

## ล้างพิษตับ ขับสารพิษ...เทรนดส์สุขภาพสุดฮิต พ.ศ. นี้

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2556

### การล้างพิษตับคืออะไร

อย่างที่ทราบกันอยู่แล้วว่า "ตับ" คืออวัยวะสำคัญของร่างกายที่ช่วยกำจัดสารพิษให้ร่างกายด้วยการแปรสภาพสารพิษให้เป็นของที่ไม่เป็นพิษ แล้วขับออกมาในรูปของเหงื่อ อุจจาระ ชูละ ซึ่งถือเป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกายมนุษย์อยู่แล้ว แต่ถ้าวเราเสริมการล้างพิษตับเขาไป ก็จะมีเหมือนเป็นตัวเร่งกระบวนการล้างพิษให้เร็วขึ้น เพื่อให้ตับระบายของเสียออกจากร่างกายจนหมด ไม่ให้มีคั่งค้าง หรือคั่งค้างอยู่นานที่สุด

เอ...แล้วสารพิษในร่างกายมาจากไหนล่ะ คำตอบง่าย ๆ เลยก็คือ สารพิษเหล่านั้นมาจากอาหารการกินที่เราทานเข้าไปทุกวันนั่นเอง เพราะในอาหารอาจจะมีเชื้อโรคที่เรามองไม่เห็น มีสารเคมี สารกันบูด สีผสมอาหาร แอลกอฮอล์ ฯลฯ ยังไม่รวมถึงอากาศที่เราหายใจเข้าไปทุกวินาทีด้วย ยิ่งหากเป็นคนที่ใช้ชีวิตอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ย่อมเสี่ยงไม่พ้นจะเจอกับสภาพการจราจรติดขัด ผู้คนแออัด สภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม สารเคมี และอื่น ๆ อีกสารพัด

**แล้วอย่างนี้ตับไม่สามารถกำจัดสารพิษออกได้หมดเองหรือ ถึงต้องล้างพิษตับเป็นตัวช่วยด้วย...**

อ๊ะ ! อย่าลืมนะคะว่าทุกวันนี้เรารับสารพิษเข้าสู่ร่างกายตลอดเวลา เอาแค่เฉพาะการบริโภคอาหาร เราก็ทานกันอย่างน้อยวันละ 2-3 มื้อเขาไปแล้ว ยังมีทั้งสารพิษ ยาฆ่าโรค แบบนี้ตับยังไม่ทันจะทำลายสารพิษของเก่าให้ออกไป ก็ต้องรับมือกับของใหม่อีก แหน่อนว่าตับไม่สามารถทำงานทันแน่นอน เราจึงยังมีสารพิษคั่งค้างอยู่ในร่างกาย อาการเจ็บป่วยจึงตามมา

### ล้างพิษตับ ทำได้อย่างไร

การล้างพิษตับนั้น จำเป็นต้องอดอาหาร และต้องดื่ม หรือทานอาหารบางชนิดเป็นตัวช่วย ซึ่งส่วนใหญ่สูตรของแต่ละสำนักก็จะคล้าย ๆ กัน อาจแตกต่างกันในรายละเอียด ตามที่มีการคิดค้นกันขึ้นมา ลองมาดูสูตรที่น่าสนใจกัน

## Pathology) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สูตรล้างพิษตับ ฉบับ รศ.นพ.สำเร็จ รัตนระพี นี้ นายปานเทพ รัตนกร ได้นำมาลงไว้ใน [เว็บไซต์ผู้จัดการ](#) เพื่อให้ผู้สนใจได้อ่านกัน วิธีการคือ ให้เริ่มตั้งแต่วันอังคารไปจนถึงวันเสาร์ ซึ่งเป็นวันหยุดพักผ่อน แต่หากใครยังต้องทำงานวันเสาร์ แต่ได้หยุดวันอื่น ก็ลองปรับเปลี่ยนวันกันดู โดยในแต่ละวันของการล้างพิษตับนั้น จะต้องทำดังต่อไปนี้

### วันอังคาร

กินอาหารตามปกติจนถึง 15.00 น. จากนั้นดื่มได้แต่น้ำ (ถ้าเป็นน้ำด่างที่เรียก alkaline water) จะดีมาก จะสวนล้างลำไส้หรือไม่ก็ได้ ยากินเฉพาะที่จำเป็นจริง ๆ เท่านั้น

