

การล้างพิษตับ

ประพจน์ เกตธราภาศ*

ความนิยมในการล้างพิษตับเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วไม่เฉพาะในประเทศไทยเท่านั้น ในต่างประเทศก็เกิดความนิยมในการล้างพิษตับอย่างมากมาเช่นเดียวกัน โดยถือว่าการแพทย์ทางเลือกอย่างหนึ่ง มีเว็บไซต์ต่างๆ มากมาย ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นฝ่ายที่เห็นด้วย ได้ผ่านการปฏิบัติด้วยตนเองและเกิดผลดี รวมทั้งการจัดกิจกรรมการล้างพิษตับอย่างกว้างขวาง อย่างไรก็ตาม ก็มีแพทย์และนักวิทยาศาสตร์ในบ้านเราสองสามคนที่ออกมาคัดค้านเรื่องนี้ และเห็นว่าเป็นเรื่องทำให้เกิดความเข้าใจที่ผิด ซึ่งต่างจากในต่างประเทศที่มีการค้นคว้างานวิชาการจำนวนมากที่ออกมาคัดค้านเรื่องนี้

แนวคิดเรื่องการล้างพิษ

ความเชื่อหรือทฤษฎีเรื่องร่างกายมีสารพิษตกค้างมีมานานหลายพันปี สารพิษในสมัยโบราณนั้นหมายถึงอาหารการกิน เหล้า ยาสูบ น้ำดื่มที่ไม่สะอาด โดยเฉพาะอาหารเนื้อสัตว์ที่ย่อยยาก อาหารที่กำลังกลายเป็นอุจจาระหรือในทางพุทธศาสนาเรียกว่า *อาหารเก่า* (กรรสัง)¹ นั้นเกิดจากการย่อยอาหารใหม่และนำไปใช้เป็นพลังงานและซ่อมเสริมส่วนต่างๆ ของร่างกาย อาหารที่เหลือจะกลายเป็นอาหารเก่า มีการเน่าเปื่อยและเป็นสิ่งปฏิกูล จึงเชื่อว่า

มีสิ่งที่เป็นพิษต่อร่างกายและเป็นเมือกเกาะอยู่กับผนังลำไส้ถ้าไม่ขับถ่ายออกมาหรือมีการตกค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ ดังนั้น การสวนล้างเพื่อทำความสะอาดลำไส้ใหญ่จึงเป็นวิธีการในการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ เพื่อล้างสิ่งปฏิกูลหรือซากอุจจาระที่ติดอยู่กับผนังลำไส้ใหญ่ ไม่ให้ปล่อยสิ่งที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกาย จึงเป็นต้นกำเนิดของการสวนล้างลำไส้ที่แพร่หลายมาจนถึงทุกวันนี้

ความคิดเรื่องสารพิษที่ว่า ก่อให้เกิดอาการต่างๆ ได้แก่ การอ่อนเพลีย ปวดศีรษะ น้ำหนักเพิ่มขึ้น ไม่มีแรง นอกจากนี้ ยังเชื่อว่าการล้างพิษตับสามารถขับนิ่วในถุงน้ำดีออกมาได้อีกด้วย เพราะจะมีก้อนลักษณะคล้ายนิ่วสีเหลืองเขียวออกมาทางอุจจาระจำนวนมาก

การสวนล้างลำไส้ (ใหญ่)

การรักษาด้วยการสวนล้างลำไส้ (ใหญ่) มีมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ ในอินเดีย และในอีกหลายๆ เมืองโบราณ ในสหรัฐอเมริกาเกิดความนิยมตั้งแต่คริสต์ทศวรรษ 1920 และ 1930 แต่เนื่องจากขาดทฤษฎีทางการแพทย์สนับสนุนจึงเริ่มเสื่อมความนิยมไป จนเมื่อเร็วๆ นี้ การสวนล้างโดยใช้ น้ำชาเอ็นโซม หรือล้างด้วยน้ำ เริ่มกลับมานิยมอีกครั้ง

