

ดีที่อกำลังไล่ ล้างพิษ ให้คุณหรือให้โทษ

รองศาสตราจารย์ ดร.ภญ.พิมลพรรณ พิทยานุกุล
ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

กระแสนิยมของการรักษาสุขภาพของผู้คนในยุคปัจจุบันทั้งในโลกตะวันออกและตะวันตก นั้น น่าจะเป็นสิ่งที่ดี เพราะทำให้ประชากรมีสุขภาพแข็งแรง มีอายุยืนยาว ความรู้เรื่องการล้างพิษของร่างกายมีมากมาย มีทั้งน้าสับสนุนและน้าเป็นห้วง จึงขอนำรายละเอียดทางวิชาการ และข้อคิดจากแพทย์ นักวิทยาศาสตร์มาเล่าสู่กันฟัง

ที่มาของ ‘สารพิษ’

ศตวรรษที่ 20 นับเป็นช่วงเวลาที่สังคมให้ความสนใจเรื่องสารพิษที่มีผลต่อสุขภาพคนเรามากมายอย่างชนิดที่ไม่เคยมีในอดีต เนื่องจากทุกวงการไม่ว่าจะเป็นวงการแพทย์และอุตสาหกรรมทุกชนิด มีการใช้สารเคมีชนิดคิดค้นได้ใหม่ๆที่แรงขึ้น เข้มข้นขึ้น มีผลทำให้สิ่งแวดล้อมทั้งในอากาศและน้ำเกิดมลภาวะ รังสียูวีที่ตกถึงโลกมากขึ้น สังคมมีการวิจัยยาใหม่ๆ สารเคมีใหม่ๆ ไอทีแปลกใหม่และรวดเร็ว ผู้คนในสังคมมีการบริโภคทุกอย่างมากขึ้นทั้งจำนวนและชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีน้ำตาลและไขมันสูง เช่น อาหารจานด่วน ทั้งไก่ทอด แฮมเบอร์เกอร์ พิซซา โดนัท ไอศกรีม สารพัดเค้ก รวมถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้คนในสังคมอยู่ในกระแสสังคมวัตถุนิยมที่มีภาวะเร่งรีบทุกวัน ต้องออกจากบ้านแต่เช้าตรู่แต่กลับบ้านค่ำ คร่ำเคร่งกับงานที่รีบเร่ง มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ อาหารที่รับประทานส่วนใหญ่อาศัยจากอาหารจานด่วนหรืออาหารถุง หาชื้อจากร้านค้า रिมนอน และถ้ามีเงินมากเป็นเศรษฐีก็นิยมกินตามห้องอาหารในโรงแรม ผลลัพธ์ที่ได้ไม่แตกต่างกันมากนักในภาพรวม ไม่ว่าจะเป็เศรษฐีหรือคนกินเงินเดือนคือ ร่างกายอ่อนเพลียจากความเร่งรีบ การทำงานที่เคร่งเครียด รับประทานอาหารที่ทั้งโทษสะสมไว้ในร่างกาย สิ่งแวดล้อมทั้งในอากาศและน้ำเป็นพิษจากอุตสาหกรรม สังคมบังเกิดโรคระบาดชนิดใหม่ๆ ทั้งกับคนและสัตว์ นักวิทยาศาสตร์ต้องเร่งคิดค้นสารเคมีและตัวยาที่ใหม่ขึ้นและแรงขึ้นในการบำบัด นอกจากนี้ยังปรากฏพบทั่วไปว่าคนรอบข้างมีสถิติล้มตายด้วยโรคมะเร็ง หัวใจ โรคอ้วน โรคเครียด รวมทั้งโรคผิวหนังมากขึ้น

สารพิษจากทั้งภายนอกและภายในร่างกายจึงสะสมเพิ่มขึ้นทุกวัน จากการหายใจเข้าไปจากการกิน และจากการสัมผัส

วิธีกำจัดสารพิษจากร่างกาย

ร่างกายมนุษย์ในสภาวะแข็งแรงไม่เป็นโรคอาจเปรียบเหมือนโรงงานที่มีระบบการทำงานสมบูรณ์แบบ เมื่อมีอาหารผ่านเข้ากระเพาะอาหาร จะมีน้ำย่อยถูกขับออกมาย่อยอาหารก่อนการดูดซึม ส่วนกากอาหารจะถูกนำส่งไปยังลำไส้ใหญ่เพื่อขับออกพร้อมกับของเสียอื่นๆจากร่างกายผ่านตับและไต ระบบลำไส้ยังมีเชื้อจุลินทรีย์ที่อาศัยอยู่ในระบบเป็นประจำเพื่อคอยปราบ

เชื้อจุลินทรีย์ที่แปลกปลอมเข้าไป ส่วนตัวจะคอยจับสารพิษที่หลุดรอดเข้าไปโดยไปรวมกับ เอนไซม์จากตับ จากนั้นจะถูกกรองทิ้งไปที่ไต ขบวนการสุดท้ายที่ธรรมชาติให้มนุษย์เรามานั้น สามารถกำจัดและล้างพิษจากร่างกายเราโดยอัตโนมัติ

