุษย์อาศัยอยู่ทุกวันนี้ล้วนต้องเกี่ยวข้องกับ “พลังแม่เหล็กโลก” ทั้งสิ้น** อาจกล่าวได้ว่าพลังแม่เหล็กโลกเป็นแหล่งกำเนิดชีวิตและการอยู่รอดของทุกสรรพสิ่งบนโลก

จากการค้นคว้าวิจัยของ ศาสตราจารย์ ปีเตอร์ อะกรี (Professor Peter Agre) และคณะได้ทำการทดลองเรื่อง **“น้ำกับพลังแม่เหล็ก”** ท้ายที่สุดก็ได้ค้นพบว่า น้ำที่มีกลุ่มโมเลกุลขนาดเล็กนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ จนได้รับรางวัลโนเบลในปี ค.ศ.2003 และนั่นก็คือที่มาของเรื่องราวของน้ำพลังแม่เหล็ก (Nano Cluster Water)

เมื่อนำน้ำมาผ่านสนามแม่เหล็ก จะทำให้โครงสร้างของกลุ่มโมเลกุลน้ำ มีขนาดเล็กลง ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างทางกายภาพ แต่โครงสร้างทางเคมีของน้ำนั้นไม่มีการเปลี่ยนแปลง ยังคงประกอบไปด้วยไฮโดรเจน 2 อะตอม และออกซิเจน 1 อะตอมเช่นเดิม เพียงแต่มีขนาดโครงสร้างการจับตัวของโมเลกุลน้ำที่เล็กลง จากที่เคยจับตัวกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ กลุ่มละ 14 โมเลกุล จะลดลงเหลือขนาดเล็กเพียง 6 โมเลกุลเท่านั้น ซึ่งนักวิทยาศาสตร์ได้เรียกน้ำที่มีโครงสร้างโมเลกุลขนาดเล็กนี้ว่า **“น้ำนาโนคลัสเตอร์” (Nano Cluster Water) หรือ “น้ำไมโครคลัสเตอร์” (Microcluster Water)** หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า

## “น้ำพลังแม่เหล็ก” (Magnetized Water)

จากการค้นคว้าวิจัยพบว่า กลุ่มโมเลกุลของน้ำที่มีขนาดเล็กเพียง 6 โมเลกุลนี้จะจับตัวกันเป็นรูปทรงหกเหลี่ยม ซึ่งเป็นลักษณะที่เหมาะสมอย่างยิ่งต่อการแทรกผ่านผนังเซลล์ได้อย่างง่ายดายและสะดวก เนื่องจากช่องระหว่างผนังเซลล์ที่น้ำจะแทรกซึมนั้นมีลักษณะเป็นรูปหกเหลี่ยมเหมือนเช่นเดียวกับกลุ่มโมเลกุลน้ำขนาดเล็ก จึงทำให้สามารถนำพาอากาศ สารอาหารและน้ำ ผ่านเข้าไปในเซลล์เพื่อหล่อเลี้ยงและเสริมสร้างเซลล์ต่างๆ ให้เจริญเติบโตและแข็งแรง ในขณะเดียวกันการแทรกซึมของน้ำยังสามารถนำพาเอาของเสียและสิ่งแปลกปลอมในเซลล์ออกมาด้วย सरุปร่างๆ คือ กลุ่มน้ำโมเลกุลเล็ก ช่วยเสริมประสิทธิภาพในกระบวนการเสริมสร้างและหล่อเลี้ยงเซลล์ในร่างกาย ขจัดสารพิษและสิ่งสกปรกภายในเซลล์ ทำให้เซลล์แข็งแรงขึ้น มีกระบวนการเผาผลาญผลัดเปลี่ยนเซลล์ (Metabolism) ที่ทรงประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากข้อมูลวิทยาศาสตร์การแพทย์ค้นพบว่า เซลล์ต่างๆ ในร่างกายมนุษย์มักมีสารพิษ (Toxin) หรือสารอนุมูลอิสระ (Free radicals) แทรกตัวอยู่ด้วยซึ่งมักจะปะปนมากับสิ่งต่างๆ ดังนี้

- **อากาศไม่บริสุทธิ์** มีเชื้อโรค ฝุ่นละออง หรือควันพิษต่างๆ ปนเปื้อนมาด้วย
- **อาหารและน้ำดื่มที่ไม่สะอาด** มีสารปนเปื้อนที่เป็นพิษและก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย
- **อารมณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะเครียดทางกายและใจ** เช่น โกรธ เกลียด กลัว ริษยา ซึมเศร้า เป็นต้น
- **รวมถึงเหตุอื่นๆ ที่เกิดจากการติดเชื้อ** เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า และการใช้ยาบางชนิดต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน เป็นต้น

จากตัวอย่างที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ คือสาเหตุการก่อและสะสมสารพิษเข้าไปในเซลล์ ซึ่งเรียกโดยรวมว่า **“สารอนุมูลอิสระ”** และสิ่งนี้จะส่งผลในระยะยาวทำให้เซลล์ในร่างกายเกิดการเสื่อมก่อนเวลาอันควร ร่างกายทรุดโทรมและชราภาพเร็วขึ้นหรือเป็นสาเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ในร่างกาย เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคไต โรคมะเร็ง เป็นต้น

การที่น้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กสามารถล้างสิ่งสกปรกหรือขจัดสารพิษออกจากเซลล์ได้ จึงเป็นการล้างสารพิษ (Detox) และเป็นการต้านสารอนุมูลอิสระ (Anti-oxidant) และออกจากเซลล์ในร่างกาย ทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายสะอาดขึ้น ซึ่งสามารถทำงานได้เข้มแข็งขึ้น มีผลให้ระบบภูมิคุ้มกัน (Immune System) ในร่างกายแข็งแรงขึ้น และให้ผลดีหลายๆ ต่อร่างกายด้วยกัน 3 ประการ คือ

- **สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น** ปวดหัว ตัวร้อน เป็นไข้ เป็นหวัด ภูมิแพ้ ไมเกรน และการเจ็บไข้ต่างๆ ลดน้อยลง
- **แผลต่างๆ ในร่างกายจะหายเร็วขึ้น** เช่น แผลเบาหวาน แผลกดทับ (Pressure Sore) แผลไฟไหม้-น้ำร้อนลวก แผลผ่าตัดต่างๆ แผลอุบัติเหตุ เป็นต้น
- **ป้องกันภาวะการอักเสบและลดการติดเชื้อได้ดี**

น้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กนี้มีไว้ดื่มเพื่อรักษาโรคโดยตรง หากแต่เพื่อปรับระบบกลไกของร่างกายให้แข็งแรงขึ้นเพื่อป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ และต้องเข้าใจว่า หากไม่สบายหรือมีโรคร้ายไข้เจ็บเกิดขึ้น ต้องพบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องเป็นหลัก ส่วนน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กนี้จะทำหน้าที่ช่วยเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและช่วยให้ฟื้นตัวจากโรคร้ายไข้เจ็บได้รวดเร็วยิ่งขึ้น





## ประโยชน์ของน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็ก

**น้ำกลุ่มโมเลกุลเล็ก (Nano cluster water)** คือ น้ำที่ได้ผ่านพลังแม่เหล็ก ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของกลุ่มโมเลกุลทางกายภาพ แต่ยังคงสภาพของโครงสร้างทางเคมี ทำให้ขนาดของกลุ่มโมเลกุลที่เกาะกลุ่มกันที่ 14-20 โมเลกุลของน้ำ ลดขนาดลง ทำให้เหลือกลุ่มโมเลกุลน้ำเพียง 6 โมเลกุลเท่านั้น จึงง่ายต่อการซึมผ่านผนังเซลล์ ช่วยนำพาอากาศสารอาหารน้ำและอื่นๆ ที่มีประโยชน์ต่อเซลล์ เข้าสู่เซลล์ได้ง่ายและเร็ว เพื่อนำไปสู่ขบวนการเสริมสร้างเซลล์ฟื้นฟูเซลล์ให้แข็งแรงรวดเร็วขึ้น รวมถึงการนำพาของเสียออกจากร่างกาย (Detox) ได้รวดเร็ว มีผลต่อขบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกาย (Metabolism) ให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นำมาซึ่งสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

จากการผลการวิจัยคุณสมบัติของน้ำที่ผ่านสนามแม่เหล็กแล้วนั้น มีการแตกตัวโครงสร้างกลุ่มน้ำ และเรียงตัวโครงสร้างกลุ่มโมเลกุลน้ำ ใหม่ให้เป็นระเบียบมากขึ้น มีคุณสมบัติหลัก 3 ประการ คือ

1. โครงสร้างกลุ่มโมเลกุลน้ำขนาดเล็ก
2. ภายในโครงสร้างน้ำมีปริมาณออกซิเจนสูงขึ้นกว่าเดิม
3. ปริมาณเกลือแร่หรือแร่ธาตุต่างๆ ตามธรรมชาติยังคงสภาพอยู่เช่นเดิม

## ประโยชน์ของน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็ก

การขับล้างสารพิษ (Detox) ภายในเซลล์ เช่น น้ำตาลส่วนเกินในกระแสเลือด การจับตัวหรือการเกาะติดของไขมันข้างผนังหลอดเลือด ลิ่มเลือดที่หลอดเลือดหัวใจ สิ่งสกปรกที่ไม่สามารถขับออกทางปัสสาวะเนื่องจากไตทำงานอ่อนแอลง ซึ่งการสะสมตัวของกรดยูริกก่อให้เกิดผลึกของกรดยูริกตามข้อกระดูกต่างๆ การขับล้างสารพิษมีผลทำให้เซลล์ในร่างกายสะอาด เซลล์ต่างๆ จึงทำงานตามหน้าที่ได้อย่างคล่องตัวและแข็งแรงขึ้น มีผลต่อเนื้อเยื่อและอวัยวะทำให้ทำงาน ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพิ่มกำลังวังชา ให้พลังงานแก่ ร่างกาย เพิ่มความสัมพันธ์ต่อกันดีขึ้น ก่อให้เกิดสุขภาพที่ดีทั้ง ร่างกายและจิตใจอารมณ์แจ่มใส บุคลิกท่าทางตลอดจนใบหน้า ดูอ่อนวัย เสริมสร้างบุคลิกภาพให้ดูดีมากขึ้นกว่าเดิม



## น้ำลุ่มโบลกุลลิกกับพู่ป่วย อัมพฤษ อัมพต

**อัมพฤษ อัมพต** เป็นอาการของโรคที่เกิดขึ้นจากความผิดปกติของระบบประสาทในร่างกาย อันได้แก่ สมองประสาทไขสันหลัง ประสาท จากเส้นประสาทพอยทั่วร่างกาย ความผิดปกติที่เกิดขึ้น อาจแยกได้เป็น สาเหตุใหญ่ๆ ดังนี้