การสวนล้างลำไส้ทำได้ 2 ทาง คือ การกินสารต่างๆ ที่ไปทำความสะอาดทางปาก และอีกทางหนึ่งคือทางทวารหนัก ทั้งสองทางมีเป้าหมายเดียวกันคือ

*ประธานสมาคมแพทย์แผนไทยแห่งประเทศไทย

การไปรับประทานอาหารและสิ่งตกค้างต่างๆ ในลำไส้ใหญ่ ในประเทศต่างๆ สามารถหาซื้อสารที่ใช้สวนล้าง ลำไส้ได้ทั่วไปตามอินเทอร์เน็ต ห้างสรรพสินค้า ร้านขายยา สารเหล่านี้ได้แก่ *น้ำยาสวนทวารหนัก ยาระบาย ชาสมุนไพร เอนไซม์ และ แมกนีเซียม* รวมทั้งการใช้ น้ำ น้ำผลไม้ กาแฟ และอื่นอีกมากมาย เนื่องจากมีการประยุกต์ไปตามการใช้ของบุคคลและกลุ่มต่างๆ อย่างกว้างขวาง

หน้าที่ของตับ

ตับมีบทบาทสำคัญในกระบวนการย่อยอาหาร ด้วยการผลิต **น้ำดี** น้ำดีประกอบด้วย น้ำ เกลือ คอเลสเตอรอล และสีของดี เซลล์ตับ (hepatocytes) ผลิตน้ำดีและส่งไปตามท่อน้ำดีไปเก็บไว้ที่ถุงน้ำดี เมื่ออาหารที่มีไขมันมาถึงบริเวณลำไส้เล็กส่วนต้น เซลล์ที่ลำไส้เล็กส่วนต้นจะปล่อยฮอร์โมนออกมาเพื่อกระตุ้นให้ถุงน้ำดีปล่อยน้ำดีออกมาย่อยไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัวเล็กลงและถูกย่อยได้ง่าย

บิลิรูบิน (bilirubin) ในน้ำดีเป็นผลิตผลจาก เม็ดเลือดแดงที่หมดอายุและถูกตับย่อยสลาย ธาตุเหล็กจากเม็ดเลือดแดงที่ถูกย่อยไม่สามารถนำไปใช้ใหม่ได้ จึงถูกเปลี่ยนไปเป็นบิลิรูบินและอยู่ในน้ำดี เพื่อที่จะถูกขับออกจากร่างกาย บิลิรูบินทำให้น้ำดีมี สีเขียว แบคทีเรียในลำไส้จะเปลี่ยนบิลิรูบินไปเป็น สเตอร์โคบิลิน (stercobilin) ซึ่งสีน้ำตาล ทำให้ อุจจาระมีสีน้ำตาล

เซลล์ตับทำหน้าที่สำคัญเกี่ยวกับเมแทบอลิซึม ของร่างกาย เนื่องจากเลือดทั้งหมดที่มาจากระบบ การย่อยอาหารจะไหลผ่านทางหลอดเลือดดำที่เข้าตับ ตับจึงทำหน้าที่ในการย่อยสลาย *คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน* ให้เป็นสารชีววิทยาที่มีประโยชน์

เอนไซม์ในเซลล์ตับจะย่อยสลายสารที่เป็นพิษ

ต่างๆ เช่น แอลกอฮอล์ และยา ให้เป็นสารที่ไม่เป็น อันตราย ตับยังย่อยสลายฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย และขจัดออกจากกระแสเลือดเพื่อเป็นการรักษา สมดุลของฮอร์โมนในเลือด

ตับยังทำหน้าที่เสมือนอวัยวะของระบบภูมิ-คุ้มกันของร่างกายโดยผ่านการทำงานของคูปเฟอร์ เซลล์ (Kupffer cells) คูปเฟอร์เซลล์จะจับและย่อย แบคทีเรีย เชื้อรา พยาธิ เม็ดเลือดที่ผิดปกติ และ ซากเซลล์ต่างๆ