ในสภาวะสังคมที่เร่งรีบ เคร่งเครียด และเต็มไปด้วยการแข่งขัน ร่างกายอ่อนแอและรับ สารพิษทั้งจากการบริโภคอาหารส่วนเกิน อาหารที่สกปรกแต่อร่อยและอึดื้อ แต่ทั้งสารพิษ สะสมไว้ทุกวัน รวมทั้งสารพิษจากสิ่งแวดล้อม และสารพิษ หรือ “อนุมูลอิสระ” ที่สะสมอยู่ตาม ส่วนต่างๆของร่างกายในสภาวะที่ร่างกายอ่อนแอ ระบบอัตโนมัติของร่างกายในการกำจัด สารพิษอาจทำงานได้ไม่เต็มที่ หรือทำงานจนอ่อนแรง ทำให้กำจัดพิษออกจากร่างกายไม่หมด ก่อให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นได้

การล้างพิษจากตับด้วยกาแฟ และการล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำ (Colon hydrotherapy)

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ยุคใหม่กลุ่มหนึ่งคิดค้นวิธีช่วยให้คนเราสามารถล้างพิษจาก ตับเราเองได้ โดยหลักการคือต้องการป้องกันตับให้ปลอดภัยจากสารพิษที่สะสมและตกค้างมาก เกินไป ไม่ว่าจะผู้ที่เป็นโรคที่ต้องรับประทานยาแรงๆ มากๆ ติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือสำหรับ ผู้ที่ประสงค์จะรักษาสุขภาพให้แข็งแรงป้องกันจากโรคร้ายทั้งหลาย หลักการคือการสวนลำไส้ ใหญ่หรือที่เรียกว่าดีท็อกลำไส้ ด้วยสารละลาย เช่น น้ำกาแฟ สารคาเฟอีนและสารอัลคาลอยด์ จากกาแฟจะผ่านท่อเชื่อมจากลำไส้ใหญ่ส่วนล่าง (Sigmoid colon) ไปยังตับ จับกับสารพิษ ทั้งหมดในตับรวมทั้งเอนไซม์จากตับเอง กำจัดทิ้งในลำไส้ใหญ่และกำจัดออกจากร่างกายใน ที่สุด วิธีนี้นิยมทำกันมาช้านานโดยนักวิชาการทางการแพทย์บางกลุ่มเชื่อว่าเป็นการล้างพิษจาก ร่างกายที่ได้ผลและทำให้ร่างกายมีอายุยืนยาวขึ้น ผิพรรณผุดผ่อง การสวนลำไส้ใหญ่ด้วย กาแฟมักจะแนะนำให้ทำอย่างสม่ำเสมอเดือนละหนึ่งครั้ง

ส่วนการดีท็อกลำไส้ โดยการล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสะอาดนั้น เนื่องจากนักวิชาการกลุ่ม นี้เชื่อว่าทุกวันนี้ผู้คนในเมืองหลวงส่วนใหญ่มีชีวิตที่เร่งรีบ เครียด ทำให้เป็นโรคท้องผูก มีการ สะสมอุจจาระและของเสียมากในลำไส้ใหญ่ อาจเป็นที่มาของการเกิดมะเร็งลำไส้ จึงได้คิดค้นวิธี ล้างลำไส้ใหญ่ให้สะอาดอย่างสม่ำเสมอด้วยการฉีดน้ำสะอาดเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ในปริมาณมากเท่าที่ แต่ละคนจะทนรับได้ ปล่อยให้เวลาให้น้ำอยู่ในลำไส้ใหญ่สักพัก 1-10 นาที จึงปล่อยให้ ทุกครั้งที่ ปล่อยให้ทั้ง อุจจาระและของเสียที่เกาะอยู่ตามผนังลำไส้จะถูกขับออก ทำเช่นนี้เป็นระยะเวลา 30-40 นาทีต่อการล้างพิษหนึ่งครั้ง

นอกจากนี้ยังมีอาหารเสริมสารพัดชนิดรวมทั้งสมุนไพรหลากหลายที่ถูกนำมาวาง จำหน่ายในท้องตลาด โดยอ้างสรรพคุณที่สามารถล้างพิษจากร่างกายได้ ทำให้โรคหนักที่ ร้ายแรงบรรเทาลงและช่วยให้คนปกติแข็งแรง ชะลอวัยมีผิพรรณสะอาดสดใสเปล่งปลั่ง ยังไม่ รวมถึงอุปกรณ์ไฮเทคที่ใช้ห่อรัดเอา ตะโพกและส่วนอื่นๆที่ประสาสัมพันธ์ว่าสามารถล้างพิษจาก ร่างกายได้