### วันพุธ และวันพฤหัสบดี

งดอาหารทุกชนิด ดื่มได้เฉพาะน้ำผลไม้ที่ไม่มีกาก ดีที่สุดคือน้ำแอปเปิ้ลเขียวที่ปั่นแยกกากออกแล้ว ให้ดื่มวันละ 3-5 แก้ว หรือจะดื่มเป็นน้ำผลไม้สดก็ได้ แต่ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้บรรจุกล่อง แต่หากหาไม่ได้จริง ๆ แนะนำให้ดื่มน้ำมะขามเขมขน (ชื่อใต้จากรานดอยคำ) นำมาผสมน้ำดื่มก็ได้ ดื่มวันละ 3-5 แก้ว เช่นเดียวกัน เมื่อถึงเวลา 15.00 น. ให้หยุดดื่มน้ำผลไม้ ดื่มได้แต่เพียงน้ำเปล่าเท่านั้น ถ้าใครสวนล้างลำไส้อยู่แล้วก็ทำตามปกติ ถ้าไม่ได้สวนลำไส้ แนะนำให้กินดีเกลือ (MgSO<sub>4</sub>) 1 ซองชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ตอนประมาณ 18.00 น.

### วันศุกร์

เวลา 06.00-08.00 น. ให้กินดีเกลือ 1 ซองชาผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ดื่มน้ำผลไม้ได้เช่นเดียวกับวันพุธ และพฤหัสบดี และหยุดดื่มหลังจาก 15.00 น. ไปแล้ว จากนั้นให้ทานดีเกลือ 1 ซองชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ในเวลา 18.00 น. และ 20.00 น.

เมื่อถึงเวลา 22.00 น. ให้ดื่มน้ำมันมะกอก ประมาณ 150-200 ซี.ซี. ผสมน้ำมะนาว 150-200 ซี.ซี. เหยาะเกลือป่นผสมลงไปครึ่งซองชา เขย่าให้เข้ากันให้มากที่สุด ดื่มให้หมดในเวลา 10 นาที อาจจะแช่ให้เย็นเล็กน้อย ใส่แก้วใหญ่ ๆ แล้วดื่มติดต่อกันให้หมดในคราวเดียวก็ได้ เพราะบางคนไม่สามารถจิบทีละน้อยจนหมดได้ เนื่องจากมีอาการคลื่นไส้ แต่เราสามารถลดอาการคลื่นไส้ได้ด้วยการชิมมะขามเปียกคลุกเกลือป่นมาป้ายลิ้นก่อนและหลังดื่มน้ำมันมะกอก

ทั้งนี้ สูตรนี้บอกด้วยว่า ขั้นตอนการดื่มน้ำมันมะกอกนี้สำคัญที่สุดในขบวนการนี้ เพราะถ้าอาเจียน การที่เราพยายามเตรียมร่างกายมาหลายวันจะเปล่าประโยชน์ ดังนั้น ต้องกลืนอาเจียนไว้ให้ได้จนถึงเวลา 02.00 น. หรือ 4 ชั่วโมงหลังจากดื่มน้ำมันมะกอก

### วันเสาร์

ให้ทานดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ในช่วงเวลา 06.00–08.00 น. จากนั้นให้เข้าห้องน้ำถ่ายท้อง ลองสังเกตอุจจาระที่ถ่ายออกมาด้วยวาผิตปกติไปจากเดิมหรือไม่ ซึ่งควรจะเป็นเช่นนั้น เพราะการที่เราอดอาหารมาหลายวัน บวกกับการกินดีเกลือและสวนล้างลำไส้ด้วย จึงไม่น่ามีอุจจาระตกค้างในลำไส้แล้ว ดังนั้น สิ่งที่ขับถ่ายออกมาจะมาจากระบบท่อน้ำดี ในตับ, นอกตับ และถุงน้ำดี ซึ่งมีทั้งไขมัน, ตะกอนน้ำดี (bile salt) ไปจนถึงนิ่ว (stone) จากถุงน้ำดี ส่วนใหญ่จะมีกลิ่นเหม็นกว่าอุจจาระปกติ อย่างไรก็ตาม ตลอดวันเสาร์ และอาทิตย์ อาจมีการถ่ายอุจจาระอีกหลายครั้งขึ้นอยู่กับการทำงานของลำไส้ในแต่ละคน