จากหน้าที่ของตับในการขจัดสารที่เป็นพิษ การย่อยสลายโปรตีนและเกิดแอมโมเนียและยูเรีย การ เก็บสะสมสารอาหารต่างๆ โดยเฉพาะ ไกลโคเจน กรดไขมันในตับ จึงเป็นที่มาของความเชื่อว่า ตับมี การสะสมสารพิษต่างๆ ต่อตับและร่างกายไว้มากมาย การล้างพิษตับจะช่วยให้ตับปราศจากหรือลด สารพิษในตับได้

การล้างพิษทำให้น้ำหนักลดลง

โดยทั่วไป ผู้ที่เข้ารับการล้างพิษเป็นเวลาสอง สามวัน จนถึงหนึ่งสัปดาห์นั้นจะมีน้ำหนักลดลง เนื่องจากอาหารที่กินนั้นให้พลังงานที่ต่ำมาก อาหาร ล้างพิษนั้นมีหลากหลายประเภท บางวิธีใช้การอด อาหาร หรือดื่มของเหลว เช่นน้ำ น้ำผลไม้ บางวิธีให้ กินอาหารบางอย่างได้ เช่น ผลไม้และผัก อย่างไรก็ตาม อาหารเหล่านี้เป็นอาหารที่ใช้ระยะสั้นเท่านั้น

ความคิดในเรื่องที่ร่างกายของเราต้องการ ความช่วยเหลือในการกำจัดสารพิษนั้น “ไม่มีพื้นฐาน ทางชีววิทยาของมนุษย์” เพราะร่างกายมีอวัยวะและ ระบบภูมิคุ้มกันที่คอยขับสารพิษอยู่แล้ว²

งานวิจัยเกี่ยวกับการล้างพิษตับ

ได้พยายามสืบค้นงานวิจัยเกี่ยวกับการล้างพิษ

ดับ หรืองานวิจัยที่เกี่ยวข้องเช่น การสวนล้างลำไส้ ในระบบฐานข้อมูลของต่างประเทศ ไม่พบงานวิจัยที่เกี่ยวกับเรื่องนี้โดยตรง

อย่างไรก็ตาม พบว่ามีบทความหนึ่งที่ตีพิมพ์ ในวารสาร Lancet วันที่ 16 เมษายน 2548 เรื่อง Could these be gallstone?³ ซึ่งเป็นลักษณะของ จดหมายแสดงความเห็นทางวิชาการว่า ได้มีผู้ป่วย หญิงอายุ 40 ปี เป็นก้อนนิ่วในถุงน้ำดี และได้ทำการ ล้างพิษตับด้วยการกินน้ำแอปเปิลและน้ำผัก ตาม ด้วยน้ำมันมะกอกและน้ำมันหอย เป็นเวลาหลายชั่วโมง ต่อมาได้ถ่ายอุจจาระ มีก้อนแข็งสีเขียว ที่เข้าใจว่า เป็น “นิ่ว” ออกมา และนำมาให้แพทย์ดูว่าเป็นนิ่วใน ถุงน้ำดีหรือไม่ ผลการตรวจ พบว่า

1. เมื่อตรวจดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ พบว่าก้อน “นิ่ว” ที่ผู้ป่วยถ่ายออกมาจากการล้างพิษตับไม่มี ลักษณะเป็นผลึก หลอมละลายเป็นของเหลวสีเขียว ในอุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส และไม่มีคอเลส- เทอรอล น้ำดี หรือแคลเซียม ก้อนอุจจาระเหล่านี้ ประกอบด้วยกรดไขมันประมาณร้อยละ 75

