ล้างพิษตับ ขับสารพิษ...เทรนด์สุขภาพสุดฮิต พ.ศ. นี้

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2556

การล้างพิษตับคืออะไร

อย่างที่ทราบกันอยู่แล้วว่า "ตับ" คืออวัยวะสำคัญของร่างกายที่ช่วยกำจัดสารพิษให้ร่างกายด้วยการแปรสภาพสารพิษให้เป็นของที่ไม่เป็นพิษ แล้วขับออกมาในรูปของเหงื่อ อุจจาระ ฯลฯ ซึ่งถือเป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกายมนุษย์อยู่แล้ว **แต่ถ้าเราเสริมการล้างพิษตับเข้าไป ก็จะเหมือนเป็นตัวเร่งกระบวนการล้างพิษให้เร็วขึ้น เพื่อให้ตับระบายของเสียออกจากร่างกายจนหมด ไม่ให้มีคั่งค้าง หรือคั่งค้างอยู่น้อยที่สุด**

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

แล้วอย่างนี้ตับไม่สามารถกำจัดสารพิษออกได้หมดเองหรือถึงต้องล้างพิษตับเป็นตัวช่วยด้วย...

อ๊ะ ! อย่าลืมนะคะว่าทุกวันนี้เรารับสารพิษเข้าสู่ร่างกายตลอดเวลา เอาแค่เฉพาะการบริโภคอาหาร เราก็ทานกันอย่างน้อยวันละ 2-3 มื้อเข้าไปแล้ว ยังมีทั้งสารพิษ ยารักษาโรค **แบบนี้ตับยังไม่ทันจะทำลายสารพิษของเก่าให้ออกไป ก็ต้องรับมือกับของใหม่อีก แน่นอนว่าตับไม่สามารถทำงานทันแน่นอน** เราจึงยังมีสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย อาการเจ็บป่วยจึงตามมา

ล้างพิษตับ ทำได้อย่างไร

การล้างพิษตับนั้น จำเป็นต้องอดอาหาร และต้องดื่ม หรือทานอาหารบางชนิดเป็นตัวช่วย ซึ่งส่วนใหญ่สูตรของแต่ละสำนักก็จะคล้าย ๆ กัน อาจแตกต่างบ้างในรายละเอียด ตามที่มีการคิดค้นกันขึ้นมา ลองมาดูสูตรที่น่าสนใจกัน

สูตรล้างพิษตับ ฉบับ รศ.นพ.สำเริง รัตนระพี จากภาควิชาพยาธิวิทยา (Department of

Pathology) คณะแพทย์ศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

สูตรล้างพิษตับ ฉบับ รศ.นพ.สำเริง รัตนระพี นี้ นายปานเทพ รัตนากร ได้นำมาลงไว้ใน เว็บไซต์ผู้จัดการ เพื่อให้ผู้สนใจได้อ่านกัน วิธีการคือ ให้เริ่มตั้งแต่วันอังคารไปจนถึงวันเสาร์ ซึ่งเป็นวันหยุดพักผ่อน แต่หากใครยังต้องทำงานวันเสาร์ แต่ได้หยุดวันอื่น ก็ลองปรับเลื่อนวันกันดู โดยในแต่ละวันของการล้างพิษตับนั้น จะต้องทำดังต่อไปนี้

วันอังคาร

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

วันพุธ และวันพฤหัสบดี

งดอาหารทุกชนิด ดื่มได้เฉพาะน้ำผลไม้ที่ไม่มีกาก ดีที่สุดคือน้ำแอปเปิลเขียวที่ปั่นแยกกากออกแล้ว ให้ดื่มวันละ 3–5 แก้ว หรือจะดื่มเป็นน้ำผลไม้สดก็ได้ แต่ไม่ควรดื่มน้ำผลไม้บรรจุกล่อง แต่ถ้าหาไม่ได้จริง ๆ แนะนำให้ดื่มน้ำมะขามเข้มข้น (ซื้อได้จากร้านดอยคำ) นำมาผสมน้ำดื่มก็ได้ ดื่มวันละ 3–5 แก้ว เช่นเดียวกัน เมื่อถึงเวลา 15.00 น. ให้หยุดดื่มน้ำผลไม้ ดื่มได้แต่เพียงน้ำเปล่าเท่านั้น ถ้าใครสวนล้างลำไส้อยู่แล้วก็ทำตามปกติ ถ้าไม่ได้สวนลำไส้ แนะนำให้กินดีเกลือ (MgSO4) 1 ช้อนชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ตอนประมาณ 18.00 น.