หลังจากถ่ายท้องในตอนเช้าแล้ว เราก็สามารถเริ่มกินอาหารได้ตามปกติ ตั้งแต่เวลา 12.00 น. เป็นต้นไป แต่ควรเลือกทานอาหารอ่อน ๆ ที่ย่อยง่าย และร้อน ๆ ก่อนในมือแรก ๆ

### สูตรล้างพิษตับ ฉบับคุณแก่นฟ้า แสนเมือง จากสันตือโศก

เป็นสูตรล้างพิษตับที่คล้าย ๆ กับสูตรแรก โดยสูตรนี้จะผสมผสานวิธีการล้างพิษในต่างประเทศกับภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย มีการจัดเข้าแคมป์เพื่อดีท็อกซ์ตับโดยเฉพาะ ไซกระบวนกรทั้งหมด 6 วัน หลักการสำคัญแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. ในช่วง 4 วันแรกอดอาหาร ดื่มเพียงเครื่องดื่มที่ไม่มีมีมาก และดื่มน้ำลิตที่อกซ์ (เครื่องดื่มสมุนไพรชนิดหนึ่ง) แทนอาหาร
2. ทำการสวนล้างลำไส้จนแน่ใจว่าไม่มีอะไรตกค้างแล้ว
3. ดื่มน้ำดีเกลือ และในช่วงเวลาที่ท่อน้ำดีเปิดกว้างที่สุดตามนาฬิกาชีวิต (22.00 น.) ให้ดื่มน้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี. ผสมน้ำมะนาว 150 ซี.ซี. และดีท็อกซ์ออกในช่วงเช้าของวันรุ่งขึ้น เมื่อในลำไส้ไม่มีสิ่งตกค้าง จึงเชื่อกันว่าสิ่งที่ออกมาแน่นอนจะออกมาจากตับและถุงน้ำดี

### สูตรล้างพิษตับ (ระยะสั้น) ฉบับ อาจารย์ขั้ววุฒิน สิงห์คำ ชุมชนศิระชะอโศก

ในระยะสั้น ใช้เวลาเพียง 2 วัน โดยอุปกรณ์หลักที่ใช้ในการขับนิ่วออกจากตับและถุงน้ำดี ก็คือน้ำมันมะกอก น้ำมะนาว และดีเกลือ

**เตรียมตัว : 1 วันก่อนวันล้างพิษ ให้อดอาหารหลังเวลา 15.00 น.**

#### วันที่ 1

- 05.00 น. ตื่นนอน ทำธุระส่วนตัว และทำดีท็อกซ์

- 05.30 น. ออกกำลังกายตามที่ตนเองชอบหรือถนัด
- 06.00 น. ดื่มน้ำเปล่าหรือน้ำสมุนไพร
- 07.00 น. เวลาหิวให้ดื่มน้ำต่อไปนี้ (ให้เลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดก็ได้)

1. น้ำแอปเปิ้ล 100% หรือ ปั่นแยกน้ำแยกกาก หรือ
2. น้ำสับปะรด ปั่นแยกน้ำแยกกาก หรือ
3. น้ำมะละกอดิบ+ห้าม หรือนั่นแยกน้ำแยกกาก หรือ
4. น้ำมะขาม+น้ำผึ้ง+น้ำหมักผลไม้ หรือ
5. น้ำอ้อยสด+มะนาว

- 15.00 น. หยุดน้ำผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

17:00 น. ทำดีท็อกซ์

- 18.00 น. (ครั้งที่ 1) ดื่มน้ำเกลือ 1 ช้อนชา ต่อ น้ำครึ่งแก้ว  
(สามารถเติมน้ำผึ้ง+มะนาวเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น)

- 20.00 น. (ครั้งที่ 2) ดื่มน้ำเกลือ 1 ช้อนชา ต่อ น้ำครึ่งแก้ว  
(สามารถเติมน้ำผึ้ง+มะนาวเพื่อให้ดื่มง่ายขึ้น)

- 22.00 น. ดื่มน้ำมะนาวและน้ำมันมะกอกบีบเย็นในอัตราส่วนดังนี้

1. น้ำมะนาว 150 ซี.ซี.
2. น้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี.

