

## ล้างพิษตับ...ทำเพื่ออะไร?

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ย. 2556

### ล้างพิษตับ...ทำเพื่อ ?! (Lisa)

แม้สรรพคุณของการดีท็อกซ์ตับที่เล่าลือกันมาจะเลิศเวอร์จนดูไม่น่าเชื่อถือ แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าเรื่องนี้ไม่จริง หรือไม่ดีนะ แต่ทำแล้วดีแค่ไหน? วิธีย่าง ง่าย มีไหม? นพ.วัชชระ ตีระพิพัฒน์กุล ผู้อำนวยการศูนย์ตรวจสุขภาพโรงพยาบาลปิยะเวท มีคำตอบ

ทุกวันนี้ร่างกายคนเรารับสารพิษต่าง ๆ เข้าไปมากมาย ทั้งยาฆ่าแมลง สารกันบูด สารปรุงแต่งในอาหารต่าง ๆ เหล่า บุหรี่ แม่เตยารักษาโรคที่กินเข้าไปก็ถือเป็นสารพิษชนิดหนึ่งเหมือนกัน และหน้าที่หนึ่งของ "ตับ" ก็คือทำลายสารพิษ ดังนั้น เมื่อร่างกายมีสารพิษเยอะ ตับก็ต้องทำงานหนัก เราจึงต้องหันมาใส่ใจดูแล้วยะซินนี้กันสักหน่อย

### ตับนั้น...สำคัญไหน?

หน้าที่ของตับมีมากมายหลายร้อยอย่าง หลัก ๆ ก็จะเกี่ยวข้องกับการสร้างโปรตีน เม็ดเลือด ฮอรโมน และน้ำดีที่จะช่วยในการย่อยอาหารจำพวกไขมัน การทำลายสารพิษต่าง ๆ ที่รับเข้ามา รวมถึงของเสียที่ร่างกายผลิตขึ้นมาเอง และการกักเก็บเลือด ไขมัน อาหารไวให้ร่างกายใช้ในยามจำเป็น ทำให้เราสามารถอดอาหารได้นานเป็นวัน ๆ

ถึงแม้ตับจะเป็นโรงงานทำลายสารพิษ แต่อย่าเข้าใจผิดว่าตับเป็นแหล่งสะสมของสารพิษนะคะ คุณหมอวัชชระ ชี้ว่า เมื่อสารพิษเข้ามาในร่างกายก็จะไปอยู่ในเลือด ไม่ได้คงอยู่ตับ เมื่อเลือดพาสารพิษเข้ามากำจัด ตับก็จะแปรสภาพให้เป็นของที่ไม่เป็นพิษต่อร่างกาย ถ้าเป็นสารที่ละลายน้ำก็จะขับออกทางไตระบายไปเป็นเหงื่อและปัสสาวะ แต่ถ้าเป็นสารที่ไม่ละลายน้ำก็จะขับออกมาทางน้ำดี ผ่านมาทางลำไส้ใหญ่ ผสมปนออกไปกับอุจจาระ

### แล้วทำไมเรายังต้องดีท็อกซ์ตับ?

ร่างกายเรามีระบบกำจัดของเสียอยู่แล้ว แต่การดีท็อกซ์ก็เป็นเหมือนตัวช่วยที่จะเร่งกระบวนการนี้ให้เร็วขึ้น และให้เวลาตับได้ทำลายพิษเก่า ๆ ที่ตกค้างอยู่ในร่างกายมากขึ้น เนื่องจากทุกวันนี้เรารับสารพิษกันเข้าไปไม่หยุดหย่อน ในขณะที่ความสามารถของตับก็มีจำกัด เมื่ออัตราการทำลายไม่เท่ากับอัตราการรับ อาการเจ็บป่วยก็จะเกิดขึ้นได้

## ดีที่ออกซ์ดับ...ทำได้ยังไง

สูตรการดีที่ออกซ์ดับที่พูดถึงกันอย่างมากในช่วงนี้เป็นสูตรที่ผู้คิดค้นคือ **คุณแก่นฟ้า แสนเมือง** ได้ผสมผสานวิธีการล้างพิษในต่างประเทศกับภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย มีการจัดเขาแคมป์เพื่อดีที่ออกซ์ดับโดยเฉพาะ กระบวนการทั้งหมดจะใช้เวลาประมาณ 6 วัน หลักการสำคัญแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. ในช่วง 4 วันแรกงดอาหาร ต้มเพียงเครื่องต้มที่ไม่มีมีมาก และต้มน้ำลิตที่ออกซ์ (เครื่องต้มสมุนไพรชนิดหนึ่ง) แทนอาหาร
2. ทำการสวนล้างลำไส้จนแน่ใจว่าไม่มีอะไรตกค้างแล้ว
3. ต้มน้ำดีเกลือ และในช่วงเวลาที่ท่อน้ำดีเปิดกว้างที่สุดตามนาฬิกาชีวิต (22.00 น.) ให้ต้มน้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี. ผสมน้ำมันาว 150 ซี.ซี. และดีที่ออกซ์ออกในช่วงเช้าของวันรุ่งขึ้น เมื่อในลำไส้ไม่มีสิ่งตกค้าง จึงเชื่อกันว่าสิ่งดีที่ออกมาแน่นอนจะออกมาจากตับและถุงน้ำดี