อันตรายของการล้างพิษหรือดีท็อกลำไส้

วิธีคิดรวมถึงขบวนการดีที่อกล้างพิษด้วยการสวนกาแฟ การล้างลำไส้ใหญ่ และด้วยรูปแบบอื่นๆ ได้ถูกวิพากษ์วิจารณ์โดยนักวิทยาศาสตร์การแพทย์ทั่วโลกมากมาย ว่าไม่เหมาะสมและเป็นอันตรายได้ถึงชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสวนลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำกาแฟล้างพิษจากตับ หรือการล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสะอาดเพื่อขับอุจจาระและของเสีย

- ◎ พบว่าผู้คนที่ผ่านการบำบัดเช่นนี้ส่วนใหญ่จะเกิดอาการท้องผูก ไม่สามารถขับถ่ายเองได้ เพราะขบวนการล้างพิษนั้นเปรียบเสมือนยาถ่ายดี ๆ นี้เอง
- ◎ หากใช้เป็นประจำ ลำไส้จะเคยชินและตอบสนองช้า ทำให้กล้ามเนื้อและการบีบตัวของลำไส้ถดถอย ทำงานเองไม่ได้ต้องพึ่งพาวิธีสวน เป็นการเพิ่มภาระเพิ่มปัญหาต่อผู้บริโภค
- ◎ อันตรายที่น่าเป็นห่วงโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสวนลำไส้ทำให้เพิ่มโอกาสในการติดเชื้อเข้าสู่ร่างกายหากอุปกรณ์ไม่สะอาด อาจถึงตายได้ อันตรายมากต่อผู้บริโภคที่เป็นโรคหัวใจ โรคความดัน และโรคลำไส้อักเสบ
- ◎ บางรายลำไส้เกิดทะลุระหว่างการล้างพิษเนื่องจากไม่ทราบว่าตนเองมีปัญหาลำไส้อักเสบและผนังลำไส้บาง
- ◎ ขบวนการเหล่านี้ นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ไม่แนะนำให้นำมาใช้กับคนปกติเพียงเพื่อต้องการรักษาสุขภาพเท่านั้น เพราะมีวิธีอื่นมากมายในการรักษาสุขภาพ แม้แต่คนป่วยด้วยโรคร้ายแรงเช่นมะเร็ง หรืออื่นๆ แพทย์ส่วนใหญ่ลงความเห็นว่าวิธีการล้างพิษต่างๆ ไม่สามารถช่วยบรรเทาโรคได้ นอกจากทำให้คนป่วยเสียเงินและอาจเสียโอกาสที่จะบำบัดด้วยวิธีการและหลักการแพทย์ที่ถูกต้อง

การป้องกันตนเองจากสารพิษที่พึงปฏิบัติ

นักวิทยาศาสตร์การแพทย์รวมทั้งแพทย์นักวิชาการจากมหาวิทยาลัยในต่างประเทศให้ความเห็นตรงกันว่าร่างกายคนเรามีระบบอัตโนมัติในการกำจัดของเสียจากร่างกาย และทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุล ดังนั้นการล้างพิษและล้างลำไส้จึงไม่จำเป็น

วิธีการป้องกันตนเองจากสารพิษทำได้ด้วย

- ◎ การกินอยู่ที่เรียบง่าย
- ◎ ให้ออกกำลังกายได้นอนพักผ่อนอย่างเต็มที่ทุกวัน
- ◎ รับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเป็นส่วนใหญ่ มีผักสดและผลไม้มากๆ
- ◎ พยายามรับประทานอาหารให้หลากหลาย อย่าจำเจหรือซ้ำๆ เพื่อป้องกันการสะสมสารอันไม่พึงประสงค์มากขึ้นในร่างกาย
- ◎ ดื่มน้ำมากๆ วันละหลาย ๆ แก้วใหญ่เพื่อช่วยให้อุจจาระอ่อนตัวและขับออกง่าย
- ◎ ออกกำลังกายอย่างพอเหมาะตามวัยอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เหงื่อออกที่ผิวหนังช่วยให้ผิวพรรณสะอาด
- ◎ และควรขับของเสียจากจิตใจด้วยการนั่งสมาธิ จะช่วยให้จิตใจปลอดโปร่ง คลายเครียดจากหน้าที่การงาน

- ◎ รวมทั้งการพักผ่อนด้วยการเดินทางกับครอบครัวในวันหยุดเพื่อรับอากาศบริสุทธิ์
- ◎ การจะใช้บริการโรมาเทอราปี หรือการบำบัดด้วยการนวดตัวและกลิ่นหอมของสมุนไพรก็นับว่าเป็นการคลายเครียดทั้งใจและกายได้เช่นกัน ก็ไม่เสียหายเพียงเสียเงินเพิ่มเท่านั้นแต่ก็ปลอดภัยกว่าการล้างพิษด้วยวิธีที่กล่าวข้างต้น

เอกสารอ้างอิง

1. รศ.ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล สวຍอย่างฉลาด นิตยสารฉลาดซื้อ มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภคแห่งประเทศไทย
2. <http://www.healthy.net/>