ในส่วนองสมองที่มักพบเสมอกับผู้สูงอายุและผู้ป่วยที่เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และไตวาย เป็นต้น ภาวะองความผิดปกติองเส้นเลือดในสมอง ตีบ ตัน หรืออาจแตก ล้วนเป็นสาเหตุ เกิดแขนหรือขาอ่อนแรง จนเกิดอัมพฤษหรืออัมพตซีกใดซีกหนึ่งของ ร่างกายได้ หรืออาจเป็นทั้ง 2 ซีก ทั้งซ้ายและขวาพร้อมกันก็ได้

นอกจากนี้อาจมีการอ่อนแรงกล้ามเนื้อใบหน้า ซึ่งก่อให้เกิดอัมพต กล้ามเนื้อใบหน้าได้ ทำให้หลับตาไม่ลงหรือหลับได้ไม่สนิท มุมปากจะเบี้ยว ไปข้างหนึ่ง หากกระทบกับศูนย์ควบคุมการพูด ศูนย์ควบคุมการขับถ่าย ผู้ป่วยอาจจะมึปัญหาการพูด อาจพูดไม่ชัด พูดไม่เป็นคำ จนถึงขั้นพูดไม่ได้ ระบบขับถ่ายทั้งอุจจาระและปัสสาวะควบคุมไม่ได้ ขึ้นอยู่กับความรุนแรง ของโรค

การติดเชื้ออักเสบในส่วนองเยื่อหุ้มสมองหรือเนื้อเยื่อสมอง ก่อให้เกิดโรคเยื่อหุ้มสมองอักเสบ และเนื้อเยื่อสมองอักเสบ รวมถึงการเกิด เนื้องอกในสมอง การเกิดอุบัติเหตุทางจรรยาหรืออุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา อุบัติเหตุจากการทกล้ม

ศีรษะขาดพื้นอย่างแรง การถูกทำร้ายร่างกายในส่วนของศีรษะย่อมก่อให้เกิดอาการอัมพฤกษ์หรืออัมพาตของร่างกายได้

ที่ประสาทไขสันหลัง จะมีการพบการติดเชื้ออักเสบปอย เป็นโรคประสาทไขสันหลังอักเสบ ขึ้นอยู่กับระดับที่เป็น หากเป็นที่บริเวณท้ายทอย มีโอกาสเป็นอัมพฤกษ์หรืออัมพาตของแขนทั้ง 2 ข้าง หรือแขน 2 ข้าง รวมถึงขา 2 ข้างด้วย (อัมพาตทั้งตัว) หากเป็นที่ระดับบั้นเอว อาจจะทำให้เกิดการอ่อนแรงของขา 2 ข้าง หรือครึ่งตัวล่างเรียกว่า อัมพฤกษ์ อัมพาต ครึ่งท่อนล่าง ขาทั้ง 2 ข้างไม่มีแรง รวมถึงควบคุมระบบขับถ่ายไม่ได้ การเกิดเนื้องอกหรืออุบัติเหตุต่อประสาทไขสันหลัง เช่น หมอนรองกระดูก- สันหลังเคลื่อน กระดูกสันหลังทรุด หรือกระดูกสันหลังหัก มีผลกระทบต่อ ความเสียหายของประสาทไขสันหลังย่อมก่อให้เกิดอัมพฤกษ์อัมพาต ของร่างกายได้ทั้งสิ้น

ส่วนที่ผิดปกติต่อเส้นประสาทพอย มักจะเกิดจากการขาดเลือดไปเลี้ยง เช่น เกิดการอุดตันของหลอดเลือด ขาหนีบ หรือใต้รักแร้ ทำให้มีการอ่อนแรงของขาข้างใดข้างหนึ่ง หรือแขนขาใดข้างหนึ่ง เป็นต้น

ปัจจุบันการแพทย์แผนปัจจุบันได้ก้าวหน้าไปมากแล้ว มีการนำเอาน้ำมาใช้รักษาผู้ป่วยอัมพฤกษ์ อัมพาตอย่างกว้างขวางขึ้น มีการนำน้ำแร่รวมถึงน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็ก (น้ำนาโน) มาให้ผู้ป่วยได้ดื่มวันละ 2 ลิตร ถึง 4 ลิตร เพื่อให้โมเลกุลเล็กของน้ำ มีส่วนช่วยในด้านการเสริมสร้างและฟื้นฟูเซลล์ประสาท รวมถึงช่วยขบวนการเผาผลาญพลังงานของร่างกายภายในเซลล์ประสาท ให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการฟื้นตัวของเซลล์ประสาทส่วนที่ยังไม่สูญเสียถาวร (เซลล์ประสาทที่ยังไม่ตาย) ได้มีโอกาสฟื้นตัวสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงปกติ เพื่อช่วยให้อาการอัมพฤกษ์อัมพาต ฟื้นตัวเร็วมากขึ้นช่วยลดภาวะความพิการของร่างกายได้ ผู้ป่วยสามารถช่วยเหลือตัวเองได้มากขึ้น ลดภาระของครอบครัว และสังคมลงได้มาก



## น้ำนาโนกับโรคเก๊าต์

**ปัจจุบันนี้ “โรคเก๊าต์”** เป็นโรคฮิตติดอันดับในประชากรชาวไทย โดยเฉพาะในผู้ชายจะเป็นกันมากกว่าในผู้หญิง เกิดความทุกข์ทรมานจากการปวดตามข้อต่างๆ ของร่างกาย โครงสร้างของข้อเสียรูป มักเป็นโรคเรื้อรังต้องเสียเวลาและเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาอย่างมากมาย ดังนั้นมาทำความเข้าใจกับโรคนี้เพื่อการป้องกันและดูแลรักษา รวมถึงการใช้ **น้ำนาโน (Nano Mineral Water)** มาช่วยดูแลร่างกายให้แข็งแรงเพื่อช่วยป้องกันโรคและช่วยให้อาการของโรคเก๊าต์สงบลงด้วย เก๊าต์เป็นโรคข้ออักเสบที่เกิดจากกรดยูริกในกระแสเลือดสูงผิดปกติ จนเกิดการสะสมกรดยูริกในข้อกระดูก ทำให้เกิดการอักเสบเฉียบพลันขึ้น สาเหตุการเกิดกรดยูริกในกระแสเลือดสูง เกิดจากเอ็นไซม์ในร่างกายตัวหนึ่งชื่อ **เอ็นไซม์ยูริเคส (Uricase Enzyme)** ทำหน้าที่สลายกรดยูริกในกระแสเลือด มิให้มีปริมาณที่สูงเกินไปอันก่อให้เกิดผลร้ายต่อร่างกาย ซึ่งกรดยูริกนี้มีมากในอาหารเครื่องในสัตว์ทุกชนิด เช่น หัวใจหมู สมองหมู ไส้หมู เซ่งจี้หมู ตับไก่ กิ่งไก่ เป็นต้น และอาหารประเภทสัตว์ปีกทุกชนิดเช่น นก เป็ด ห่าน ไก่ เป็นต้น เมื่อขาดเอ็นไซม์ยูริเคสมาสลายหรือควบคุมกรดยูริก ทำให้ปริมาณกรดยูริกมีสูงขึ้นในกระแสเลือด ปริมาณปกติของกรดยูริกในกระแสเลือดจะต้องมีปริมาณไม่เกิน 6 มก./ดล. (ในเลือด 100 ซีซี

ปริมาณกรดยูริกไม่ควรเกิน 6 มก.) เมื่อกรดยูริกมีปริมาณที่สูงขึ้น จะก่อให้เกิดการตกผลึกของกรดยูริกมาสะสมตามข้อต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะข้อกระดูกบริเวณโคนนิ้วหัวแม่เท้าและข้อเท้าก่อให้เกิดการอักเสบของข้อกระดูกอย่างเฉียบพลัน เกิดอาการปวด บวม แดง ร้อน คือบริเวณข้อกระดูกที่ผิดปกติจะมีอาการปวด บวม บริเวณผิวหนังรอบๆ ข้อจะมีสีแดงระเรื่อและหากเอามือแตะสัมผัส จะรู้สึกอุ่นๆ บริเวณข้อที่ผิดปกติ และจะปรากฏอาการที่รุนแรงขึ้น หากมีการดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อื่นๆ อาการข้ออักเสบเหล่านี้จะลุกลาม ไปยังข้อกระดูกอื่นๆ

หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและปฏิบัติตนไม่ถูกต้องเช่นกระดูกข้อเข่า ข้อกระดูกนิ้วมือ ข้อศอก หากเรื้อรังมากๆ อาจมีการสะสมของกรดยูริกใต้ผิวหนังเป็นก้อนตะปุ่มตะป่ำใหญ่บ้างเล็กบ้าง อาจเจ็บหรือไม่เจ็บ ทำให้แลดูน่าเกลียดไม่สวยงาม

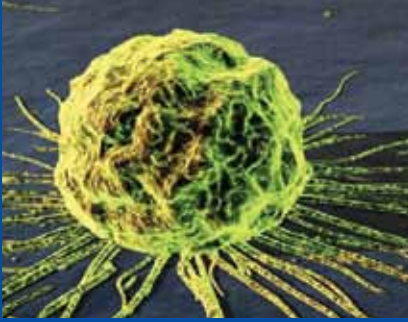
**การรักษาและข้อปฏิบัติตัว** เมื่อมีการอักเสบของข้อกระดูกเกิดขึ้น คงต้องพบแพทย์เพื่อการวินิจฉัยและให้การรักษาที่ถูกต้อง มีการให้ยารักษาข้ออักเสบ ยาแก้ปวดข้อ ยาลดกรดยูริกในกระแสเลือดและเจาะเลือดตรวจปริมาณกรดยูริกในกระแสเลือดทุกๆ 3 เดือน หรือทุกๆ 6 เดือน ควรจะควบคุมให้กรดยูริกมีค่าต่ำกว่า 6 มก./ดล. ดังได้กล่าวมาแล้ว งดหรือเลี่ยงอาหารสัตว์ปีกและเครื่องในสัตว์ทุกชนิด งดเหล้าและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมถึงบุหรี่ยุติ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งดื่มน้ำมากๆ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่กังวลหรือเครียดกับเรื่องใดๆ จนเกินไป ข้อปฏิบัติเหล่านี้หากไม่ปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่องจะมีผลเร่งให้อาการของโรคเก๊าต์กำเริบขึ้นได้ ดังนั้นจึงต้องมีวินัยในการรักษา ให้สงบและปฏิบัติตัวอย่างเคร่งครัดด้วย

**“ปัจจุบันการแพทย์ทางเลือกที่จะเป็นตัวช่วยให้อาการของโรคเก๊าต์สงบลงอย่างรวดเร็วและได้ผลยิ่งดีต่อร่างกายในระยะยาว คือการดื่มน้ำานานอ”**

