

วิธีล้าง (พิษ) ตับระยะสั้น

รศ.นพ.สำเริง รัตนระพี

ภาควิชาพยาธิวิทยา (Department of Pathology)

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (Faculty of Medicine Siriraj Hospital)

ทำไมต้องล้าง (พิษ) ตับ ?

- ตับของเราเมื่ออายุเท่ากับเรา เราอายุ 50 ปี ตับของเราก็อายุ 50 ปี เราอายุ 60 ปี ตับของเราก็อายุ 60 ปี เช่นเดียวกัน
- ตับเป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของร่างกาย มีน้ำหนักประมาณ 2% เช่น เราหนัก 60 กก. ตับของเราจะหนักประมาณ 1,200 กรัม
- ตับมีหน้าที่สำคัญมากกว่า 500 อย่าง ที่เรารู้กันเป็นอย่างดีก็คือหน้าที่กำจัดสารพิษต่างๆ อาหารทุกคำ ยาทุกเม็ด ที่เรากินล้วนมีสิ่งๆ ที่ตับต้องกำจัดทั้งสิ้น
- ตับเป็นต่อมมีท่อใหญ่ที่สุด สิ่งๆ ที่ตับสร้างคือ น้ำดี (bile) เซลล์ตับปกติทุกเซลล์จะสร้างน้ำดี (bile) น้ำดีที่สร้างจะไหลไปตามท่อเล็กๆ ซึ่งมองด้วยกล้องจุลทรรศน์ธรรมดาไม่เห็น เรียกว่า "bile canaliculi" แล้วรวมกันถึงท่อน้ำดีที่ใหญ่ขึ้นในตับ เรียก "bile duct" ตับมี 2 กลีบ (lobes) ท่อน้ำดีจากทั้ง 2 กลีบ จะรวมตัวกันเป็น "hepatic duct" จะไปเชื่อมต่อกับท่อน้ำดีที่ไหลไปยัง ถุงน้ำดี (gallbladder)
- ตับปกติของผู้ใหญ่จะสร้างน้ำดีวันละหลายลิตร ส่วนใหญ่จะไหลเข้าสู่ลำไส้เล็ก ส่วนที่ 2 ของลำไส้เล็กช่วงแรก (second part of duodenum) มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่จะไปเก็บไว้ในถุงน้ำดี (ไม่เกิน 100 cc)
- เมื่อตับกำจัดพิษจากสิ่งๆ ที่เรากินเข้าไป หากหรือขยะของสารพิษจะถูกขับออกจากตับได้ 2 วิธี
 1. ถ้าเป็นสารละลายน้ำได้จะถูกกำจัดออกทางไต
 2. ถ้าเป็นสารที่ไม่ละลายในน้ำ ตับจะอาศัยน้ำดีนำไปทิ้งที่ลำไส้เล็กกลายเป็นอุจจาระต่อไป และขยะที่กำจัดไม่ได้จะสะสมอยู่ในตับ
- ตับทำงานตลอดเวลา และเป็นอวัยวะหนึ่งซึ่งไม่เคยพักเลย (เช่นเดียวกับ หัวใจ และปอด)
- ตับเป็นทั้งโรงงานผลิต โรงกำจัดพิษ และโกดังสะสมทั้งสิ่งที่เป็น และไม่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย เช่น ไขมัน
- เครื่องยนต์ของรถ เรือ หรือพาหนะใดๆ ต้องการการทำความสะอาดสะอาดทั้งสิ้น ตับก็ต้องการเช่นกัน
- ตับที่สะอาดจะทำงานได้ดีขึ้นกว่าตับที่สะสมกากขยะไว้ทั้งในตับเอง และในถุงน้ำดี

“อ่านถึงจุดนี้ พวกเราคงไม่สงสัยว่า การล้าง (พิษ) ตับ น่าจะเป็นประโยชน์นะ”

หลักการ และ เหตุผล !

- การที่ตับต้องทำงานตลอดเวลาเพราะเรากิน
- ถ้าเราหยุดกิน ตับก็จะได้พัก ระบบย่อยอาหารทั้งหมดก็จะได้พักด้วย
- สังเกตไหมว่าเวลาเราป่วย ความอยากอาหารจะหมดไป ร่างกายเราบอกว่าขอหยุดทำงานก่อน หลักการนี้สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในวิธีล้าง (พิษ) ตับได้
- บางคนอาจมีประสบการณ์ทำ "detox" หมายถึงการสวนล้างลำไส้ (ด้วยน้ำ, น้ำสมุนไพร, กาแฟ หรืออื่นๆ) สามารถนำมาใช้ร่วมกับวิธีการของเราได้ด้วย ทำก็ได้ไม่ทำก็ได้
- ตับที่พักรการทำงานไประยะหนึ่งเมื่อถูกกระตุ้น จะสร้างน้ำดี (ซึ่งหยุดทำไประยะหนึ่งแล้ว) อย่างมากมาย น้ำดีที่ตับสร้างขึ้นนี้มีปริมาณมาก และสามารถนำสิ่งๆ ที่ไม่พึงปรารถนาจากระบบท่อน้ำดี และถุงน้ำดี ออกมาทางอุจจาระได้ อย่างไม่น่าเชื่อ ตัวกระตุ้นปฏิภานนี้ได้รับการพิสูจน์จากนานาชาติที่เรียนรู้อันนี้มานานแล้ว ก็คือ "น้ำมันมะกอก" ชนิด **extra vergin olive oil** (หาซื้อได้ตามซูเปอร์มาเก็ตทั่วไป)

วิธีการ !