2. ได้ทำการทดลองในห้องปฏิบัติการพบว่า เมื่อผสมกรดโอเลอิก (ส่วนประกอบหลักของน้ำมัน มะกอก) กับน้ำมันหอยในปริมาณเท่าๆ กัน แล้วเติม โปแตสเซียมไฮดรอกไซด์ปริมาณเล็กน้อย จะทำให้เกิดก้อนสีขาว กึ่งแข็ง จำนวนมาก เมื่อปล่อยให้แห้ง ในอุณหภูมิห้อง ก้อนเหล่านี้จะค่อนข้างแข็ง

3. คณะผู้ศึกษาจึงสรุปว่า “ก้อนนิ่ว” สีเขียว เหล่านี้ เกิดจากปฏิกิริยาของน้ำย่อยไขมันใน กระเพาะอาหาร (gastric lipase) รวมตัวกับ tricy- glycerols (ในน้ำมันมะกอก) ปฏิกิริยานี้เกิดจาก กระบวนการเกิดสบู่ทำให้เกิด potassium carboxy- lates หรือ “นิ่วสบู่”

4. คณะผู้ศึกษาได้แสดงให้เห็นว่า “การขับนิ่ว

ในถุงน้ำดี” หรือ “การทำความสะอาดตับ” ที่มีอยู่ มากมายในเว็บไซต์ต่างๆ จำนวนมากนั้น เป็นเพียง แค่ความเชื่อ และการอวดอ้างโดยบางคนนั้นเป็น เรื่องที่ทำให้เกิดความเข้าใจที่ผิด

การสวนล้างลำไส้ การล้างพิษตับ ล้วนมีความ เชื่อมาจากการแพทย์ดั้งเดิมทั้งในตะวันตกและ ตะวันออก แต่ได้มีการประยุกต์และต่อยอดไปสู่การ ขับนิ่วในถุงน้ำดีด้วยความเชื่อจากการปฏิบัติ เพราะ เกิดก้อนนิ่วออกมาทางอุจจาระ มีลักษณะสีคล้ายน้ำดี จึงเกิดความเชื่อว่าจะสามารถขับนิ่วออกจากถุงน้ำดีได้ แต่การตรวจทางกายภาพและเคมี พบว่าก้อนนิ่วนั้น ไม่มีคุณสมบัติของนิ่วถุงน้ำดีอย่างแน่นอน และเชื่อ ได้ว่าเป็นนิ่วสบู่

โดยสรุป ผู้เขียนเห็นว่า ควรที่จะมีการศึกษาให้ ชัดเจน โดยเกิดความร่วมมือและการเรียนรู้ร่วมกัน ระหว่างผู้ปฏิบัติ ผู้สนับสนุนการล้างพิษตับ นัก- วิทยาศาสตร์ และแพทย์ โดยการศึกษาว่าก้อนนิ่วที่ เกิดจากการล้างพิษตับนั้น เป็นนิ่วสบู่หรือนิ่วในถุงน้ำดี รวมทั้งการศึกษาภาพรวมว่า การล้างพิษโดยการ สวนล้างลำไส้และการล้างพิษตับว่ามีประโยชน์ มีโทษ มีข้อห้ามข้อควรระวังอย่างไร โดยใช้กระบวนการ ทางวิทยาศาสตร์ที่ทุกฝ่ายเห็นชอบร่วมกัน

เอกสารอ้างอิง

1. พระราชวรเมณี (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ. วิมุตติมรรค. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสดีไทย จำกัด; 2541. (427 หน้า).
2. Varona V. Nature's cancer-fighting food: Prevent and Reverse the Most Common Forms of Cancer Using the Proven Power of Whole Food and Self-Healing Strategies. Perigee revised trade paperback edition. New York: Penguin Group (USA) LLC; 2014. (400 pp.)
3. Sies CW, Brooker J. Could these be gallstone?. Lancet. 2005;365(9468):1388. doi:10.1016/S0140-6736(05)66373-8.

หมอแผนภูมิกิจ ‘ท้าวลำงพิษ’

●มูลค่าพันล้าน-โฆษณาหลวง

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์ฯ เผยอีตแพดเกตุสุขภาพรูปแบบ ‘ท้าวลำงพิษ’ มูลค่าตลาดกว่าพันล้านบาท เตือนผู้บริโภคอย่าหลงเชื่อ ชักกิน 3 ครั้ง ระบบขับถ่ายรวน-เสี่ยงอันตราย

ศ.นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา ประธานคณะ แพทย์ทรงพลังเพื่อแบบแผนดั้งเดิมและบริบริการล้างพิษไปในตัว

“แม้ว่าวิธีดังกล่าวไม่ใช่เรื่องผิด แต่การโฆษณาอย่างมาก อาจทำให้เกิดความเข้าใจผิด รวมทั้งมีการรักษาด้วยวิธีดังกล่าวจนเกิดความเสียหาย เนื่องจากการโฆษณาระบบขับถ่ายในเชิงธุรกิจ ทำให้เงินหมุนเวียนในระบบมากกว่าพันล้านบาท โดยยักยอกข้อมูลสิ่งพิษลำไส้มีกว่า 7,000 แห่งทั่วประเทศ และมีการจัดทำเป็น

เป็นรูปตัวมากกว่าปกติ หากรุนแรงเสี่ยงทำให้ลำไส้ทะลุ ซึ่งอุบัติเหตุนี้พบได้ประมาณ 1 ใน 4,000 ราย และการล้างลำไส้บ่อยๆ ยังทำให้สูญเสียแบคทีเรียในกระเพาะอาหาร โดยเฉพาะแบคทีเรียชนิดที่ดีที่มีความจำเป็นกับระบบขับถ่ายและร่างกาย”

ศ.นพ.ปิยะมิตรกล่าว และว่า หากต้องการล้างพิษสามารถทำได้วิธีธรรมชาติซึ่งปลอดภัยที่สุดคือ กินผักและผลไม้ เพราะเส้นใยอาหารจะช่วยในการขับถ่าย

ศ.นพ.ปิยะมิตรกล่าวอีกว่า ในการล้างพิษลำไส้ เมื่อทำประมาณ 3 ครั้ง จะทำให้รู้สึกดีในวิธีการดังกล่าว เพราะทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น แต่การกระตุ้นด้วยวิธีที่ไม่เป็นธรรมชาติมากเกินไป



ศ.นพ.ปิยะมิตร ศรีธรา

จะทำให้ร่างกายไม่สามารถขับถ่ายได้เอง และต้องอาศัยการกระตุ้นที่ออกไปตลอด ซึ่งก็ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อชีวิต จึงต้องมีการควบคุมให้ใช้ศาสตร์การแพทย์ทางเลือกอย่างถูกต้อง และไม่โฆษณาเกินจริง และว่า นอกจากนี้ยังพบโฆษณาการล้างพิษตับ ซึ่งไม่มีหลักฐานทางวิชาการว่าสามารถล้างพิษตับได้จริง เพราะจากการพิจารณาวิธีที่โฆษณา พบว่าสิ่งที่ใช้ในการล้างพิษคือ น้ำมันมะกอกและดีเกลือ ซึ่งดีเกลือไม่มีคุณสมบัติช่วยในการขับถ่าย ส่วนน้ำมันมะกอก เมื่อกินเข้าไปและร่างกายดูดซึมไม่ทันก็จะขับถ่ายบนอุจจาระออกมา ทำให้ผู้ที่ทำการล้างพิษรู้สึกว่าสามารถล้างพิษตับได้ตามที่โฆษณา ซึ่งถือเป็นการสิ้นเปลือง

อ้างอิง : หมอแผนภูมิกิจ “ท้าวลำงพิษ”. มติชนรายวัน วันที่ 2 ธันวาคม 2557; หน้า 10.