วันศุกร์

เวลา 06.00-08.00 น. ให้กินดีเกลือ 1 ช้อนชาผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ดื่มน้ำผลไม้ได้เช่นเดียวกับวันพุธ และพฤหัสบดี และหยุดดื่มหลังจาก 15.00 น. ไปแล้ว จากนั้น ให้ทานดีเกลือ 1 ช้อนชา 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. เหยาะเกลือป่นผสมลงไปครึ่งช้อนชา เขย่าให้เข้ากันให้มากที่สุด ดื่มให้หมดในเวลา 10 นาที อาจจะแช่ให้เย็นเล็กน้อย ใส่แก้วใหญ่ ๆ แล้วดื่มติดต่อกันให้หมดในคราวเดียวก็ได้ เพราะบางคนไม่สามารถจิบทีละน้อยจนหมดได้ เนื่องจากมีอาการคลื่นไส้ แต่เราสามารถลดอาการคลื่นไส้ได้ด้วยการใช้มะขามเปียกคลุกเกลือป่นมาป้ายลิ้นก่อนและหลังดื่มน้ำมันมะกอก

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

วันเสาร์

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

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

สูตรล้างพิษตับ ฉบับคุณแก่นฟ้า แสนเมือง จากสันติอโศก

เป็นสูตรล้างพิษตับที่คล้าย ๆ กับสูตรแรก โดยสูตรนี้จะผสมผสานวิธีการล้างพิษในต่างประเทศกับภูมิปัญญาแพทย์แผนไทย มีการจัดเข้าแคมป์เพื่อดีท็อกซ์ตับโดยเฉพาะ ใช้กระบวนการทั้งหมด 6 วัน หลักการสำคัญแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนคือ

1. ในช่วง 4 วันแรกอดอาหาร ดื่มเพียงเครื่องดื่มที่ไม่มีมาก และดื่มน้ำลิดท็อกซ์ (เครื่องดื่มสมุนไพรชนิดหนึ่ง) แทนอาหาร

2. ทำการสวนล้างลำไส้จนแน่ใจว่าไม่มีอะไรตกค้างแล้ว

3. ดื่มน้ำดีเกลือ และในช่วงเวลาที่ท่อน้ำดีเปิดกว้างที่สุดตามนาฬิกาชีวิต (22.00 น.) ให้ดื่มน้ำมันมะกอก 150 ซี.ซี. ผสมน้ำมะนาว 150 ซี.ซี. และดีท็อกซ์ออกในช่วงเช้าของวันรุ่งขึ้น เมื่อในลำไส้ไม่มีสิ่งตกค้าง จึงเชื่อกันว่าสิ่งที่ออกมานั้นน่าจะออกมาจากตับและถุงน้ำดี

สูตรล้างพิษตับ (ระยะสั้น) ฉบับ อาจารย์ขวัญดิน สิงห์คำ ชุมชนศรีษะอโศก

ในระยะสั้น ใช้เวลาเพียง 2 วัน โดยอุปกรณ์หลักที่ใช้ในการขับนิ่วออกจากตับและถุงน้ำดี ก็คือ น้ำมันมะกอก 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. น้ำแอปเปิล 100% หรือ ปั่นแยกน้ำแยกกาก หรือ
2. น้ำสับปะรด ปั่นแยกน้ำแยกกาก หรือ
3. น้ำมะละกอดิบ+ห่าม หรือปั่นแยกน้ำแยกกาก หรือ
4. น้ำมะขาม+น้ำผึ้ง+น้ำหมักผลไม้ หรือ
5. น้ำอ้อยสด+มะนาว

- 15.00 น. หยุดน้ำผลไม้ทุกชนิด ยกเว้นน้ำเปล่า

17.00 น. ทำดีท็อกซ์

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

- 20.00 น. (ครั้งที่ 2) ดื่มดีเกลือ 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. ถ้ากลัวอาเจียนให้ประคับประคองตัวเองให้ถึง 02.00 น. (หรือใช้ถุงน้ำร้อนประคบที่ท้อง)

3. ของเสียจากตัวจะเริ่มออกมาประมาณ 02.00 น. ให้เก็บของเสียต่าง ๆ ไว้

<u>วันที่ 2</u>

- 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 สัปดาห์ ไม่ควรเกินนี้
และหลังจากจบกระบวนการล้างพิษ ควรทานอาหารอ่อน ๆ ก่อนในช่วง 3 วันแรก
หลังจากนั้นจึงค่อยทานอาหารตามปกติ

ล้างพิษตับ ดีจริงหรือ?

อีกหนึ่งคำถามที่หลายคนคงสงสัยอยู่เหมือนกัน **ซึ่งยังไม่มีใครฟันธงชัด ๆ ได้ว่าการล้างพิษตับทำแล้วดีแค่ไหน แต่ก็ถือเป็นหนึ่งในการแพทย์ทางเลือกที่น่าสนใจไม่น้อย** เพราะการที่เราอดอาหารก็เหมือนกับการงดรับสารพิษเข้าสู่ร่างกายในช่วระยะเวลาหนึ่ง เมื่อไม่มีพิษใหม่ ๆ ร่างกายก็จะสามารถกำจัดสารพิษตกค้างได้อย่างเต็มที่