## ทำตามสูตรนี้แล้วดีแค่ไหน?

เราคงปฏิเสธไม่ได้ว่าวิธีการนี้ก็เป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกที่ได้ผลและน่าสนใจ ถ้าวิเคราะห์ตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ สิ่งดีที่พอจะบอกได้ถึงประโยชน์ของการทำดีที่ออกซ์ตามสูตรดังกล่าว เรื่องแรกก็คือ ผลจากการอดอาหาร เมื่อเราไม่กินอาหารก็หมายถึงเราจะงดรับสารพิษเข้าสู่ร่างกายไปโดยปริยาย เมื่อไม่มีพิษใหม่ ๆ ร่างกายก็จะกำจัดพิษตกค้างได้อย่างเต็มที่

เรื่องถัดมาก็คือ การต้มน้ำมันมะกอก ทุกครั้งที่ร่างกายเราได้รับไขมัน ก็จะมีการส่งสัญญาณให้ตับผลิตน้ำดีออกมาเพื่อช่วยในการย่อย เมื่อต้มน้ำมันมะกอกเข้าไปจำนวนมาก น้ำดีก็จะถูกผลิตออกมามาก และเนื่องจากตับจะขับสารพิษส่วนหนึ่งออกมาทางน้ำดี กระบวนการนี้จึงเหมือนกับเพิ่มการพาสารพิษออกจากร่างกายนั่นเอง อีกอย่างการที่น้ำดีถูกผลิตออกมามาก ๆ ยังทำให้ความชุ่มชื้นเปลี่ยนไป นิวในถุงน้ำดีที่เกิดจากการตกตะกอนของคอเลสเตอรอลก็จะละลาย มีขนาดเล็กลง หรือหายไปได้

## สรรพคุณไม่ได้ดีเลิศครอบจักรวาล

แม้แต่ผู้จัดหลักสูตรล้างพิษตัวเองยังเคยกล่าวไว้ว่า หลักสูตรนี้ไม่ใช่หลักสูตรรักษาคนป่วย คนป่วยควรจะไปหาหมอที่มีหน้าที่โดยตรง คนมาเข้าหลักสูตรต้องมีร่างกายแข็งแรงพอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมได้ ดังนั้น อย่าคาดหวังว่าการดีที่ออกซ์ดับจะสามารถช่วยเหลือคุณได้ทั้งหมด

ประโยชน์ของการดีท็อกซ์ตัวยังไม่มีการค้นคว้าวิจัยอย่างจริงจัง และยังไม่มีการพิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์

ในเรื่องของสิ่งที่ออกมาหลังจากการดีท็อกซ์ที่มาระบุว่าอันนี้เป็นนิ้ว อันนั้นเป็นมะเร็งนั้น คุณหมอวัชรวิระบอกว่า ท่อน้ำดีของคนเราที่ใหญ่ที่สุดมีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1 เซนติเมตรเท่านั้น ไม่มีทางที่ก้อนใหญ่ ๆ ที่เราเห็นจะเป็นนิ้วที่หลุดมาจากท่อน้ำดีได้น่าจะเป็นผลของปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นจากสิ่งที่เรากินเข้าไปต่างหาก การที่คนมีนิ่วในท่อน้ำดีแล้วนิ่วหายไปหลังจากดีท็อกซ์ น่าจะเป็นเพราะนิ่วนั้นละลายไปมากกว่าจะหลุดออกมาทั้งก้อน และบางคนที่ไม่ม่มีนิ่วในท่อน้ำดีเลย เมื่อกินสิ่งที่เขาให้กินตามสูตรก็จะออกมาลักษณะอย่างนั้น เช่นนั้น

ส่วนกรณีที่มีคนไข้หายจากมะเร็งนั้นก็ได้หมายความว่าก่อนมะเร็งหลุดออกมาจากการดีท็อกซ์ต้องเข้าใจก่อนว่าปกติทุกคนมีเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นในตัวทุกวันอยู่แล้ว แต่ร่างกายเราจัดการไม่ได้ มะเร็งจึงเติบโตขึ้นมา มีความเป็นไปได้ว่าเมื่อล้างพิษออกไปแล้วสุขภาพก็ดีขึ้น ภูมิคุ้มกันของร่างกายก็แข็งแรงจนสามารถจัดการกับเซลล์มะเร็งได้

## ดูหนักแล้ว...แต่เป็นเรื่องปกติ

หลังจากเห็นสิ่งที่ออกมาจากการดีท็อกซ์หลายคนอาจจะถึงกับช็อกกับภาพของเสียที่เห็นและกลิ่นเหม็นที่รุนแรง คุณหมอบอกว่ารูปลักษณะและกลิ่นแฉะ ๆ ของสิ่งที่ออกมานั้นเป็นเพราะกระบวนการย่อยยังไม่เสร็จสิ้น เราก็ไปสวนล้างลำไส้แรงให้เขาออกมา มันถึงดูหนักแล้วอาจารุ่ตามปกติหลายเท่า แต่ไม่ได้หมายความว่าอวัยวะข้างในของเราเน่าหรือสกปรกแต่อย่างใด

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)