เนื่องจากน้ำานานอเป็นน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กและมีปริมาณ ออกซิเจนสูงกว่าน้ำปกติทั่วไปทำให้การล้างกรดยูริกและต้านกรดยูริกในกระแสเลือดได้ผลดียิ่งขึ้น อีกทั้งยังช่วยฟื้นฟูความผิดปกติภายในข้อกระดูกให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น ข้อแข็งแรงขึ้นทำให้อาการของโรคสงบเร็วขึ้น อาการปวด บวม แดง ร้อน และข้อที่ผิดปกติจะสงบ

และพื้นตัวสู่ สภาพปกติเร็วขึ้น ควรจะดื่มน้ำนาโนในปริมาณวันละ 2-3 ลิตร เป็น  
อย่างน้อย (8-12 แก้วต่อวัน น้ำ 1 แก้ว เท่ากับ 250 ซีซี) นอกจากนี้ ยังสามารถนำ  
น้ำนาโนนี้มาอาบ แช่ หรือประคบได้

*โปรดระลึกไว้เสมอว่า ดื่มน้ำนาโน เพื่อป้องกันโรคเก๊าต์เป็นวิธีที่ดีที่สุด  
และเมื่อเป็นโรคนี้แล้ว การดื่มน้ำนาโนร่วมกับการรักษาทางการแพทย์อย่างถูกต้อง  
จะทำให้โรคเก๊าต์สงบ และป้องกันโรคแทรกซ้อนที่จะเกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพด้วย*



# น้ำนาโนกับโรคมะเร็ง ตอนที่ 1

**ปัจจุบันนี้ “มะเร็ง”** เป็นโรคที่รู้จักกันอย่างกว้างขวางทั่วโลก เป็นโรคที่คร่าชีวิตมนุษย์ในแต่ละปีเป็นจำนวนมาก รวมถึงผู้ป่วยที่เป็นโรคนี้นี้ต้องมีร่างกายที่ผิดปกติ ทนทุกข์ทรมานกับความผิดปกติของร่างกาย เป็นภาระกับญาติพี่น้อง สูญเสียเวลาและค่าใช้จ่ายในการรักษาอีกมากมาย เป็นที่หวั่นเกรงของประชากรโลกอย่างมาก

สาเหตุการเกิดโรคมะเร็ง เกิดจากความผิดปกติของเซลล์ในร่างกาย ที่มีการเปลี่ยนรหัส DNA ทางพันธุกรรมของโครงสร้างเซลล์ จนเกิดการเปลี่ยนแปลงเป็นเซลล์ร้ายในร่างกาย มีการทำลายเซลล์ปกติในร่างกาย ขยายเซลล์ผิดปกติและกระจายเซลล์ผิดปกติเหล่านี้ไปสู่ส่วนอื่นๆ ของร่างกาย ทำให้อวัยวะต่างๆ และระบบต่างๆ ในร่างกายไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างปกติให้กับร่างกาย เกิดการเสียชีวิตในที่สุดด้วยเวลาอันรวดเร็ว

ร่างกายมนุษย์ในผู้ใหญ่ทั่วไปมีเซลล์ที่ประกอบรวมตัวกันอยู่ประมาณ 100 ล้านล้านล้านเซลล์ในแต่ละวันที่เราอาศัยอยู่ในโลก โใบนี้จะมีสารพิษที่ผ่านเข้าร่างกายอย่างมากมาย ทั้งที่เราไม่รู้และไม่รู้ สารพิษต่างๆ เหล่านี้ปัจจุบันเราเรียกว่า **สารอนุมูลอิสระ (Free Radical) เข้าสู่ร่างกาย 3 ทางหลักๆ ดังนี้**

**1. ทางอากาศ** ในสภาพแวดล้อมปัจจุบัน อากาศมีมลพิษสูง ภาวะโลกร้อน



ยังมีผลต่ออากาศเป็นพิษสูงขึ้น เชื้อโรคที่ปนเปื้อนมากับอากาศ มีทั้งเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อไวรัส เป็นต้น สารพิษที่มากับมลพิษทางอากาศ เช่น คาร์บอนมอนอกไซด์ จากโรงงานอุตสาหกรรม ท่อไอเสียจากรถยนต์ รถจักรยานยนต์ รถไฟ เรือยนต์ รวมถึงเครื่องบิน ความร้อนจากแสงอาทิตย์ คาร์บอนไดออกไซด์จากการปรุงอาหาร เช่น การบึ่ง การย่าง การทอด การต้มอาหาร ล้วนแล้วแต่มีสารพิษหรืออนุมูลอิสระปนเปื้อนทั้งสิ้น รวมถึงการสูบบุหรี่ สูบยาเส้น สูบซิการ์ นอกจากนี้ฝุ่นละอองที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรมต่างๆ โรงงานทำเฟอร์นิเจอร์ โรงสีข้าว โรงงานทำน้ำตาล ที่อยู่อาศัยที่สกปรก ขาดการดูแลในเรื่องทำความสะอาด ขยะมูลฝอย ที่อับชื้น อากาศถ่ายเทไม่สะดวก ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดมลภาวะที่มีอนุมูลอิสระหรือสารพิษที่ปนเปื้อนในอากาศ เมื่อเราหายใจเข้าสู่ร่างกาย ย่อมมีผลทำให้เกิดอาการผิดปกติต่อร่างกายได้

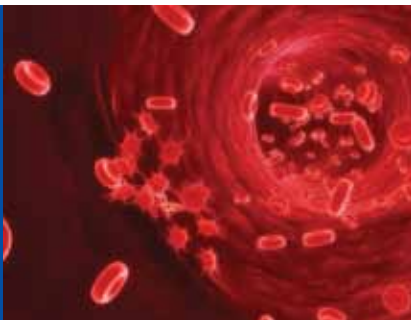
**2. ทางอาหารและน้ำดื่ม** ประชากรโลกเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างมากมาย ทำให้การผลิตอาหารและน้ำดื่มด้วยวิธีทางธรรมชาติย่อมไม่ทันการและไม่เพียงพอต่อการเลี้ยงประชากรโลกมีการนำกรรมวิธีและเทคโนโลยีใหม่ๆ มาใช้ในการเพาะปลูก สัตว์เลี้ยงเพื่อเป็นอาหาร มีการใช้ปุ๋ยเคมี การตัดต่อพันธุกรรมทางการเกษตร การใช้ยาฆ่าแมลงและสารเคมีอื่นๆ ในการกำจัดวัชพืชแมลงและศัตรูพืชอื่นๆ การใช้ฮอร์โมนเร่งผลผลิตทางการเกษตร การเคลือบสารเคมีต่อเปลือกหรือผิวของผลไม้ การใช้น้ำยาซุบหรือแช่ผักผลไม้เพื่อคงความสดให้นานและป้องกันการทำลายของแมลง การบ่มแก๊สต่อผักหรือผลไม้เพื่อเร่งให้สุกเร็วขึ้น ล้วนแล้วแต่มีสารพิษและสารอนุมูลอิสระเกิดขึ้นต่อผลผลิตทางการเกษตรทั้งสิ้น ในด้านสัตว์เลี้ยงเพื่อการโภชนา วัวหรือหมูมีการใช้สารเร่งการเจริญเติบโต มีการใช้สารเคมีผสมในอาหาร สัตว์เพื่อเร่งการเจริญเติบโต สารตกค้างจากการใช้ยาปฏิชีวนะ อาหารทะเลมีการใช้สารฟอร์มาลินมาแช่เพื่อคงความสดให้ยาวนานออกไป สารต่างๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสารก่อมะเร็งในร่างกายมนุษย์ทั้งสิ้น

ในอาหารสำเร็จรูปมีการใส่สารกันบูด ผงชูรสสารเคมีผสมสีอาหาร การปรุงแต่งสีและปรุงแต่งรสที่มีสารปนเปื้อนต่างๆ อาหารบึ่งย่าง ทอด น้ำมันที่ใช้ทอดอาหาร อาจมีการใช้ซ้ำและใช้น้ำมันที่มีคุณภาพต่ำ ของหมักดองต่างๆ ของตากแห้งอบแห้งที่มีกรรมวิธีไม่สะอาดเพียงพอ อาหารที่ปนเปื้อนจากแมลงวัน หนู แมลงสาบ เป็นต้น

น้ำผลไม้หรือน้ำดื่มที่ไม่สะอาดพอ มีใส่สีปนเปื้อนและกรรมวิธีที่ไม่สะอาด รวมถึงการดื่มชา กาแฟ ที่มากเกินไป เหล้า เบียร์ ไวน์ สารผสมแอลกอฮอล์ล้วนมีสารก่อมะเร็งทั้งสิ้น

**3. ทางอารมณ์** อารมณ์ที่ผันผวน ความกังวล การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ การขาดการออกกำลังกาย การทำงานที่หนักและนานเกินไป ล้วนก่อให้เกิดภาวะเครียดทั้งกายและใจ ความเครียดย่อมจะก่อผลเสียกับร่างกาย อารมณ์ที่พบบ่อยมี โกรธ เกลียด กลัว อิจฉา เศร้า ล้วนแต่ทำให้เกิดความเครียด มีผลทำให้ต่อมหมวกไตสร้างฮอร์โมนแห่งความเครียดออกมา คือ **คอร์ติซอล (Cortisol Hormone)** เป็นสารก่อมะเร็งในร่างกาย

นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุของการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บของโรคต่างๆ อีกด้วย จะเห็นได้ว่าสาเหตุการเกิดโรคมะเร็งมีทั้งที่เราสามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันได้ บางอย่างไม่สามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันได้ บางอย่างก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ยังมีสาเหตุอื่นๆ อีกมากมายที่จะเป็นต้นเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง จะมีวิธีดูแลป้องกันและรู้เท่าทันโรคมะเร็งอย่างไร และน้ำนาโนจะมีส่วนช่วยอย่างไร คงจะต้องไป ต่อรายละเอียดในตอนที่ 2 ต่อไป



## น้ำนากับโรคมะเร็ง ตอนที่ 2

**ในตอนหนึ่งได้กล่าวถึง** สารพิษหรือสารอนุมูลอิสระเข้าสู่เซลล์ต่างๆ ในร่างกายแล้ว คงจะต้องดูต่อไปว่าสารพิษหรือสารอนุมูลอิสระเหล่านี้ ก่อให้เกิดความผิดปกติต่อร่างกายอย่างไร ถึงก่อให้เกิดโรคมะเร็งได้

**ภายหลังจากที่สารพิษหรือสารอนุมูลอิสระเข้าสู่ร่างกายแล้ว จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย 3 ประการหลักคือ**