บรรจุข้อ 1+2 ในขวดแล้วเขย่าให้เข้ากันดื่มทันที (ไม่ให้เกินเวลา 22.15 น.)

**หลังดื่มน้ำมันมะกอกและน้ำมะนาว ให้ปฏิบัติตัวดังนี้**

1. นอนตะแคงขวา หรือ นอนหงาย (ยกหัวสูง)
2. ถ้ากลัวอาเจียนให้ประคองตัวเองให้ถึง 02.00 น. (หรือใช้ถุงน้ำร้อนประคบที่ท้อง)

3. ของเสียจากตัวจะเริ่มออกมาประมาณ 02.00 น. ให้เก็บของเสียต่าง ๆ ไว้

## วันที่ 2

- 06.00 น. ตื่นนอน และทำธุระส่วนตัว ทำดีท็อกซ์
- 06.30 น. ออกกำลังกาย
- 07.00 น. ทำงานตามปกติ
- 10.30 น. ทำดีท็อกซ์ เก็บพิษทั้งหมดไว้ ตั้งแต่ 02.00 น. หรือถ่ายเองและรวมกับดีท็อกซ์

**หมายเหตุ :** สูตรระยะสั้นนี้สามารถทำ 1 ครั้งต่อ 2 สัปดาห์ไม่ควรเกินนี้ และหลังจากจบกระบวนการล้างพิษ ควรทานอาหารอ่อน ๆ ก่อนในช่วง 3 วันแรก หลังจากนั้นจึงค่อยทานอาหารตามปกติ

## **ล้างพิษตับ ดีจริงหรือ?**

อีกหนึ่งคำถามที่หลายคนคงสงสัยอยู่เหมือนกัน ซึ่งยังไม่มีใครฟันธงชัด ๆ ได้ว่า การล้างพิษตับทำแล้วดีแค่ไหน แต่ก็ถือเป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกที่น่าสนใจไม่น้อย เพราะการที่เราอดอาหารก็เหมือนกับการงดรับสารพิษเข้าสู่ร่างกายในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เมื่อไม่มีพิษใหม่ ๆ ร่างกายก็จะสามารถกำจัดสารพิษตกค้างได้อย่างเต็มที่

ดูจจะเห็นได้ว่า ผู้ที่เข้าคอร์สล้างพิษตับจะถ่ายเอาพิษออกมาทางอุจจาระ โดยสิ่งที่ถ่ายออกมานั้นจะเป็นก้อนสีดำ ขรุขระ มัน มีกลิ่นเหม็นมาก ต่างจากอุจจาระทั่วไป แต่ไม่ต้องตกใจไป เพราะสิ่งเหล่านั้นคือไขมันจากตับ และนิ่วไขมันจากถุงน้ำดีที่ถูกขับออกมา

บางคนอาจจะสงสัย...รู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่ขับถ่ายออกมาคือไขมันจากตับ นั่นก็เพราะเราอดอาหารล่วงหน้ามาแล้วหลายวัน พร้อมกับกินการสวนล้างลำไส้ เทาก็บว่าช่วงนั้นลำไส้ของเราไม่มีอุจจาระตกค้างอยู่แล้ว สิ่งที่ขับถ่ายออกมาจากการล้างพิษจึงเป็นของเสียจากตับนั่นเอง

ส่วนที่สงสัยกันว่า "การดื่มน้ำมันมะกอก" นั้นจะไม่ทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นหรือเรื่องนี้ นพ.วิชิตระ ตีระพิพัฒนกุล ผู้อำนวยการศูนย์ตรวจสุขภาพโรงพยาบาลปิยะเวท อธิบายเอาไว้ว่า ทุกครั้งที่ร่างกายเราได้รับไขมัน ก็จะมีการส่งสัญญาณให้ตับผลิตน้ำดีออกมาเพื่อช่วยในการย่อย เมื่อดื่มน้ำมันมะกอกเข้าไปจำนวนมาก น้ำดีก็จะถูกผลิตออกมามาก และเนื่องจากตับจะขับสารพิษส่วนหนึ่งออกมาทางน้ำดี กระบวนการนี้จึงเหมือนกับเพิ่มการพาสารพิษออกจากร่างกายนั่นเอง อีกอย่างการที่น้ำดีถูกผลิตออกมามาก ๆ ยังทำให้ความเข้มข้นเปลี่ยนไป นิวในถุงน้ำดีที่เกิดจากการตกตะกอนของคอเลสเตอรอลก็จะละลาย มีขนาดเล็กลงหรือหายไปได้

อย่างไรก็ตาม ที่ต้องเข้าใจก็คือ การล้างพิษตับไม่ใช่การรักษาคนป่วย และประโยชน์ของการดีท็อกซ์ตัวยังไม่มีการค้นคว้าวิจัยอย่างจริงจัง และยังไม่มีการพิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์ แต่ที่ผ่านมาก็มีผู้ที่รู้สึกว่าคุณภาพดีขึ้น มีภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น จากการล้างพิษตับเช่นกัน ขณะเดียวกันก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ามีบางส่วนของตับที่อาจเกิดการแพจากการล้างพิษตับอยู่บ้าง เช่น อาจเกิดผื่นแพ้ขึ้นหลังล้างพิษ ลมพิษ น้ำเหลืองไหลออกในผู้ล้างพิษบางราย

### ใครไม่เหมาะกับการล้างพิษตับ

ฟัง ๆ ดูเหมือนว่าล้างพิษตับน่าจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แต่จริง ๆ แล้วไม่ใช่ว่าการล้างพิษตับจะทำได้ทุกคนนะคะ โดยเฉพาะกลุ่มคนบางประเภทที่มีโรคประจำตัว หากคิดจะล้างพิษตับ ต้องอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะขณะล้างพิษ ความดันโลหิตจะสูงกว่าปกติ และอาจเกิดภาวะบวมหน้า ดังนั้น กลุ่มคนที่ต้องระวังมากเป็นพิเศษก็คือ

- ผู้ที่มีการติดเชื้อในถุงน้ำดี
- ผู้ที่เป็นนิ่วขนาดใหญ่ในถุงน้ำดี
- ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
- ผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
- ผู้ป่วยโรคไต
- ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม
- ผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลีย

## มาทานอาหารบำรุงตับกันดีกว่า

เพื่อแบ่งเบาภาระของตับในการกำจัดของเสียในร่างกาย  
เราก็ควรรับประทานอาหารที่จะช่วยให้ตับล้างพิษได้ง่ายขึ้น นั่นก็คือ

**ผัก :** กระเทียม หัวหอม มะนาว ผักใบเขียว ดอกกะหล่ำ และกะหล่ำปลี  
เพราะจะทำให้สารพิษที่เจือปนมากับอาหารอื่นนั้นมีสภาพเป็นกลาง นอกจากนี้  
ยังช่วยเพิ่มการผลิตน้ำดีซึ่งช่วยทำความสะอาดกระเพาะอาหารและลำไส้  
รวมถึงช่วยกระตุ้นให้ลำไส้มีการขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว

**ผลไม้ :** ควรเลือกทานผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น องุ่น ส้ม แคนตาลูป มะละกอ พรุณ  
ลูกเกด ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่  
จะช่วยปกป้องตับจากสารอนุมูลอิสระที่จะมีปริมาณสูงขึ้นไปในกระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย

**วิตามิน :** ควรทานอาหารที่มี "วิตามินบีสูง" เช่น ข้าวซ้อมมือ ธัญพืชไม่ขัดสี และทานผลไม้ที่มี  
"วิตามินซีสูง" ด้วย อย่างผลไม้รสเปรี้ยว และผักใบเขียว

**แร่ธาตุ :** ควรทานอาหารที่มี "เลซิทิน" พบมากในไข่แดง ถั่วเหลือง ข้าวโอ๊ต กะหล่ำปลี  
กะหล่ำดอก และควรทานอาหารที่มี "สังกะสี" เช่น ถั่วขาว เนื้อไก่ และหอยนางรม จะช่วยให้ตับทำงานได้ดีขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก.คอม](#)