- ส่วนใหญ่พวกเราก็ยังทำงานกันอยู่ คิดแล้วดีที่สุดสำหรับพวกเรา คือ ให้วิธีการสิ้นสุดใน**วันเสาร์** ซึ่งพวกเราพักอยู่บ้าน แต่ถ้าใครทำงานวันเสาร์ด้วย ก็ให้เลื่อนวันเอาเอง คิดว่าเป็นวันเสาร์ก่อนก็แล้วกันนะ
- **วันอังคาร** กินอาหารตามปกติจน 15:00 น. จากนั้นดื่มได้แต่น้ำ (ถ้าเป็นน้ำต่างที่เรียก alkaline water) จะดีมาก จะสวนล้างลำไส้หรือไม่ก็ได้ ยากินเฉพาะที่**จำเป็นจริงๆ เท่านั้น**
- **วันพุธ และพฤหัสบดี** งดอาหารทุกชนิด ดื่มได้เฉพาะน้ำผลไม้**ที่ไม่มีกาก** ดีที่สุดคือน้ำแอปเปิ้ลเขียวที่ปั่นแยกกากออกแล้ว วันละ 3 – 5 แก้ว น้ำผลไม้ แนะนำให้เป็นน้ำผลไม้สด ไม่แนะนำน้ำผลไม้บรรจุกล่อง (UHT) ถ้าหาไม่ได้จริงๆ แนะนำมะขามเข้มข้น (ซื้อได้จากร้านคอสโม) นำมาผสมน้ำดื่มก็ได้ ดื่มวันละ 3 – 5 แก้ว เช่นเดียวกัน หลัง 15:00 น. หยุดดื่มน้ำผลไม้ ดื่มน้ำได้ทั้งวัน ถ้าใครสวนล้างลำไส้อยู่แล้วก็ตามปกติ ถ้าไม่สวน แนะนำให้กิน ดีเกลือ (MgSO₄) 1 ช้อนชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ตอนประมาณ 18:00 น.
- **วันศุกร์** 6:00 – 8:00 น. กินดีเกลือ 1 ช้อนชาผสมน้ำมะนาว 1 ลูก ดื่มน้ำผลไม้ได้เช่นเดียวกับวันพุธ และพฤหัส หยุดดื่มน้ำ 15:00 น. 18:00 น. และ 20:00 น. กินดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก อีก 2 มื้อ 22:00 น. ดื่มน้ำมันมะกอกประมาณ 150 – 200 cc ผสมน้ำมะนาว 150 – 200 cc และเกลือป่นครึ่งช้อนชา เขย่าให้เข้ากันให้มากที่สุด ดื่มให้หมดในเวลา 10 นาที (ส่วนใหญ่ 1 นาทีก็หมดแล้ว) แนะนำให้แช่เย็น

เล็กน้อย ใส่แก้วใหญ่ๆ ดื่มติดต่อกันให้หมดในคราวเดียว การจิบทีละน้อยมักไม่สำเร็จ (ใช้มะขามเปียกคอลลูเกิลอป่นมาป้ายลิ้น ก่อน และหลังดื่มน้ำมันมะกอกจะช่วยลดความคลื่นไส้ได้ดี) **ขั้นตอนการดื่มน้ำมันมะกอกนี้สำคัญที่สุด**

ในขบวนการนี้ ถ้าอาเจียน การที่เราพยายามเตรียมร่างกายมาหลายวันจะเปล่าประโยชน์ เราต้องกลืนอาเจียนจนถึง 2:00 น. (4 ชม. หลังดื่มน้ำมันมะกอก) ถ้าจะนอนให้สบาย ให้นอนยกศีรษะสูง และตะแคงขวา อาจใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบหน้าท้องข้างขวาส่วนบน หรือได้ขายโครงซึ่งเป็นตำแหน่งของตับด้วยก็ได้

- **วันเสาร์** 6:00 – 8:00 น. กินดีเกลือ 1 ช้อนชา ผสมน้ำมะนาว 1 ลูก เมื่อถ่ายอุจจาระให้สังเกตอุจจาระที่ถ่ายออกมา (ซึ่งเราเชื่อว่าจากการอดอาหารมาหลายวัน บวกกับการกินดีเกลือ (หรือสวนล้างลำไส้) ด้วย ไม่น่าจะมีอุจจาระตกค้างในลำไส้ของเราอีกแล้ว) ทุกสิ่งที่เราขับถ่ายออกมากน่าจะมาจากระบบท่อน้ำดี ในตับ, นอกตับ และถุงน้ำดี สิ่งที่เราเคยได้เห็นกันมีทั้งไขมัน, ตะกอนน้ำดี (bile salt) ไปจนถึงนิ่ว (stone) จากถุงน้ำดี ส่วนใหญ่จะมีกลิ่นเหม็นกว่าอุจจาระปกติ ตลอดวันเสาร์ และอาทิตย์ อาจมีการถ่ายอุจจาระอีกหลายครั้งขึ้นอยู่กับการทำงานของลำไส้ในแต่ละคน ตั้งแต่ 12:00 น. ของวันเสาร์เริ่มกินอาหารได้ แนะนำให้อ่อนโยนง่าย และร้อนๆ จบขั้นตอนแล้วไม่ยากใช่ไหม?

สรุป !

- การล้าง (พิษ) ตับจะมีผลต่างกันไปในแต่ละคน เกือบทั้งหมดจะดีขึ้น (ตับทำงานดีขึ้น) ที่เห็นชัด คือ เบาหวาน, ความดัน, cholesterol, triglyceride เป็นต้น
- ไม่แน่ใจติดต่อดมส่วนตัวได้ครับ