**1) ก่อให้เกิดการติดเชื้อมากขึ้นในเซลล์ของร่างกาย เกิดการอักเสบต่อเซลล์หรือเนื้อเยื่อหรืออวัยวะของร่างกาย** เช่น เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ กระเพาะอาหารอักเสบ ลำไส้ใหญ่อักเสบ ไวรัสตับอักเสบ มดลูกอักเสบ รังไข่อักเสบ ภูมิคุ้มกันบกพร่องหรือโรคเอดส์ การเกิดแผลอักเสบเรื้อรังจากแผลเบาหวาน เป็นต้น

การอักเสบจากการติดเชื้อหรือจากเหตุอื่นๆ ก็ตาม หากบริเวณอักเสบเป็นเรื้อรังและระยะนาน โดยเฉพาะต่ออวัยวะภายในของร่างกายมีแนวโน้มจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนโครงสร้างเซลล์เป็นเซลล์มะเร็งได้ เช่น กระเพาะอาหารอักเสบเรื้อรังหรือไวรัสตับอักเสบเรื้อรังเป็นเวลานาน จะกลายเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารหรือมะเร็งตับได้ เป็นต้น

**2) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรหัส ดีเอ็นเอ ในเซลล์ เกิดเป็นเซลล์ผิดปกติ**  
**ขึ้น** ค่อยๆ ทำลายเซลล์ปกติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ส่วนอาการจะปรากฏให้เห็นเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้ป่วยแต่ละราย

**3) ก่อให้เกิดการเสื่อมของเซลล์ในร่างกายและอวัยวะเสื่อมตัว ทำให้**  
**การทำหน้าที่ของอวัยวะนั้นลดลง** จนเป็นสาเหตุให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บปรากฏให้เห็นได้ เช่น เซลล์เสื่อมที่ตับอ่อนทำให้หน้าที่ตับอ่อนทำงานแยลง การผลิตฮอร์โมนอินซูลินเพื่อจะควบคุมระดับน้ำตาลในกระแสเลือดให้อยู่ในระดับปกติ อินซูลินจะบกพร่องไปทำให้เกิดโรคเบาหวานได้ หรือเซลล์เสื่อมที่ปอดจากการที่ได้รับสารพิษจากการสูบบุหรี่ ก่อให้เกิดโรคถุงลมโป่งพองจนกลายเป็นมะเร็งปอดได้ หรือเซลล์เสื่อมจากการทำลายของสารพิษจากแอลกอฮอล์ (ผู้ที่ดื่มเหล้าเป็นประจำ) ก่อให้เกิดเซลล์ตับแข็ง เป็นโรคตับแข็งและกลายเป็นโรคมะเร็ง เป็นต้น

อาหารที่จะบ่งชี้ว่าเป็นโรคมะเร็งหรือไม่ บ่อยครั้งที่ไม่ปรากฏอาการใดๆ ที่ผิดปกติเลย เมื่อเกิดอาการแล้ว พบว่าเป็นมะเร็งระยะรุนแรงแล้ว ดังนั้นหากมีอาการใดๆ ที่ผิดปกติของร่างกายควรจะไปพบแพทย์เพื่อทำการตรวจวินิจฉัย ปัจจุบันในโรงพยาบาลใหญ่ๆ ทั่วประเทศ มีแพทย์และเครื่องมือที่จะตรวจวินิจฉัยโรคมะเร็งได้ชัดเจนแม่นยำมากขึ้น มีการวินิจฉัยถูกต้องและสามารถให้การรักษาโรคมะเร็งได้รวดเร็วขึ้น ทั้งการเจาะเลือดตรวจของห้องวิจัย การเจาะชิ้นเนื้อตรวจ การตรวจระดับฮอร์โมน การเอ็กเรย์และ การตรวจทางระบบคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

การรักษาขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของแพทย์ผู้ทำการรักษาจะใช้การรักษาอย่างไรที่จะเหมาะสมเป็นประโยชน์กับผู้ป่วยมากที่สุด มีการรักษาโดยการผ่าตัด เคมีบำบัด การฝังแร่ รวมถึงการฉายรังสีรักษาล้วนแล้ว แต่เป็นวิธีการที่กำจัดระงับการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งต่อต้าน และยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง

ปัจจุบันมีการรักษาโรคมะเร็งโดยใช้วิธีการดูแลสุขภาพองค์รวมมาใช้ร่วมกับการรักษาการแพทย์แผนปัจจุบันด้วย ดังนั้นน้ำนาโนจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็งได้

หลักการรักษาผู้ป่วยโรคมะเร็ง อาการของโรคมะเร็งจะไม่ดีขึ้นได้เลย ถ้าผู้ป่วย

ไม่สามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ดังนั้นน้ำนาโนมีคุณสมบัติสามารถเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกายผู้ป่วยโรคมะเร็งให้แข็งแรงขึ้น เพื่อภูมิคุ้มกันร่างกายที่แข็งแรงนั้น จะไปกำจัดเซลล์มะเร็งหรือต่อต้านให้เซลล์มะเร็งอ่อนแอลง พร้อมกันนั้นยังช่วยเสริมสร้างให้สุขภาพทั่วไปแข็งแรงที่จะรับประทานอาหารได้ หลับพักผ่อนได้ ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีขึ้น อาการของโรคมะเร็งสงบตัวลงได้ ลดการทรมานจากโรคได้ดีขึ้น สามารถทำกิจกรรมประจำวันต่างๆ ได้ดีขึ้น

การดื่มน้ำนาโนเป็นกลุ่มน้ำโมเลกุลเล็ก จะทำให้ระบบเผาผลาญพลังงานในร่างกายดีขึ้น เสริมสร้างให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกัน คือ ระดับเม็ดเลือดขาวผลิตมากขึ้น การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ลดระดับความตึงเครียดของร่างกายลง เกิดภาวะการผ่อนคลายดีขึ้น เสริมการรักษาจากแพทย์ด้วย นอกจากนี้ปริมาณออกซิเจนน้ำนาโน ยังมีส่วนช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งด้วย

*ดังนั้นการดื่มน้ำนาโนวันละ 2-4 ลิตรร่วมกับการรักษาทางการแพทย์และปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง สามารถที่จะต้านโรคมะเร็งและอาการโรคมะเร็งสงบได้ สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น การดูแลสุขภาพร่างกายที่ดีที่สุดคือการป้องกันโรค การดื่มน้ำนาโนอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องทุกวันจะช่วยเสริมสร้างร่างกายแข็งแรงสุขภาพดีและต้านทานโรคร้ายไข้เจ็บได้ด้วย*



## น้ำนากับภาวะกรดไหลย้อน

**ภาวะกรดไหลย้อน** เป็นอาการผิดปกติของน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร ปกติหลอดอาหารและกระเพาะอาหารบริเวณรอยต่อ จะมีหูรูดกระเพาะอาหาร คอยปิดบริเวณกระเพาะอาหารไม่ให้น้ำย่อยในกระเพาะอาหารไหลย้อนกลับขึ้นไป ที่หลอดอาหาร และป้องกันไม่ให้อาหารที่รับประทานเข้าไปมีการไหลย้อนกลับ อันเป็นสาเหตุให้เกิดอาการพะอืดพะอม คล้ายจะคลื่นไส้ อาเจียน หรือรู้สึกอึดอัดแน่นท้อง จุกเสียดท้อง จุกแน่นบริเวณลิ้นปี่ของทรวงอก หายใจลำบาก ไม่สบายตัว

**สาเหตุการเกิดภาวะกรดไหลย้อน มีสาเหตุหลักใหญ่ๆ ดังนี้**

1. **เกิดจากการรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา** ปล่อยให้ท้องว่างเกินไป หรือเกิดความรู้สึกหิวจัด ปกติในกระเพาะอาหารจะมีการหลั่งน้ำย่อย เพื่อย่อยอาหารซึ่งอยู่ในส่วนการควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ เมื่อถึงเวลาที่ต้องจะต้องรับประทานอาหารหรือเวลาที่ท้องหิวแล้ว แต่ผู้ป่วยยังไม่ได้รับประทานอาหาร ทำให้น้ำย่อยที่ถูกหลั่งออกมาในกระเพาะอาหาร ไม่มีอาหารให้ย่อยจึงเกิดการปั่นป่วนในกระเพาะอาหาร เกิดภาวะความเป็นกรด มีลม หรือแก๊สในกระเพาะอาหารสูง จนเกิดเป็นแรงกดดันให้รู้สึกท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นท้อง จนกระทั่งกรดในกระเพาะอาหารไหลย้อนขึ้นไปบริเวณรอยต่อของกระเพาะอาหาร และหลอดอาหาร มีแรงกดดันให้หูรูดกระเพาะอาหารต้านแรงกดดันไม่อยู่ กรดจึง

ไหลย้อนกลับขึ้นมาที่หลอดอาหาร เกิดอาการไม่สบายท้อง จุกแน่นหน้าอก บริเวณ  
ลิ้นปี่และอาจต่อเนื่องถึงลำคอได้ นอกจากนี้อาจเกิดจากการรับประทานอาหารที่  
มากเกินไป จนกระเพาะอาหารไม่สามารถรับอาหารหรือย่อยได้ทัน เกิดการอัดกลับ  
ของอาหารและน้ำย่อย ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้

**2. เกิดจากการรับประทานอาหารสจัดเกินไป** เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด  
เค็มจัด เป็นต้น ย่อมมีผลทำให้กระเพาะอาหารผันผวน

**3. การดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยและจำนวนมาก**  
มีผลให้ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ก่อปฏิกิริยากับน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร

**4. การดื่มชาหรือกาแฟมากเกินไป** อาหารบางชนิด หรือผลไม้บางชนิดที่  
แสดงต่อระบบย่อยในกระเพาะอาหาร

**5. การรับประทานยาบางชนิดต่อเนื่องและยาวนาน** เช่น ยาแก้ปวด  
ยาแก้อาการกล้ามเนื้อ ข้อ กระดูกอักเสบ หรือ ยาสมุนไพรบางอย่างยาวนานเกินไป

**6. สาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะกรดไหลย้อน คือ ความเครียดทาง  
ร่างกาย หรือความเครียดทางจิตใจ** ความกังวลต่อเรื่องใดเกินไป การพักผ่อน  
ไม่เพียงพอ การทำงานที่หนักและเหนื่อยเกินไป ก่อให้เกิดอาการ **“เครียดลง  
กระเพาะ”** ล้วนแล้วแต่ก่อให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนได้

ปัจจุบันได้มียาหลายชนิด ซึ่งมีผลการรักษาที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ยัง  
ต้องใช้เวลาการรักษาที่ยาวนานพอสมควร นอกจากนี้ยังต้องขึ้นอยู่กับการปฏิบัติ  
ตัวของผู้ป่วยอย่างเคร่งครัด จึงจะทำให้อาการของโรคสงบและบรรเทาลงได้ การ  
ดื่มน้ำนาโนเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยลดความรุนแรง และสงบอาการของภาวะ  
กรดไหลย้อนได้ ควรจะทยอยดื่มน้ำนาโนตลอดวัน วันละไม่ต่ำกว่า 8-12 แก้ว  
เนื่องจากน้ำนาโนมีกลุ่มโมเลกุลของน้ำเล็ก จึงแทรกตัวเข้าเซลล์ของอวัยวะในระบบ  
ทางเดินอาหาร เช่น หลอดอาหาร กระเพาะอาหาร เป็นต้น ซึ่งช่วยฟื้นฟูการทำงานให้  
ปกติ และเสริมความแข็งแรงของอวัยวะดังกล่าวได้ นอกจากนี้น้ำนาโนยังสามารถ  
ช่วยลดความเข้มข้นของกรดในน้ำย่อยลงได้ ทำให้อาการไม่รุนแรงและสงบ  
อาการได้ กล่าวโดยสรุป ผู้ป่วยจะต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง รับประทานอาหาร

ให้ตรงเวลา ไม่อิมเกินไปหรือปล่อยให้เกินไป เลี่ยงหรืองดอาหารรสจัด งดเครื่องดื่ม  
ดื่มแอลกอฮอล์ ชา และกาแฟ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียดหรือกังวลกับเรื่องใดเกิน  
ไป หากมีการพบแพทย์ ต้องรับประทานยาพร้อมด้วย และต้องไปตรวจตามที่แพทย์นัด  
ดื่มน้ำนานวันละ 8-12 แก้วจะช่วยได้มาก และให้ผลดีต่อร่างกายชัดเจน

*การดื่มน้ำนานจึงเป็นตัวช่วยในด้านการป้องกัน และฟื้นฟูร่างกายให้ห่าง  
ไกลจากโรค ช่วยให้อาการของโรคสงบลง และช่วยให้ฟื้นตัวจากภาวะกรดไหลย้อน  
ได้เป็นอย่างดี*





## น้ำนากับมะเร็งกระเพาะอาหาร

**อุบัติการณ์ของโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร** เกิดขึ้นเป็นปัญหาใหญ่กับประชากรในประเทศที่เจริญแล้ว และเป็นปัญหามากกับประชากรในเมืองมากกว่าประชากรในชนบท เนื่องจากในเมืองใหญ่วิถีชีวิตเต็มไปด้วยความเร่งรีบ การแข่งขันตลอดเวลา ในเรื่องคุณภาพงาน ปริมาณงาน ความคิดริเริ่ม ความแปลกใหม่ของงาน การชิงดีชิงเด่นกับผู้ร่วมงานและอื่นๆ ล้วนแล้วแต่สร้างแรงกดดันและก่อให้เกิดความกังวล ตามมาด้วยความเครียดทั้งทางกายและจิตใจ ภาวะการพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารอย่างเร่งรีบไม่ตรงเวลา การรับประทานอาหารที่จำเจ ซ้ำซากตลอดเวลา อาหารรสจัด คุณภาพอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงพฤติกรรมกรรมกรรมการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง รวมถึงการรับประทานยาบางอย่างเป็นเวลายาวนาน ล้วนแล้วแต่เป็นต้นเหตุของการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหารได้

**จากสาเหตุดังกล่าวข้างต้นนี้ ก่อให้เกิดภาวะเครียดต่อระบบย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร** อากาการเริ่มแรก จะมีการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืด ปวดท้อง มีแก๊สในกระเพาะอาหารมาก มีการเรอเปรี้ยว อืดอืดคล้ายจะคลื่นไส้ อาเจียน ส่วนใหญ่จะไม่ถึงกับอาเจียน แต่ถ้าอาเจียนออกได้ก็จะเป็นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารเป็นส่วนใหญ่ มีรสเปรี้ยวคล้ายน้ำลายเหนียวๆ อากาการที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ จะเป็นภาวะ

กรดไหลย้อน เมื่อสภาพของโรคพัฒนาต่อไป จะมีอาการปวดท้องอย่างรุนแรง ทั้งยาม หิวข้าวและยามอิ่มจากการรับประทานมาแล้ว รวมถึงการจุกเสียดแน่นท้องและ อาเจียนอย่างรุนแรงเป็นอาการบ่งบอกถึงการเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ หาก ยังไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและจริงจังกับการปฏิบัติตัวและปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต ให้ผ่อนคลายความตึงเครียดลง โรคจะพัฒนาต่อไปเป็นปวดท้องรุนแรงมากขึ้น รับประทานอาหารน้อยลง มีอาเจียนเป็นเลือดหรือถ่ายอุจจาระมีเลือดปนออกมา แสดง ถึงการมีแผลในกระเพาะอาหาร แผลในกระเพาะอาหารจะพัฒนาการเป็นโรค มะเร็งกระเพาะอาหารได้ ผู้ป่วยจะทุกข์ทรมานกับอาการของโรค และเสียชีวิตได้ใน เวลาอันรวดเร็ว

**นวัตกรรมน้ำนาโน จากผลการวิจัยทางการแพทย์พบว่า ด้วยคุณสมบัติ ของน้ำนาโนที่สำคัญ 2 ประการหลัก มีผลช่วยทำให้อาการของโรคกรดไหลย้อน โรคกระเพาะอาหาร แผลในกระเพาะอาหารฟื้นตัวดีขึ้นและสงบอาการได้**

1. คุณสมบัติกลุ่มน้ำนาโนโมเลกุลเล็ก จะช่วยลดภาวะความตึงเครียด ความ พันผวนของน้ำย่อยในกระเพาะอาหารให้ทำงานสมดุลมากขึ้น ลดความเข้มข้น ของภาวะความเป็นกรดให้เจือจางลง ช่วยในการฟื้นฟูเซลล์ของเนื้อเยื่อกระเพาะ อาหารสู่สภาพปกติ และใกล้เคียงปกติได้มากขึ้น รวมถึงการสร้างภูมิต้านทานใน ร่างกายให้แข็งแรง เพื่อต้านทานโรคภัยไข้เจ็บให้สงบอาการได้เร็วขึ้น

2. คุณสมบัติที่มีปริมาณออกซิเจนมาก มีผลช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของ เซลล์มะเร็งได้ เพราะเซลล์มะเร็งไม่ถูกกับออกซิเจน ทำให้อาการของโรคมะเร็ง กระเพาะอาหารสงบลงได้ นอกจากนี้ออกซิเจนยังมีส่วนช่วยให้เซลล์ปกติของ ร่างกายฟื้นฟูแข็งแรงขึ้น ยังผลให้สุขภาพร่างกายของผู้ป่วยแข็งแรงขึ้นด้วย

อย่างไรก็ตามทางด้านการแพทย์ยังคงเน้นในเรื่องการป้องกันโรค ดีกว่าที่ จะมารักษาโรค ดังนั้นการดูแลสุขภาพร่างกายและการสร้างพฤติกรรมปฏิบัติ ตัวอย่างถูกต้อง เพื่อการป้องกันโรคย่อมจะดีกว่า

1. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา ไม่รับประทานอิมเกินไป และไม่ปล่อยให้ หิวเกินไป

2. เลี่ยงอาหารที่ไม่ถูกสุขอนามัย อาหารเจือปนต่างๆ อาหารรสจัด สีอาหารจัดเกินไป เป็นต้น
3. ไม่กังวลหรือเครียดกับเรื่องต่างๆ เกินไป
4. พักผ่อนให้เพียงพอ ทำจิตใจและอารมณ์ให้แจ่มใสเสมอ
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
6. ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว (1.5-2 ลิตร) เป็นประจำ ควรดื่มน้ำนานาโนจะได้ประโยชน์มาก

*หมั่นจดจำเสมอว่า*

- *น้ำเพื่อสุขภาพ (Water for health)*
- *น้ำเพื่อการฟื้นตัวจากโรคร้าย (Water for healing)*
- *น้ำเพื่อชีวิต (Water for life)*



## น้ำน่านอกกับโรคที่มากับน้ำท่วม

**ช่วงเวลาเกือบ 2 เดือนมานี้** ประเทศไทยได้รับความเสียหายจากอุทกภัยน้ำท่วมหลายจังหวัด เกือบจะทุกภาคของประเทศเกิดความเสียหายในวงกว้างทั้งทรัพย์สิน บ้านเรือน โรงเรียน การเกษตร การอุตสาหกรรม ฯลฯ รวมถึงภัยอันตราย บาดเจ็บและเสียชีวิตจากภาวะน้ำท่วม เป็นการสูญเสียอย่างใหญ่หลวงประเมินค่าความเสียหายมิได้ นอกจากนี้ยังมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น ก่อให้เกิดอาการป่วยซ้ำเติมประชาชนในบริเวณน้ำท่วมอย่างมาก

**ในบทความนี้จะยกตัวอย่างโรคภัยไข้เจ็บที่ปรากฏและมักพบได้ง่าย มีดังนี้**

**1. โรคตาแดง** เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มากับน้ำ การสัมผัสกับน้ำที่ไม่สะอาดก่อให้เกิดการอักเสบของเยื่อตา เยื่อตาอักเสบจะมีอาการตาแดง คันและระคายเคืองนัยน์ตา มีขี้ตาเกิดขึ้นมาก สามารถติดต่อไปถึงผู้อื่นได้

การดูแลรักษาเบื้องต้น ควรแยกของใช้และภาชนะเป็นส่วนตัว เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดและติดต่อไปสู่ผู้อื่นและป้องกันการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่เกิดกับตัวเองได้ ควรจะดื่มให้นานาโนวันละ 6-8 แก้ว (1.5-2ลิตร) ใช้น้ำน่านี้อ่างตาววันละ 3-4 ครั้ง ใช้สำลีหรือผ้าสะอาดชุบน้ำน่านี้นวดบริเวณดวงตาด้วย ช่วงละ 20 นาที พักผ่อนให้มากขึ้นก็จะช่วยให้อาการของโรคฟื้นตัวเร็วขึ้น นอกจากนี้อาจปรึกษาเภสัชกรซื้อยาหยอดตาจากร้านขายยามาร่วมกับการรักษาก็ได้

**2. โรคติดเชื้อทางเดินหายใจ** นอกจากน้ำท่วมแล้ว ยังมีฝนตกบ่อย การอุปถัมภ์ตัวไม่ดีพอ เกิดการติดเชื้อหวัด มีน้ำมูกไหล ไอ จาม อาจมีไข้ เจ็บคอ ไอมีเสมหะ เกิดการอักเสบในลำคอ ทอนซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ ฯลฯ

การได้พักผ่อนและดื่มน้ำนานาโนให้วันละ 10-12 แก้ว (ประมาณ 3 ลิตร) จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างให้ภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงขึ้น สงบอาการของโรค และฟื้นตัวแข็งแรงได้เร็วขึ้น

**3. อาหารเป็นพิษ** ช่วงน้ำท่วม อาหารอาจจะหาลำบาก การปรุงอาหารก็ไม่สะอาดหรือได้รับการแจกอาหารจากผู้ให้การช่วยเหลือ อาหารอาจจะตกค้างนานหรือปนเปื้อน การรับประทานอาหารที่ไม่ตรงเวลาก่อให้เกิดการผิดปกติของระบบทางเดินอาหารได้ มีคลื่นไส้ อาเจียน ท้องอืด แน่นท้อง อาหารไม่ย่อยหรือปวดท้อง ท้องเสีย ถ่ายอุจจาระบ่อย และถ่ายเหลว

การได้พักผ่อน และดื่มน้ำนานาโนวันละ 8-12 แก้ว (2-3 ลิตร) มีส่วนช่วยให้ร่างกายไม่เพลีย ระบบย่อยปรับตัวและสงบอาการได้เร็วขึ้น สบายท้อง อาจใช้เกลือแร่ของชงผสมกับน้ำนานาโน วันละ 1-2 ชง จะช่วยให้กำลังร่างกายฟื้นตัวเร็วขึ้น

**4. อาการคันตามผิวหนัง** ที่พบบ่อยคือ เชื้อราบริเวณเท้าที่แช่น้ำบ่อย หรือการแพ้และคันตามส่วนอื่นของร่างกาย

การดื่มน้ำนานาโน วันละ 8 แก้ว (2 ลิตร) จะช่วยให้อาการคันทุเลา นอกจากนี้ยังสามารถใช้น้ำนานาโนมาล้างประคบหรือแช่บริเวณที่ติดเชื้อราได้ หลังการใช้แล้วควรจะเช็ดหรือซับให้แห้งและฟั้ลมให้มากที่สุด อย่าให้อับชื้น อาการต่างๆ จะสงบและฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

**5. อาการซึมเศร้าและเครียด** ความเครียดย่อมก่อให้เกิดอาการทางกายและจิตใจได้ ดังนั้นการได้พักผ่อนในที่สงบ สดลมหายใจยาวๆ ลึกๆ และได้ดื่มน้ำนานาโนสักแก้ว ย่อมมีผลให้เกิดการผ่อนคลายทั้งกายและใจได้ ช่วยทำให้อนหลับได้ดีขึ้น ลดความอ่อนล้าทางกาย สมองโปร่ง แก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น สติปัญญาดีขึ้น

*โปรดระลึกเสมอว่า น้ำนานาโนที่มีกลุ่มโมเลกุลเล็ก มีปริมาณออกซิเจนมาก และคงคุณค่าแร่ธาตุ ย่อมมีประโยชน์ต่อร่างกาย และแก้ไข้ปัญหาเบื้องต้นได้ หากรุนแรงและอาการแย่ง ควรพบแพทย์เพื่อรับการรักษาต่อไป*



## น้ำกับโรคที่มาในฤดูหนาว

**วันเวลาหมุนเวียนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล** หลายจังหวัดในประเทศไทย รวมทั้งกรุงเทพมหานครยังคงประสบกับปัญหาน้ำท่วม มีประชากรในประเทศจำนวนไม่น้อยต้องพจญกับโรคที่มากับหน้าหนาว คงต้องทบทวนและกล่าวถึงโรคที่มักจะพบบ่อยในช่วงอากาศเช่นนี้ เพื่อจะได้เตรียมตัวป้องกันและดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ การดื่มน้ำนานเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายสามารถผ่านพ้นโรคร้ายต่างๆ ได้

### โรคที่มักจะมากับความหนาวเย็นของฤดูกาล

- **โรคทางเดินหายใจ** หวัด ภูมิแพ้ ทืดหอบ คออักเสบ ทอนซิลอักเสบ หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ (ปอดบวม) อาการของโรคในกลุ่มนี้มักจะมีไข้ ไอ จาม น้ำมูกไหล เสียงแหบ หายใจลำบาก เจ็บคอ เบื่ออาหาร เมื่อยเนื้อเมื่อยตัว อ่อนเพลีย ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะทำงานตามปกติได้ การพักผ่อนและกายอบอุ่นร่างกาย รวมถึงการดื่มน้ำมากๆ รับประทานผลไม้ที่มีประโยชน์ซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี จะมีส่วนช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น รวมถึงหากจำเป็นต้องพบแพทย์เพื่ออาศัยยาช่วยลดภาวะการอักเสบและช่วยระบบการหายใจให้ดีขึ้น

การดื่มน้ำนานมีส่วนช่วยให้ทุเลาอาการของโรคและเสริมสร้างร่างกายให้พ้นตัวจากโรคได้เป็นอย่างดี น้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กจะช่วยด้านสารพิษและสารอนุมูล

อิสระ ขจัดออกจากเซลล์ในร่างกายได้ ปริมาณออกซิเจนที่สูงในโครงสร้างของน้ำ จะช่วยฟื้นฟูอวัยวะต่างๆ ในทางเดินหายใจ เช่น โพรซจุมุก หลอดลม ถุงลมภายใน ปอดให้แข็งแรงขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น สามารถต้านทานโรค จนอาการต่างๆ สงบและฟื้นความแข็งแรงของร่างกายสู่ภาวะปกติได้ ดังนั้นหากมีอาการของโรคในกลุ่มทางเดินหายใจดังกล่าวแล้ว การได้ดื่มน้ำนาโนวันละ 8-10 แก้ว (2-2.5 ลิตร) จะมีส่วนช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายเป็นอย่างมากและ นำพาให้อวัยวะต่างๆ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสู่ภาวะปกติได้

- **โรคข้อเอ็นและกล้ามเนื้อ** ที่พบบ่อยมักจะเป็นโรคเก๊าท์ โรครูมาตอย (รูมาติซึม) โรคข้อเสื่อม ภาวะกระดูกพรุน รวมถึงโรคอักเสบเรื้อรังของข้อกระดูก เส้นเอ็น ความเย็นของอากาศทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตทำงานลำบากขึ้น ก่อให้เกิดอาการปวดข้อ บวม เคลื่อนไหวร่างกายลำบาก การปฏิบัติภารกิจต่างๆ ยากขึ้น หากอาการรุนแรงมาก จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อการรักษาทางยาได้

การได้ดื่มน้ำนาโนวันละ 8-12 แก้ว (2-3 ลิตร) จะมีส่วนช่วยลดอาการปวด บวมของข้อเอ็นกล้ามเนื้อลงได้ ทำให้การเคลื่อนไหวคล่องตัวขึ้น การพักผ่อนที่เพียงพอ ไม่ยกของหนักเกินตัว มีส่วนช่วยในการฟื้นตัวได้ การออกกำลังกายเคลื่อนไหว ข้อต่างๆ เบาๆ และช้าๆ ช่วยป้องกันข้อติดและเสริมสร้างกล้ามเนื้อ เอ็น กระดูกให้แข็งแรงขึ้น ฟื้นสมรรถภาพของร่างกายได้มาก

- **โรคทางระบบไหลเวียนโลหิต โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตและความผิดปกติของหลอดเลือด** การไหลเวียนที่เชื่องช้าลง ความข้นของเลือดมีมากขึ้น มีผลทำให้เกิดอาการชาแขน ซาซา นอกจากนี้ในผู้ป่วยที่มีปัญหาทางไต เช่น ไตเสื่อม ไตวาย โรคเบาหวาน มีผลกระทบกับการไหลเวียนโลหิต อ่อนเพลียหมดเรี่ยวแรง ปวดเมื่อยตามข้อ รวมถึงเกิดตะคริวขึ้นตามกล้ามเนื้อแขน-ขา อาการของปลายประสาท กำเริบขึ้น เช่น ปลายประสาทของกล้ามเนื้อ แขน-ขา อักเสบ ตึงเครียดมีการกระตุ้นของกล้ามเนื้อใบหน้า การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อแขน-ขา นอนไม่หลับ เป็นต้น

การดื่มน้ำนาโนวันละ 6-8 แก้ว (1.5-2 ลิตร) จะมีส่วนช่วยการไหลเวียน

โลหิตทั่วร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น ช่วยลดอาการต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นได้ พักผ่อนได้มากขึ้น เนื่องจากน้ำนาโนมีส่วนช่วยลดความตึงเครียดของการไหลเวียนโลหิตได้ ผู้ป่วยลดความทรมานและปฏิบัติกิจวัตรต่างๆ ได้ดีขึ้น

*โปรดระลึกไว้เสมอว่า การดูแลสุขภาพร่างกายให้อบอุ่น การใส่ใจเรียนรู้ โรคภัยและเข้าใจถึงการดื่มน้ำนาโนในปริมาณที่เพียงพอและเหมาะสม จะมีส่วนช่วยอย่างมากที่จะนำพาสุขภาพร่างกายให้ผ่านช่วงฤดูหนาวได้อย่างปกติสุข*





## น้ำนากับการดูแลสุขภาพผิวกาย

**โครงสร้างร่างกายมนุษย์** จะมีผิวหนังห่อหุ้มร่างกายเป็นหนึ่งใน **ลิบบระบบของร่างกายที่มีปริมาณพื้นที่มากที่สุด** ผิวหนังห่อหุ้มร่างกายอยู่ภายนอกจึงมีโอกาสพบและสัมผัสสิ่งต่างๆ จากภายนอกร่างกายได้ง่ายและรับรู้ถึงความรู้สึกต่างๆ ได้ ผิวหนังรับรู้ถึงความรู้สึกหนาว เย็น ร้อน เปียกชื้น ฯลฯ ของอากาศได้ รับรู้ถึงความสบายหรือไม่สบายจากเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่างๆ ได้ รับรู้ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้นจากภายนอกต่อร่างกาย เช่น อากาศบาดเจ็บ ระบายน้ำ ปวดแสบปวดร้อนหรือมีไข้ ผิวหนังจะแสดงอาการผิดปกติให้ทราบ จนถึงการเปลี่ยนแปลงผิวสี บวม แดงร้อน การอักเสบ พุพอง ผิวหนังจะเป็นด่านแรกที่จะต้องป้องกันอวัยวะภายในที่ห่อหุ้มอยู่

**ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผิวหนังจึงเป็นอวัยวะสำคัญที่ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อยู่เสมอ** เพื่อเราจะได้มีสุขภาพผิวหนังที่แข็งแรงและมีผิวพรรณที่สวยงามเนียนรื่น ไม่เหี่ยวย่น ไม่แตกลายหรือมีริ้วรอยต่างๆ ก่อนวัยอันควร ความผิดปกติของผิวกายที่มักพบเสมอ พอจะยกตัวอย่างมาประกอบพอสังเขปได้ดังนี้

1. **ผิวพรรณที่หยาบกร้าน แห้ง หมองคล้ำ ดำ** เนื่องจากถูกแดดเป็นประจำ และเป็นเวลานานๆ ในแสงแดดมีรังสี UV (Ultra Violet) เป็นตัวทำลายเซลล์ผิวหนัง ยิ่งในภาวะโลกร้อนในปัจจุบันจะมีรังสี UV เข้มข้น จึงมีผลทำลายเซลล์ผิวหนังรุนแรงขึ้น ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้าโดยตรงกับแสงอาทิตย์หรือรังสี UV โดย

การใช้ร่มหรือครีมกันแดดที่องค์ประกอบปกป้องกันแสงแดด ไม่ต่ำกว่า 30 หรือมีค่า SPF (Sun Protection Factor) มากกว่า 30 จึงจะสามารถป้องกันอันตรายจากรังสี UV ได้ นอกจากนี้การสวมใส่เสื้อผ้าที่มีใยผ้าป้องกันรังสี UV ก็เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยป้องกันรังสี UV ได้

**2. ความบกพร่องของเม็ดผิวสี ฝ้า กะ รอยจ้ำดำของผิวหนัง** เกิดจากการถูกรบกวนของเม็ดผิวสี (Pigment) ในผิวหนัง ทำให้การกระจายตัวของเม็ดผิวสีบกพร่อง อาจจะเป็นผลจากรังสี UV ในแสงแดด การรับประทานยาบางชนิดในระยะยาวนาน เช่น ยาคุมกำเนิด การใช้เครื่องสำอางบางอย่างที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ หรือสารเคมีบางอย่างในเครื่องสำอางก่อให้เกิดการเสื่อมตัวของเซลล์ผิวหนัง จึงทำให้เกิด ฝ้า กะ และ รอยจ้ำดำต่างๆ ขึ้นได้

**3. ริวรอย ความเหี่ยวย่น การแตกกลาย ความหย่อนยานของผิวหนัง** ล้วนแล้วแต่เกิดจากความเสื่อมของเซลล์ผิวหนัง จากอายุที่มากขึ้น การเข้าสู่วัยทองของสตรีวัยใกล้หมดประจำเดือนหรือวัยหมดประจำเดือน การมีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ความดัน ภาวะกระดูกพรุน กล้ามเนื้ออ่อนแรง ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นต้นเหตุทำให้ผิวหนังเสื่อมตัว อาการทางริ้วรอยจึงเกิดขึ้นได้

**4. การอักเสบของผิวหนัง เกิดแผลพุพอง บวมแดง รอยคล้ำดำ จนถึงแผลเป็น เชื้อราทำลายผิว** จนเป็นรอยต่างขาว มีอาการคัน ปวดแสบปวดร้อนต่อผิวหนัง จากตัวอย่างที่ยกมาประกอบนั้น เป็นความผิดปกติของผิวหนังที่พบได้บ่อย นอกจากนี้ อาการภูมิแพ้ของผิวหนัง ปัจจุบันพบได้มากมาย ทั้งที่รู้สาเหตุและไม่รู้สาเหตุ แต่ส่วนใหญ่มักจะมาจากสาเหตุของความเครียด ความกังวลกับเรื่องต่างๆ ส่งผลให้นอนไม่หลับ พักผ่อนไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกายและทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ ที่สำคัญการดื่มน้ำน้อยก็มีผลต่ออาการภูมิแพ้ของผิวหนังด้วยเช่นกัน

บทสรุปของน้ำนาโนที่มีต่อผิวกาย เนื่องจากน้ำนาโนเป็นน้ำที่มีกลุ่มโมเลกุลเล็ก จึงสามารถเข้าสู่เซลล์ผิวหนังได้ง่าย นำพาสารอาหาร เกลือแร่ วิตามิน และออกซิเจน ฯลฯ เข้าบำรุงเซลล์ผิวหนังได้และขับ-ล้าง สารพิษออกจากเซลล์ (Detox) ได้ง่าย ทำให้เซลล์ผิวหนังมีความแข็งแรง ต่อต้านโรคภัยและความเสื่อมได้ดีขึ้น น้ำนาโนมีปริมาณออกซิเจนในตัวสูงกว่าน้ำทั่วไป จึงมีผลช่วยซ่อมแซมและฟื้นฟู

โรคภัย (Repair and Healing) ภายในเซลล์ผิวหนังดีขึ้น ทำให้อาการของโรคและความเสื่อมของผิวหนังสงบและกลับคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงปกติได้มากที่สุด

ดังนั้นท่านที่ต้องการดูแลผิวกายหรือผิวหนังให้คงความแข็งแรง ควรดื่มน้ำ นานา วันละ 6-8 แก้ว (1.5-2 ลิตร) ทานผักและผลไม้ให้มาก ช้บถ่ายปกติทุกวัน ไม่ท้องผูก ส่วนผู้ที่มีปัญหา เรื่องของผิวกายหรืออาการผิดปกติของผิวหนัง ควรดื่มน้ำ นานา วันละ 12-16 แก้ว (3-4 ลิตร) หรือไม่ควรต่ำกว่า 8-12 แก้ว (2-3 ลิตร) นอกจากนี้ ยังสามารถนำน้ำนานานี้มาใช้อาบ แช่หรือประคบผิวหนังได้ เมื่อรวมกับการรับประทานผัก ผลไม้ที่มีประโยชน์ มีวิตามินสูงๆ แล้วด้วยนั้น ก็จะทำให้ผิว กายของคุณแลดูเรียบเนียน สดสวย สดใส ยิ่งขึ้น



## ฟื้นฟูสภาพของโรคให้ดีขึ้นสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น

**เสริมการรักษาทางยาด้วยแพทย์** เป็นการรักษาด้วยแร่ธาตุต่างๆ นอกจากการปฏิบัติตัวให้มี “วินัย” ในการรับประทานอาหารแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอให้มีเหงื่อออกก็เป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยเผาผลาญน้ำตาลส่วนเกินออกได้ การพักผ่อนที่เพียงพอก็จะทำให้ร่างกายฟื้นจากความอ่อนเพลียให้กับร่างกาย การดื่มน้ำเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยควบคุมโรคเบาหวานและภาวะแทรกซ้อนจากโรคเบาหวานได้

**ผลไม้ที่เหมาะกับคนเป็นโรคเบาหวาน** ควรเป็นแอปเปิ้ล ชมพู ฝรั่ง ผลไม้อื่นคงจะทานได้บ้างเล็กน้อย ส่วนของหวานที่เหมาะสมควรเป็นอาหารจำพวกถั่ว เช่น ถั่วแดง ถั่วเขียว ถั่วเหลือง หากจะใช้น้ำตาล ควรเลือกน้ำตาลสำหรับคนเป็นเบาหวาน เช่น น้ำตาลอีควอล ซูการ์โลฟ เป็นต้น (หาซื้อได้ตามร้านขายยาหรือซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป) นอกจากนี้ ด้วยปริมาณออกซิเจนที่สูงก็มีส่วนช่วยเสริมสร้างอวัยวะที่อ่อนแอของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ฟื้นฟูสภาพของโรคให้ดีขึ้นสู่ภาวะปกติได้เร็วขึ้น เสริมการรักษาทางยาที่มีแพทย์เป็นผู้สั่งการรักษาด้วยแร่ธาตุต่างๆ ในน้ำช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น



## น้ำานาโนกับผู้ป่วยโรคไทรอยด์

**โรคไทรอยด์**ค่อนข้างจะเป็นที่รู้จักของคนทั่วไปในโรคคอหอยพอก ตาโปน โดยจะพบโรคนี้ในผู้หญิงมากกว่าในผู้ชาย โครงสร้างของต่อมไทรอยด์เป็นต่อมไร้ท่อ รูปร่างคล้ายปีกผีเสื้ออยู่ด้านหน้าของลำคอ กลีบซ้ายและกลีบขวา อยู่ด้านซ้ายและด้านขวาของลูกกระเดือก สามารถเคลื่อนไหวพร้อมๆ กับการกลืน สามารถมองเห็นและคลำได้จากภายนอก โดยเฉพาะเมื่อมีขนาดโตกว่าปกติหรือมีก้อนเนื้องอกเกิดขึ้น ฮอร์โมนที่ถูกสร้างขึ้นจากต่อมนี้เรียกว่า ฮอร์โมนไทรอยด์ โดยส่วนใหญ่ของฮอร์โมนประกอบด้วยแร่ธาตุไอโอดีนและโปรตีน ดังนั้นปริมาณของฮอร์โมนจึงขึ้นอยู่กับปริมาณของเกลือแร่ไอโอดีน และปริมาณของโปรตีนในร่างกาย ซึ่งได้จากการบริโภคประเภทของอาหารนั่นเอง

### หน้าที่สำคัญของฮอร์โมนไทรอยด์

1. ควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญพลังงานของทุกเซลล์ในร่างกาย เพื่อการเจริญเติบโตและซ่อมแซมที่เสียหายและสึกหรอ
2. ควบคุมการเผาผลาญหรือการใช้โปรตีน แป้ง น้ำตาล และไขมัน
3. ควบคุมการใช้วิตามินและเกลือแร่ต่างๆ
4. ช่วยสร้างโปรตีน
5. ควบคุมการเต้นและการสูบฉีดเลือดของหัวใจ

6. ควบคุมการหายใจ
7. ควบคุมการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติ
8. ควบคุมการเจริญเติบโตของเยื่อบุโพรงมดลูก ซึ่งสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนและการตั้งครรภ์
9. ควบคุมการเจริญเติบโตของเซลล์ในร่างกาย ควบคุมกับเซลล์สมอง
10. ควบคุมการทำงานของรังไข่และอัณฑะเพื่อการสืบพันธุ์
11. ควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย

มากกว่าครึ่งของผู้ป่วยโรคไทรอยด์ มักมีสาเหตุมาจากความผิดปกติของภูมิคุ้มกันของร่างกาย สาเหตุจากพันธุกรรมและการติดเชื้อไวรัส ผู้ป่วยจะมีความเจ็บป่วยรุนแรงของโรคไม่เท่ากัน การรักษาทางการแพทย์จึงทำได้ในระดับที่ควบคุมให้ภาวะของโรคนั้นเบาลงหรือทำให้โรคสงบอาการลง และทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติมากที่สุด นอกจากนี้ความเครียดก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความผิดปกติของโรคไทรอยด์ได้เช่นกัน

### **ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์มี 3 แบบคือ**

**1. ฮอร์โมนไทรอยด์เกิน (Hyperthyroid)** คือภาวะที่ฮอร์โมนถูกหลั่งออกมามากเกินไปจนความจำเป็น จะมีอาการหัวใจเต้นแรง ใจสั่น นอนไม่หลับ น้ำหนักลด อาการแปรปรวนบ่อย

**2. ฮอร์โมนไทรอยด์ขาด (Hypothyroid)** ภาวะที่ฮอร์โมนหลั่งออกมาน้อยกว่าความต้องการของร่างกาย จะมีอาการชีพจรเต้นช้า ซีดขาว ความจำเสื่อม บวมท้องผูก หากเป็นมากๆ และเป็นเวลานาน จะทำให้สมองเสื่อม ความจำเลอะเลือน ถ้าเป็นในเด็ก จะทำให้ตัวเล็กแคระแกรน และเป็นโรคปัญญาอ่อนได้

**3. ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ปกติ** ไม่มีอาการอื่นใดผิดปกติ แต่มีผิดปกติทางโครงสร้างหรือรูปร่างของตัวต่อมไทรอยด์ เช่น คอโต หรือ คอหอยพอก เป็นต้น

เมื่อมีความผิดปกติของต่อมไทรอยด์หรือมีอาการผิดปกติของร่างกาย คงต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจหาสาเหตุของโรคและการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง รวมถึงการให้การรักษาที่ต่อเนื่องต่อไป ส่วนใหญ่มักต้องใช้เวลาการรักษายาวนาน จนกว่าอาการของโรคจะสงบหรือปริมาณฮอร์โมนไทรอยด์จะหลังได้ปริมาณ

## ที่ร่างกายต้องการ

การดื่มน้ำนาโนหรือน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กเป็นทางเลือกหนึ่งที่มีส่วนช่วยเสริมการสบบอากาศของโรค รวมถึงการฟื้นฟูเซลล์ของต่อมไทรอยด์ให้กลับสู่สภาพปกติได้ น้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กจะช่วยนำพาของเสียออกจากเซลล์และเสริมความแข็งแรงของเซลล์ ช่วยฟื้นฟูภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอให้แข็งแรง ปริมาณออกซิเจนที่มีมากในโครงสร้างของน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็ก จะช่วยฟื้นฟูความแข็งแรงของต่อมไทรอยด์ให้กลับคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงปกติ เพื่อจะได้ทำหน้าที่ที่ดีต่อร่างกายต่อไป ปริมาณแร่ธาตุในน้ำก็จะช่วยปรับความสมดุลของเกลือแร่ในร่างกายได้เป็นอย่างดี

*ดังนั้นการดื่มน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กวันละ 6-8 แก้ว (1.5-2 ลิตร) จะช่วยป้องกันโรคของไทรอยด์ได้ และดื่มน้ำ 8-12 แก้ว จะช่วยฟื้นฟูโรคไทรอยด์และช่วยสบบอากาศของโรคได้ในระยะยาว*

*ท้ายนี้หมอก็ขอให้ทุกท่านมีต่อมไทรอยด์ที่ดี มีสุขภาพดีถ้วนหน้ากันครับ*



## น้ำนากับผู้ป่วยออทิสติก

**โรคออทิสติก** ในเด็กเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการของเด็กวัยเล็กๆ เกิดการพัฒนาช้าหรือผิดปกติจากเด็กทั่วไป มักเป็นปัญหาอย่างมากกับพ่อแม่หรือผู้ปกครองที่มีลูกหลานเป็นโรคออทิสติก ถึงแม้ว่าวิทยาศาสตร์การแพทย์จะก้าวหน้าทันสมัยไปมาก แต่จำนวนผู้ป่วยที่เป็นเด็กออทิสติก มีจำนวนเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี

### สาเหตุการเกิดโรคออทิสติกนี้

**1) อาจจะมาจากรกรรมพันธุ์** บิดามารดาหรือญาติพี่น้องในตระกูลมีสายพันธุ์ทางพันธุกรรมของออทิสติกถ่ายทอดมายังลูกหลาน

**2) เกิดจากการติดเชื้อทางเดินหายใจหรือทางเดินอาหาร** ระหว่างการตั้งครรภ์ของแม่ หรือติดเชื้อที่ตัวเด็กเองภายหลังการคลอด มีไข้ขึ้นสูงจนเกิดการเกร็งชัก

**3) ความผิดปกติของระบบประสาท** อาจผิดปกติมาแต่กำเนิด การเกิดอุบัติเหตุกระทบกระเทือนต่อระบบประสาท โดยเฉพาะในส่วนของสมอง ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองไม่พอในช่วงเวลาสั้นๆ นอกจากนี้ภาวะการขาดน้ำหรือการขาดโภชนาการขาดสารอาหาร หรือรับอาหารไม่เพียงพอ ล้วนแล้วแต่มีผลก่อให้เกิดโรคออทิสติกได้



**4) การแพ้ยหรือทานยาผิดประเภท** ทั้งในขณะที่ตั้งครรภ์ของคุณแม่หรือ ภายหลังจากการคลอดที่เกิดขึ้นกับตัวเอง อาการที่จะแสดงถึงความผิดปกติ มักจะปรากฏชัดเจนเมื่อเด็กมีอายุตั้งแต่ 3 ขวบขึ้นไป พัฒนาการทั้งทางกายและ จิตใจรวมถึงอารมณ์ต่างๆ จะช้าและผิดปกติ

### **อาการส่วนใหญ่ที่ปรากฏให้เห็นมีอยู่ 3 ประการคือ**

**1) การเข้าสังคมในเด็ก** จะเข้ากับเด็กทั่วไปไม่ได้ ไม่กล้าแสดงออกหรือ การแสดงออกจะเชื่องช้า การนอนนิ่ง ยืน เดิน จะพัฒนาไปได้อย่างช้าๆ และไม่ คล่องแคล่วเหมือนเด็กปกติทั่วไป การเรียนรู้เรื่องการรับประทานอาหาร การขับ ถ่ายจะเชื่องช้า การพูดจะพูดได้ช้า บางครั้งจะซึมนิ่งเจี๊ยบผิดปกติเฉยเมย และ แยกตัวจากกลุ่มเพื่อนด้วยกัน

**2) การสื่อสาร** จะสื่อสารกันลำบากและไม่เข้าใจในสิ่งที่แสดงออก การพูด อาจมีปัญหาพูดไม่ชัด ไม่พูดคุยเลย การฝึกและการเรียนรู้ภาษาเป็นไปอย่างเชื่องช้าและไม่สามารถออกเสียงได้ถูกต้อง ทำให้ผู้อื่นไม่สามารถจะสื่อสารกันได้

**3) มักจะทำกิจกรรมซ้ำๆ ซากๆ** การเลือกรับประทานอาหารเฉพาะ อย่างและรับประทานซ้ำซาก เล่นแต่ของเดิมๆ ไม่พัฒนาเรียนรู้กับสิ่งของรอบตัว บางครั้งติดหมอนหรือตุ๊กตาต้องหิ้วติดตัวไปที่ต่างๆ เสมอ

อีกประการหนึ่งของความอ่อนแอในเด็กออทิสติก คือ มักจะเจ็บป่วยได้ง่าย ด้วยร่างกายที่มีการพัฒนาช้า มีผลทำให้ระบบภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกายอ่อนแอ จึงเจ็บไข้ ได้ง่าย

การดูแลรักษาผู้ป่วยออทิสติก มีความจำเป็นที่คุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครอง ต้องเข้าใจในตัวเด็ก และเรียนรู้ถึงปัญหาของเด็กด้วย ต้องให้ความเมตตาและ เอาใจใส่ให้เกิดความอบอุ่นในตัวเด็ก และควรให้ผู้ป่วยเด็กออทิสติกอยู่ร่วมกับ เด็กปกติทั่วไปเพื่อฝึกฝนเรียนรู้พัฒนาการตัวเองให้กลับสู่สภาพปกติ มิใช่ให้ ผู้ป่วยออทิสติกอยู่กับผู้ป่วยด้วยกัน จะทำให้การฟื้นตัวยิ่งช้าหรือเพิ่มปัญหามากขึ้น

### **การรักษาหลักใหญ่ๆ**

**1) กิจกรรมบำบัด** เรียนรู้การออกกำลังกายในส่วนต่างๆ ของร่างกาย การ ทำกิจกรรมร่วมกับเด็กปกติทั่วไป

**2) ดนตรีบำบัด** ปัจจุบันพบว่าดนตรีมีส่วนช่วยการฟื้นตัวจากออทิสติกมาก ช่วยทำให้เด็กมีสมาธิและนั่งได้มากขึ้น เรียนรู้สิ่งรอบตัวได้เร็วขึ้น

**3) อาหารและน้ำดื่ม ปลาและผักสีเขียว โปรตีนจากปลาและไขมันรวม ถึงแร่ธาตุและวิตามินในผักสีเขียว** ช่วยเสริมสร้างและฟื้นฟูเซลล์ประสาทสมอง เพื่อการพัฒนาการที่เข้มแข็งขึ้น

**4) นอกจากนี้จากงานวิจัยยังพบว่าการดื่มน้ำานาโนกลุ่มโมเลกุลเล็กและ ปริมาณออกซิเจนสูง มีผลช่วยเสริมสร้างให้สมองแข็งแรงขึ้น สภาพร่างกายและ ภูมิคุ้มกันในร่างกายแข็งแรงขึ้น ยังผลให้พัฒนาการในด้านต่างๆ ฟื้นตัวดีขึ้น และเร็วขึ้น**

ดังนั้นการดื่มน้ำกลุ่มโมเลกุลเล็กจึงเป็นทางเลือกหนึ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้างให้ ออทิสติกในเด็ก กลับสู่สภาพปกติได้รวดเร็วขึ้น เพื่อคืนสู่สภาพเด็กปกติ และ เติบโตเป็นผู้ใหญ่ปกติต่อไป



# ประวัติ นพ.โบเชิต ทัศนเทพกมล

---

**การศึกษา** - สำเร็จการศึกษาแพทยศาสตรบัณฑิต คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

**อดีต** - รับราชการโรงพยาบาลศิริราช  
- ศึกษาปฏิบัติงานด้านการบำบัดและการดูแลสุขภาพองค์รวม ณ ประเทศเดนมาร์ก นิวซีแลนด์ ญี่ปุ่น  
- ดูแลผู้ป่วยและแพทย์ที่ปรึกษาโรงพยาบาลทั้งรัฐและเอกชน

**ปัจจุบัน** - ที่ปรึกษาฝ่ายวิชาการ บริษัท จาบิน (กรุงเทพ) จำกัด  
- นักวิชาการอิสระ



**"การดื่มน้ำในวันละ 2-4 ลิตร  
ร่วมกับการรักษาทางการแพทย์  
และปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง สามารถที่ฟื้นฟุร่างกาย  
ให้ห่างไกลจากโรค สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น  
ดังนั้นจึงควรดื่มน้ำในอย่างสม่ำเสมอเนื่องทุกวัน"**