ดังจะเห็นได้ว่า ผู้ที่เข้าคอร์สล้างพิษตับจะถ่ายเอาพิษออกมาทางอุจจาระ โดยสิ่งที่ถ่ายออกมานั้นจะเป็นก้อนสีดำ ขรุขระ มัน มีกลิ่นเหม็นมาก ต่างจากอุจจาระทั่วไป แต่ไม่ต้องตกใจไป เพราะสิ่งเหล่านั้นคือไขมันจากตับ และนิ่วไขมันจากถุงน้ำดีที่ถูกขับออกมา

บางคนอาจจะสงสัย...รู้ได้อย่างไรว่าสิ่งที่ขับถ่ายออกมาคือไขมันจากตับ
นั่นก็เพราะเราอดอาหารลวงหน้ามาแล้วหลายวัน พร้อมกับการสวนล้างลำไส้
เท่ากับว่าช่วงนั้นลำไส้ของเราไม่มีอุจจาระตกค้างอยู่แล้ว
สิ่งที่ขับถ่ายออกมาจากการล้างพิษจึงเป็นของเสียจากตับนั่นเอง

ส่วนที่สงสัยกันว่า "การดื่มน้ำมันมะกอก" นั้นจะไม่ทำให้ไขมันในร่างกายเพิ่มขึ้นหรือ
เรื่องนี้ นพ.วัชชิระ ตีระพิพัฒนกุล ผู้อำนวยการศูนย์ตรวจสุขภาพโรงพยาบาลปิยะเวท อธิบายเอาไว้ว่า
ทุกครั้งที่ร่างกายเราได้รับไขมัน ก็จะมีการสงสัญญาณให้ตับผลิตน้ำดีออกมาเพื่อช่วยในการย่อย
เมื่อดื่มน้ำมันมะกอกเข้าไปจำนวนมาก น้ำดีก็จะถูกผลิตออกมามาก
และเนื่องจากตับจะขับสารพิษส่วนหนึ่งออกมาทางน้ำดี
กระบวนการนี้จึงเหมือนกับเพิ่มการพาสารพิษออกจากร่างกายนั่นเอง อีกอย่างการที่น้ำดีถูกผลิตออกมามาก ๆ
ยังทำให้ความเข้มข้นเปลี่ยนไป นิ่วในถุงน้ำดีที่เกิดจากการตกตะกอนของคอเลสเตอรอลก็จะละลาย มีขนาดเล็กลง
หรือหายไปได้

อย่างไรก็ตาม ที่ต้องเข้าใจก็คือ การล้างพิษตับไม่ใช่วิธีรักษาคนป่วย
และประโยชน์ของการดีท็อกซ์ตับยังไม่มีการค้นคว้าวิจัยอย่างจริงจัง
และยังไม่มีการพิสูจน์ในเชิงวิทยาศาสตร์ แต่ที่ผ่านมาก็มีผู้ที่รู้สึกว่าตัวเองสุขภาพดีขึ้น มีภูมิต้านทานแข็งแรงขึ้น
จากการล้างพิษตับเช่นกัน ขณะเดียวกันก็ปฏิเสธไม่ได้ว่ามีบางส่วนที่มีอาการแพ้จากการล้างพิษตับอยู่บ้าง เช่น
อาจเกิดผื่นแพ้ขึ้นหลังล้างพิษ ลมพิษ น้ำเหลืองไหลออกในผู้ล้างพิษบางราย

ใครไม่เหมาะกับการล้างพิษตับ

ฟัง ๆ ดูเหมือนว่าล้างพิษตับน่าจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้น แต่จริง ๆ แล้ว
ไม่ใช่ว่าการล้างพิษตับจะทำกันได้ทุกคนนะคะ โดยเฉพาะกลุ่มคนบางประเภทที่มีโรคประจำตัว
หากคิดจะล้างพิษตับ ต้องอยู่ในความดูแลของผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น เพราะขณะล้างพิษ
ความดันโลหิตจะสูงกว่าปกติ และอาจเกิดภาวะบวมน้ำ ดังนั้น กลุ่มคนที่ต้องระวังมากเป็นพิเศษก็คือ

ผู้ที่มีการติดเชื้อในถุงน้ำดี

ผู้ที่เป็นนิ่วขนาดใหญ่ในถุงน้ำดี

ผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

ผู้ป่วยโรคหัวใจ

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน

ผู้ป่วยโรคไต

ผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะลุกลาม

ผู้ที่มีร่างกายอ่อนเพลีย

มาทานอาหารบำรุงตับกันดีกว่า

เพื่อแบ่งเบาภาระของตับในการกำจัดของเสียในร่างกาย เราก็ควรรับประทานอาหารที่จะช่วยให้ตับลางพิษได้ง่ายขึ้น นั่นก็คือ

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

ผลไม้ : ควรเลือกทานผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง เช่น องุ่น ส้ม แคนตาลูป มะละกอ พรุน ลูกเกด ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ จะช่วยปกป้องตับจากสารอนุมูลอิสระที่จะมีปริมาณสูงขึ้นในกระบวนการขับสารพิษออกจากร่างกาย

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

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

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม