

สารบัญ

บทนำ	8
I. ไรมลทิน	18
II. ชำระล้างให้บริสุทธิ์	44
III. พองพอด	62
IV. เปล่งประกาย	94
V. ล้างพิษ	122
VI. ลดทอน	148
VII. ฟูกระจาย	176
VIII. โพรไบโอติก	198
IX. สดชื่น	228
บทส่งท้าย	254
กิตติกรรมประกาศ	260
เอกสารอ้างอิง	261

Clean

The New Science of Skin

by

James Hamblin

วิทยาศาสตร์ผิวหนังแนวใหม่
เพื่อสุขภาพและความงามแบบน้อยแต่่มาก

แปลโดย

พรนริศร์ สีลาอาภรณ์

บทนำ

ผมเลิกอาบน้ำได้ห้าปีแล้ว

อย่างน้อยก็ในความหมายแบบที่เข้าใจกันในยุคนี้แหละนะ จริงอยู่ผมล้างเส้นผมเป็นครั้งคราว แต่ไม่ได้ใช้แชมพู ครีมนวดผม หรือแม้กระทั่งสบู่เลย (ยกเว้นเมื่อล้างมือ) นอกจากนี้ ผมยังเลิกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายอื่นๆ เช่น ผลิตภัณฑ์ผลัดเซลล์ผิว มอยส์เจอไรเซอร์ รวมถึงผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย ซึ่งผมจัดให้อยู่ในจำพวกของใช้เพื่อรักษาความสะอาดมาตลอด

ทั้งนี้ทั้งนั้น ผมไม่ได้แนะนำให้ใครทำตามนะ ในหลายๆ แง่มุมมันไม่ได้ดีนักหรอก เพียงแต่มันเปลี่ยนชีวิตของผมไป

ผมอยากไต่ถามว่าผมเลิกอาบน้ำด้วยเหตุผลที่สูงส่งมีคุณธรรม เช่น อ้างว่าการอาบน้ำของคนอเมริกันโดยเฉลี่ยใช้น้ำราวๆ 20 แกลลอนต่อครั้ง ทำให้น้ำสะอาดๆ ปนเปื้อนสารซักฟอกต่างๆ ที่มาจากปิโตรเลียม รวมถึงสบู่จากน้ำมันปาล์มซึ่งปลูกบนพื้นที่ที่เดิมเป็นป่าฝน แล้วการขนส่งผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายเหล่านี้ไปทั่วโลกยังต้องใช้เรือหรือรถไฟที่เคลื่อนที่

ด้วยการเผาไหม้น้ำมันเชื้อเพลิง นอกจากนี้ ตัวผลิตภัณฑ์ยังมีส่วนผสมของสารกันเสียฆ่าเชื้อโรคและเม็ดพลาสติกขนาดเล็กที่จะปนเปื้อนในแหล่งน้ำต่าง ๆ ก่อนจะย้อนกลับมาหาเราผ่านอาหารและน้ำบาดาลที่บริโภคเข้าไป แกรมขวดพลาสติกที่ใช้บรรจุผลิตภัณฑ์เหล่านี้บนชั้นวางสินค้าทั่วโลก ยิ่งย่อยสลายไม่ได้ สุดท้ายก็ลอยไปลอยมาในมหาสมุทรราวกับเกาะเล็ก เกาะน้อย แล้ววาทที่น่าสงสารก็จะพยายามผสมพันธุ์กับมัน!

เรื่องที่ผมพูดถึงวาทนั้นไม่จริงนะครับ (หวังว่านะ) แต่ทุกอย่างที่เหลือคือผลกระทบจริงๆ ของการอาบน้ำในแต่ละวันของประชากรโลก 7,000 ล้านคน แม้ผมไม่ได้คิดถึงผลเหล่านี้เท่าไรนักตอนที่ตัดสินใจเลิกอาบน้ำ

สำหรับผมแล้ว การตัดสินใจนี้เริ่มต้นอย่างเรียบง่ายและที่จริงแล้วไม่ได้มาจากการอาบน้ำเองด้วยซ้ำ ตอนนั้นผมเพิ่งย้ายมาอยู่ในนิวยอร์ก สถานที่ที่ทุกอย่างคับแคบ แพง และยากลำบาก ผมเพิ่งจะเลิกเป็นหมอนในลอสแอนเจลิสเพื่อมาเริ่มต้นอาชีพนักข่าว แน่نونว่าเกือบทุกคนคัดค้านที่ผมจะเลิกประกอบอาชีพที่มีรายได้ปีละอย่างน้อย 500,000 ดอลลาร์สหรัฐ เพื่อมาหางานในตลาดที่กำลังหดตัวลงทั่วโลก ผมย้ายถิ่นฐานไปอีกฟากของประเทศ แกรมยังต้องกลับไปเริ่มต้นจากจุดต่ำสุดในอพาร์ทเมนต์เล็กๆ โดยไม่รู้เห็นอะไรได้ จะก้าวไปข้างหน้าได้อย่างไรนั้นยิ่งไม่ต้องพูดถึง ผู้ให้คำปรึกษาคนหนึ่งเคยบอกผมว่าอย่าเพิ่งลู่จนกว่าจะมั่นใจว่าเป็นทางที่ใช้จริง ๆ

ผมไม่ได้คิดว่าเขาหมายถึง “เลิกอาบน้ำซะ” หรือก แต่ผมมองว่านี่เป็นโอกาสดีที่จะทบทวนชีวิต ระหว่างพิจารณาองค์ประกอบต่างๆ ในการดำรงชีวิตของผมนั้น ผมลองเลิกนิสัยหลายอย่าง รวมถึงเลิกใช้หลายสิ่ง ผมเลิกดื่มชา กาแฟ และแอลกอฮอล์ ตัดขาดจากโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และขารถยนต์ ผมพยายามลดรายจ่ายที่ดูสิ้นเปลือง ซ้ำซาก และไร้ประโยชน์ ตอนแรกผมคิดจะนอนในรถบ้านด้วยซ้ำ ก็อินสตาแกรมทำให้มันดูน่าตื่นเต้นดีนี่นะ แต่แฟนของผมและคนอื่นๆ ห้ามอย่างเด็ดขาด แผนการนี้เลยเป็นอันตกไป

จริงอยู่ที่ก่อนหน้านี้ผมไม่ได้ใช้เงินกับแชมพูหรือสบู่มากมายนัก แต่ผมอยากรู้ว่าตัวเองเสีย เวลา กับการอาบน้ำมากมายเท่าไรแน่ บางครั้ง นักเศรษฐศาสตร์พฤติกรรมและผู้เชี่ยวชาญด้านผลิตภาพจะเผยตัวเลข ผลกระทบที่เกิดจากการตัดสินใจเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้ผู้คนตั้งใจปรับเปลี่ยนนิสัยบางอย่าง ตัวอย่างเช่น หากคุณสบู่นะหนึ่งซองใน นิวยอร์ก คุณจะใช้เงินเกือบ 5,000 ดอลลาร์สหรัฐต่อปี เมื่อผ่านไป 20 ปี (หากนำอัตราเงินเฟ้อมาคำนวณด้วย) การเลิกบูนะจะทำให้คุณประหยัด เงินได้เกือบ 200,000 ดอลลาร์สหรัฐเลยทีเดียว หากคุณเลิกเข้าสตาร์บัคส์ บ่อยๆ ได้ด้วย คุณจะเก็บเงินซื้อบ้านหลังใหม่ในเบอร์มิวดาได้เลยละ ทีนี้ ถ้าคุณอาบน้ำและใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายทั้งหลายวันละ 30 นาที ตลอดชีวิตที่ยืนยาวถึง 100 ปี คือผมพยายามมองโลกในแง่ดีและเพื่อให้คำนวณง่ายด้วยนะนะ คุณจะเสียเวลาไปถึง 18,250 ชั่วโมง ถ้าคิด อย่างนี้แล้ว การไม่อาบน้ำจะทำให้คุณมีเวลาว่างเพิ่มขึ้นกว่าสองปีทีเดียว

เพื่อนๆ กับครอบครัวบอกว่าผมจะสนุกกับเวลาที่เพิ่มขึ้นได้ ไม่เต็มที เพราะผมจะรู้สึกที่ตัวเองสกปรกและไม่สบายตัว แม้กังวลว่า ผมจะป่วยด้วยเชื้อโรคที่ไม่ได้ชะล้างออกไป ผมอาจจะพลาดโอกาส ประกอบกิจวัตรพื้นฐานนี้ที่บังคับให้มนุษย์เราใช้เวลากับตัวเอง และทำให้อ อย่างน้อยรู้สึกเสมือนว่าเรามีอำนาจน่าเสนอดตัวเองแบบที่เราหวังจะให้ โลกเห็น หรือบางทีผมอาจจะพลาดพิธีกรรมเรียบง่ายอย่างการอาบน้ำ ฝักบัวอุ่นๆ เพื่อเริ่มต้นยามเช้าราวกับเป็นคนใหม่ที่พร้อมจะเผชิญกับวัน ทั้งวันต่อไป

แต่ถ้าปัญหาเหล่านี้ไม่ได้เกิดขึ้นล่ะ ถ้าจริงๆ แล้ว ผมกลับเป็นหวัด น้อยลง ถ้าผิวของผมดูดีขึ้น และผมหากิจวัตรหรือพิธีกรรมอื่นที่ดีกว่านี้ ได้ล่ะ แล้วถ้าผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายในห้องน้ำเหล่านั้น ไม่ว่าจะแชมพู ที่ชะล้างน้ำมันจากผมเรา ครีมนวดผมที่ใส่น้ำมันกลับเข้าไป หรือสบู่ที่ดึง น้ำมันออกจากผิวเรา หรือมอยส์เจอไรเซอร์ที่ใส่ความชุ่มชื้นกลับเข้าไป ถ้าสิ่งที่ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ทำได้ดีที่สุดคือการทำให้เราหวนกลับมาซื้อมัน

อีกครึ่งล่ะ คุณจะรู้ได้อย่างไรว่าสมมติฐานนี้เป็นจริงหรือไม่ หากคุณไม่เคยใช้ชีวิตให้ห่างไกลจากผลิตภัณฑ์เหล่านี้เลย

“ฉันรู้ว่าถ้าไม่อาบน้ำแล้วจะเป็นยังไง” คือประโยคตอบโต้ที่ได้ยินบ่อยที่สุดจากเหล่าคนช่างสงสัย “แยะยังไงล่ะ” ซึ่งผมจะตอบกลับว่าใช่เลย ผมเข้าใจว่าคนติดกาแฟที่ต้องอดกาแฟจะเป็นอย่างไร ก็ต้องแยะนะสิ การไปปาร์ตี้ที่ไม่รู้จักใครเลยล่ะ แยะแน่นอน การวิ่งมาราธอนโดยไม่ซ้อมเป็นอย่างไร แยะอยู่แล้ว แต่ผมก็รู้เช่นกันว่าจะเป็นอย่างไหากคุณค่อยๆ ลดปริมาณกาแฟเป็นลงเรื่อยๆ จะเป็นอย่างไรหากคุณค่อยๆ สร้างความสนิทสนมกับวงสังคมใหม่จนรู้สึกสบายใจเหมือนอยู่ที่บ้าน และจะเป็นอย่างไรหากคุณค่อยๆ ฝึกซ้อมจนวิ่งเป็นระยะทาง 26 ไมล์ได้โดยไม่ร้องเรียกเพรียกหาอ้อมอกแสนอบอุ่นของความตาย

ยิ่งร่างกายมนุษย์พยายามปรับตัวกับความพยายามใหม่ๆ อย่างค่อยเป็นค่อยไปมากเท่าใด ก็ยิ่งทำได้ง่ายขึ้นและสนุกกับมันได้มากขึ้นเท่านั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการทำความสะอาดร่างกายก็เช่นกัน เมื่อผมค่อยๆ ลดการใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลร่างกายเดือนแล้วเดือนเล่าจนกระทั่งปีแล้วปีเล่า ผมก็มีความจำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นน้อยลงหรืออย่างน้อยผมก็เชื่อเช่นนั้น ผิวของผมเริ่มมีน้ำมันน้อยลง มีปื้นผื่นแพ้น้อยลง ผมไม่ได้มีกลิ่นเหมือนต้นสนหรือดอกลาเวนเดอร์ แต่ก็ไม่ได้มีกลิ่นตัวฉุนราวกับหัวหอมแม้จะลืมิใช้ผลิตภัณฑ์ดับกลิ่นกายเพียงวันเดียวอย่างที่ผมมักจะเป็นในช่วงชีวิตที่ใช้มันฉาบรักแร้ตัวเองเป็นประจำ ผมมีกลิ่นอย่างที่แฟนของผมบอก คือ “กลิ่นเหมือนคนทั่วไป” ความเคลือบแคลงสงสัยในตอนแรกกลายเป็นความกระตือรือร้นอยากลุยต่อแล้วล่ะ

ผมไม่ได้หลอกตัวเองว่าตัวผมไม่เคยเหม็นหรือก แต่ว่าตัวผมเหม็นน้อยลงและนานๆ จะเหม็นสักครั้ง ผมเริ่มจับรูปแบบของมันได้สิ่ว ผดผื่น และกลิ่นตัวมักเกิดขึ้นด้วยหลายปัจจัย อย่างความเครียด การอดนอน หรือเพียงความหุดหุ้มซึ่มเซา หากผมอยู่ที่ฟาร์มต้นไม้ของครอบครัวในรัฐวิสคอนซิน หรือป็นเขาที่อุทยานแห่งชาติเยลโลว์สโตน

ซึ่งผมอาจอยู่ในสภาพนั้นหลายวันโดยไม่มีน้ำจากระบบประปาในอาคารให้ใช้เลย ผมแทบจะรับประกันได้ว่าภาพลักษณ์และกลิ่นตัวของผมอยู่ในเกณฑ์เหมาะสม ในทางกลับกัน ช่วงฤดูหนาวที่ผมไม่อยากขยับตัวนอกจากเดินทางไปกลับที่ทำงาน ผมกลับรู้สึกว่าคุณเองดูไม่ได้ และกลิ่นตัวก็เลวร้ายตามไปด้วย ผมเริ่มเข้าใจสิ่งที่ร่างกาย “พยายามจะบอกผม” ดูเหมือนร่างกายไม่ได้บอกว่า “อาบฉันทันที” มากเท่ากับที่บอกให้ผม “ออกไปข้างนอก ขยับตัวเยอะๆ เข้าสังคม และอื่นๆ ด้วย” (ซึ่งตอนนี้ก็ยิ่งเรียกร้อง “อื่นๆ” อยู่เป็นครั้งคราว)

แต่หนึ่งในสาเหตุหลักที่ทำให้ผมเลิกอาบน้ำได้คือผมเกิดมาพร้อมคะแนนพิเศษด้วยคุณสมบัติอันเป็นที่ยอมรับในอเมริกา คือผมเป็นชายผิวขาวที่เดินเห็นคล่องแคล่วดูสุขภาพดี ผมอายุไม่มากและสามารถซื้อเสื้อผ้าที่ดูดี ไม่ขาดวิน (หรือจงใจให้ขาดวิน) และซักเสื้อผ้าเหล่านั้นเป็นประจำได้ ผมอ่านออกเขียนได้ แดกฉานในภาษาที่ใช้กันเป็นหลักในแถบนี้ สิ่งเหล่านี้รวมถึงสิ่งอื่นๆ ที่ผมมี หมายความว่าผมใช้ชีวิตได้โดยไม่ต้องกังวลว่าต้องมีภาพลักษณ์อย่างไรจึงจะเป็นที่ยอมรับในฐานะสมาชิกคนหนึ่งของสังคม ต่อให้ผมไม่อาบน้ำแต่งตัวให้ดีก็มีโอกาสสูงที่คนจะมองว่าผมมีความสามารถ เป็นมืออาชีพ และต้อนรับผมเข้าภัตตาคารอยู่ดี หรือพูดอีกอย่างคือ ผมแทบไม่จำเป็นต้องทำอะไรให้ตัวเองดูสะอาดเลย

มาตรฐานทางสังคมจำนวนไม่น้อยที่ให้คุณค่าแก่สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอดีตข้องเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ความสะอาดและสุขอนามัย แนวคิดเกี่ยวกับความสะอาดนั้นเกือบจะเป็นสากล โดยกำเนิดจากความขยะแขยงซึ่งมีรากจากวิวัฒนาการในการหลีกเลี่ยงโรคภัยไข้เจ็บและปกป้องตัวเอง แต่ก็มีบางมาตรฐานที่ไปไกลเกินวิทยาศาสตร์ว่าด้วยโรคติดเชื้อหรือการสัมผัสสารพิษ กิจวัตรที่เราได้รับสืบทอดมาเพื่อปกป้องตัวเองจากโรคต่างๆ ได้ผสมรวมกับกิจวัตรอื่นๆ ที่สังคมเป็นผู้กำหนด แล้วส่งผ่านกันมาตามเส้นสายแห่งระบบความเชื่ออันซับซ้อนที่ใช้ตัดสินว่าเราจัดอยู่ในหมู่พวกใดของสังคมโลก ทั้งยังช่วยเราหาสมดุลระหว่างการเป็น

ส่วนหนึ่งของสังคมกับการมีเอกลักษณ์ กระทั่งการตัดสินใจอันเป็นส่วนตัวว่าจะดูแลร่างกายของตัวเองอย่างไรก็ได้รับอิทธิพลจากสังคม และถูกโครงสร้างอำนาจที่ใหญ่โตกว่าเหล่านี้ชักจูงมานานแล้ว

ขณะที่ผมเขียนหนังสือเล่มนี้นั้น ผมได้ศึกษาจนจบปริญญาตรี สาธารณสุขศาสตร์ และเป็นแพทย์เฉพาะทางสาขาเวชศาสตร์ป้องกัน สาขาเฉพาะทางที่ค่อนข้างใหม่นี้วางตำแหน่งตัวเองเป็นเครื่องถ่วงดุล วัฒนธรรมทางการแพทย์ที่เน้นปฏิบัติงานเชิงรับมากเกินไป กล่าวคือ เลือกรักษาโรคร้ายไข้เจ็บที่เจาะจงและได้ผลเพียงชั่วคราว โดยปล่อยให้สาเหตุและปัจจัยพื้นฐานของโรคดำรงอยู่ต่อไป สาขานี้หันมาเน้นการป้องกันก่อนที่จะเกิดโรค ซึ่งมักเกี่ยวข้องกับการดูแลให้ผู้คนเข้าถึงปัจจัยพื้นฐาน เช่น อาหารที่เหมาะสม น้ำสะอาด และชุมชนที่พวกเขารู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ได้ใช้ชีวิตที่มีชีวิตชีวาและมีเป้าหมายอย่างปลอดภัย คำว่า “สุขภาพ” ของแต่ละคนมีความหมายไม่เหมือนกันก็จริง แต่ทุกความหมาย ล้วนเกี่ยวข้องกับระดับเสรีภาพ โดยเฉพาะเสรีภาพด้านการเงินและเวลา ซึ่งทำให้คนผู้นั้นใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ตลอดจนทุ่มเทให้การพัฒนาความสัมพันธ์และทำงานที่เปี่ยมความหมายต่อตนเองได้

หลักการพื้นฐานที่ว่านี้ทำให้ผมยิ่งสงสัยในเงินและเวลาที่เราต่างลงทุนเพื่อดูแลผิวกาย รวมถึงบรรดามาตรฐานที่กำหนดว่าอะไรเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ ซึ่งหลายมาตรฐานล้วนสับย้อนกลับไปได้ถึงอุตสาหกรรมที่สัญญาว่าจะมอบสุขภาพ ความสุข ความงาม และการยอมรับทุกรูปแบบ ผ่านการปรับแต่งเปลือกนอกมาเป็นเวลากว่า 200 ปี ผมใช้เวลาหลายปีเดินทางผ่านหน้าประวัติศาสตร์และวิทยาศาสตร์ของสบู่ ถอดรื้อความสำเร็จ ผลิตภัณฑ์ และระบบความเชื่อที่มันให้กำเนิด นับตั้งแต่ “ยุคทองของสบู่” (soap boom) ในศตวรรษที่ 19 จนถึงอุตสาหกรรมดูแลผิวพรรณในปัจจุบัน หลังจากที่ได้พูดคุยกับนักจุลชีววิทยา ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคมะเร็ง แพทย์ นักพันธุศาสตร์ นักสิ่งแวดล้อม ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม ผู้สนับสนุนสบู่ก้อน นักลงทุนในธุรกิจสตาร์ทอัพ นักประวัติศาสตร์ ชาวอามิช <Amish - กลุ่มชาวคริสต์ที่ใช้ชีวิตอย่างสมถะ และเปิดใจรับ

เทคโนโลยีใหม่ๆ ก่อนข้างช้า> ผู้ให้ความช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมระดับนานาชาติ รวมทั้งนักต้มตุ๋น ผมก็เริ่มเชื่อว่าเรามาถึงจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงหลักการพื้นฐานที่ว่าอะไรคือ *ความสะอาด* แล้ว

ตลาดโลกของสบู่ ผลิตภัณฑ์ซักฟอก ผลิตภัณฑ์ระงับกลิ่นกาย และผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกับเส้นผมนั้นมีมูลค่าหลักล้านล้านดอลลาร์สหรัฐ ขวดและหลอดที่ตั้งแถวข้างอ่างอาบน้ำและในตู้ยาสามัญประจำบ้านยุคใหม่มีจำนวนมากกว่าขวดและหลอดที่บรรดากษัตริย์มีในวันวานเสียอีกของเหล่านี้ถูกขายให้เราไม่ใช่ในฐานะของใช้ฟุ่มเฟือยแต่เป็นของใช้จำเป็น อุตสาหกรรมนี้เติบโตสู่ระดับที่ไม่เคยเป็นมาก่อน ส่วนใหญ่ด้วยการสัญญาว่าจะปกป้องร่างกายเราจากโลกภายนอก

ยิ่งขอบเขตและความเข้มข้นของวิถีปฏิบัติเพื่อความสะอาดเหล่านี้แพร่กระจายและหยั่งรากลึก เรายิ่งไม่รู้เลยว่ามันทำอะไรกับจุลชีวิน (microbe) นับล้านล้านตัวบนผิวเราบ้าง นักวิทยาศาสตร์เพิ่งเริ่มเรียนรู้ว่าจุลชีวินเหล่านี้ส่งผลต่อกระบวนการต่างๆ ทั้งร่างกายของเราอย่างไร จุลชีวินบนผิวของเราส่วนใหญ่ไม่เพียงไม่มีอันตราย แต่ยังสำคัญต่อการทำงานของผิว ซึ่งจะนำไปสู่ระบบภูมิคุ้มกันที่ดีด้วย

จุลชีวินบนผิวเหล่านี้เป็นเหตุผลที่ใหม่และสำคัญในการย้อนกลับไปพิจารณาความเข้าใจที่เราได้รับสืบทอดมาเกี่ยวกับสบู่และผลิตภัณฑ์บำรุงผิวกายเสียใหม่ ตลอดจนทบทวนพฤติกรรมที่กลายเป็นนิสัยของเราหลายๆ คนเพียงเพื่อไขว่คว้าสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ผิวหนังและจุลชีวินเหล่านี้คือรอยต่อระหว่างร่างกายและโลกธรรมชาติภายนอก จุลชีวินเหล่านี้บ้างเป็นส่วนหนึ่งของเราและบางส่วนก็ไม่ใช่ ความเข้าใจที่เพิ่มพูนขึ้นเกี่ยวกับระบบนิเวศอันซับซ้อนและหลากหลายนี้มีศักยภาพในการเปลี่ยนผันความคิดว่าด้วยรั้วกันระหว่างร่างกายเรากับสิ่งแวดล้อมโดยสมบูรณ์

ท้ายที่สุดแล้ว หนังสือเล่มนี้จึงเป็นคำเชิญชวนให้ตอบรับความซับซ้อน ทั้งของโลกรอบตัวเราและของผิวหนังเรา ต่อให้คุณไม่จำเป็นต้องเลิกอาบน้ำก็ตามที

• • •

ผมเขียนหนังสือเล่มนี้หลายปีก่อนวิกฤตการระบาดของไวรัสโคโรนา ซึ่งยังระบาดอยู่ขณะที่หนังสือเล่มนี้อยู่บนแท่นพิมพ์ ดังนั้นคุณจะไม่พบว่าผมกล่าวถึงไวรัสชนิดนี้ในเนื้อหาต่อจากนี้เลย เรื่องราวที่ผมเขียนนี้ยังใช้ได้ในยุคใหม่ที่ผู้คนเริ่มตระหนักถึงโรคระบาด เมื่อเราพ้นตัวจากโรคภัยนี้ และเตรียมตัวเผชิญโรคระบาดอื่นๆ ในอนาคต นี่อาจเป็นช่วงเวลาสำคัญในการพิจารณาพฤติกรรมที่กลายเป็นนิสัยของเรา รวมถึงพินิจพิจารณาสิ่งที่เราบริโภค และความสัมพันธ์ของเรากับธรรมชาติ ผมหวังว่าความตื่นรู้เกี่ยวกับจุลชีวินเหล่านี้จะช่วยเราได้มากในวันข้างหน้า

I

ไร่ผไท

ผมเดินออกจากลิฟต์ไปยังสำนักงานโอ้อ่าที่อาบไล้ด้วยแสงแดดซึ่งอยู่สูงจากสวนสาธารณะไบรอันต์ในแมนฮัตตันขึ้นไปถึงเจ็ดชั้น ขณะนั้นเป็นฤดูใบไม้ร่วงปี 2018 ผมไม่ได้ล้างหน้ามาสามปีแล้ว และผมมาที่นี่เพื่อดูผลของมัน

พื้นสำนักงานนั้นเป็นพื้นไม้ลายก้างปลา มีช่อดอกไม้สูงเท่ามนุษย์ประดับอยู่ทั่วไป เหนือเตาผิงมีหิ้งสีขาว และมีเสียงขลุ่ยไพเราะราวกับแว่วมาจากสวรรค์ลอยมากระทบหูผมจากที่ใดสักแห่ง เตียงนอนที่อยู่ใต้โคมระย้านั้นปูด้วยผ้าลินินสีขาว ที่นี่คือสำนักงานใหญ่ของบริษัทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวซึ่งกำลังโตวันโตคืนนามพีชแอนด์ลิลี (Peach and Lily) ผลิตภัณฑ์ของบริษัทนี้มีพื้นเพจากวัฒนธรรมการดูแลผิวแบบเกาหลี และเป็นส่วนหนึ่งของกระแส “ความงามแบบเกาหลี” (K-beauty) ที่ออกจะเป็นตะวันตกมากแล้ว กระแสที่ว่านี้มีหัวใจอยู่ที่การบำรุงผิวผ่านการชำระล้าง การปรับสภาพผิว รวมถึงการมาสก์หน้า ที่อาจประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ไม่ต่ำกว่าสิบขั้นตอน

อลิเชีย ยูน (Alicia Yoon) ผู้ก่อตั้งบริษัท จบปริญญาโทหลักสูตรบริหารธุรกิจจากมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ทั้งยังเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความงามที่อาจจะมียี่ห้อเสียงที่สุดจากการปลุกกระแสการใช้สารคัดหลั่งจากหอยทากกับผิวภายในเวลาเพียงสองปี ยูนพาบริษัทพีชแอนด์ลิลีเดินทางจากการเป็นร้านเล็กๆ ในอินเทอร์เน็ทสู่ผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ที่วางจำหน่ายในร้านค้าปลีกอย่างเออร์บันเออร์สและซีวีเอส นับว่าบริษัทนี้ไต่ขึ้นถึงจุดสูงสุดของคลื่นลูกมึน เพราะอุตสาหกรรมความงามในเกาหลีใต้ซึ่งเป็นชาติเจ้าของคติความงามอันมีพื้นเพจากชนบประเพณีของตนนี้กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็ว คิดเป็นมูลค่าถึง 13,000 ดอลลาร์สหรัฐต่อปี และความนิยมที่อุบัติขึ้นในสหรัฐอเมริกาทำให้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเป็นสินค้าที่เติบโตเร็วกว่าเครื่องสำอางในอุตสาหกรรมเดียวกัน ยอดขายผลิตภัณฑ์ดูแลผิวระดับบนเติบโตขึ้นถึงร้อยละ 13 ในปี 2018 ปีเดียว ซึ่งรวดเร็วกว่าจีดีพีอย่างมีนัยสำคัญ

ผู้ช่วยท่าทางร่าเริงทักทายผมที่ลิฟต์แล้วบอกให้ผมถอดเสื้อคลุมผมอธิบายว่าผมมาทำทรีตเมนต์ผิวหน้าเท่านั้น เธอหัวเราะและบอกว่าเธอรู้อยู่แล้ว ก่อนส่งเสื้อคลุมตัวใหม่ให้พร้อมแบบสอบถามการดูแลผิวของผมแล้วเดินออกไปให้ผมเปลี่ยนเสื้อผ้า

ขณะอยู่คนเดียว ผมหันไปดูแบบสอบถามที่ดูเหมือนฟอร์มให้กรอกในห้องรพพบแพทย์ ในนั้นมีคำถามเกี่ยวกับอาการแพ้และอาหารการกิน รวมถึงคำถามอีกมากมายเกี่ยวกับผิวของผม เช่น คุณใช้ผลิตภัณฑ์ใดผลิตเซลล์ผิว คุณใช้มอยส์เจอร์เซอร์ใด คุณใช้เซรั่มใด ใช้อะไรทำความสะอาดผิวหน้า ใช้แต่ละอย่างบ่อยแค่ไหน เรียงลำดับอย่างไร และใช้อะไรด้วยกันบ้าง

สำหรับผมแล้ว มันเป็นแบบสอบถามที่สั้นมาก เพราะผมไม่ได้ทำอะไรเลย ยูนเข้ามาและกล่าวต้อนรับอย่างสุภาพ แต่น้ำเสียงเปลี่ยนไปเมื่อเธอเห็นแบบสอบถามที่แทบจะว่างเปล่า และรู้ในที่สุดว่าผมไม่ได้แค่ลืมกรอกคำตอบ “โอ้ พระเจ้า” เธออุทาน “คุณจะทำทรีตเมนต์ได้ไหมนี่”

“แน่นอน! แต่เดี๋ยว ทำไมจะไม่ได้ล่ะ” ผมไม่เคยคิดว่าผมมีความเสี่ยงใดมาก่อน ทันใดนั้น ผมก็เป็นกังวลขึ้นมา ผมตอบไปว่า “ผมไม่เข้าใจ ... เอาอย่างนี้ คุณบอกผมหน่อยแล้วกัน”

“ก็น่าจะไม่มีปัญหาอะไรนะ เพียงแต่ฉันไม่เคยทำแบบนี้กับใครที่ ... เป็นแบบนี้มาก่อน” เธอเดินจากไปอย่างเศร้าๆ หรือผิดหวัง หรือไม่ก็ทั้งคู่

ผมนอนลง จากนั้นเธอก็ฉายไฟสว่างจ้าบนหน้าผม เธอใช้นิ้วมือสัมผัสแก้มผมอย่างแผ่วเบา แล้วก็กดแรงขึ้นเล็กน้อย เธอถามอย่างลึนแล้วว่า “คุณเคยจับหน้าตัวเองไหม”

เป็นคำถามที่ตลกมาก

ผมตั้งใจว่าจะไม่สัมผัสหน้าตัวเองตั้งแต่ตอนเป็นวัยรุ่น “ผิวไม่ดี” ซึ่งมีชีวิตอยู่ใต้ความเชื่อฝังใจที่ล้าสมัยไปแล้วว่าสิวเกิดจากการไม่รักษาความสะอาดผิวหน้าอย่างเพียงพอหรืออย่างลึกซึ้ง บางครั้งสิวจะลามไปถึงเปลือกตา กลายเป็นตาถุงยิง ซึ่งทำให้ตาผมบวมจนปิด เป็นไปไม่ได้เลยที่จะเข้าสังคมเพราะสภาพดวงตาดูความสนใจจากบทสนทนาไปทั้งหมด แม้หลังจากที่ผิวของผมดีขึ้นแล้วช่วงเรียนมหาวิทยาลัย ผมก็ยังติดนิสัยเก็บมือ (ซึ่งพาไวรัสและแบคทีเรียมาด้วย) ไว้ให้ห่างจากหน้า

ความที่ไม่อยากต่อความยาวสาวความยืด ผมเลยบอกคุณว่าผมสัมผัสหน้าตัวเอง “ในปริมาณปกติ” แล้วเธอก็กลับไปทำงานของเธอ

คุณคุ้นเคยกับผิว “เจ้าปัญหา” ดี เธอใช้เวลาส่วนมากในชีวิตต่อสู้กับผื่นแพ้ บางครั้งเธอเกาผิวส่วนที่อักเสบจนแทบไม่เหลือผิวหนังให้เกา “ฉันโตะมากกับการลองทำทุกอย่างที่อยู่ใต้ดวงอาทิตย์นี้ รวมถึงการแช่ตัวในสารฟอกขาว” เธอกล่าวถึงวิธีกำจัดจุลชีวินบนผิวหนังที่ยังเป็นที่เคลือบแคลงกันอยู่

ชีวิตของคุณเปลี่ยนไปเมื่อเธอเข้าโรงเรียนวิชาชีพความงามในเกาหลีใต้และเริ่มทดลองใช้วิธีดูแลผิวใหม่เพื่อบรรเทาอาการอักเสบ คุณเรียกการค้นพบแนวทางดูแลผิวประจำวันด้วยมอยส์เจอร์เซอร์อัน

อ่อนโยนว่า “ช่วงเวลาแห่งความก้าวหน้าในการดูแลผิว” ซึ่งกลายเป็นเคล็ดลับที่เรอนำมาแบ่งปันกับลูกค้า

ยุนทา “เซรั่มปรับสภาพผิวให้ใสกระจ่าง” ของพีชแอนด์ลิลลี่ (ซึ่งประกาศสรรพคุณจะทำให้ผิว “โปร่งแสง + สว่างใส” และยังมี “เปปไทด์” ด้วย) และ “น้ำมันเพื่อผิวเปล่งประกายบริสุทธิ์” (“ผลัดผิว + รักษาสมดุล” ด้วยน้ำมันโจโจบา) บนใบหน้าของผม รวมถึง “มาสก์ฟื้นฟูสภาพผิวที่ยืด” ที่มีส่วนผสมของอะกาเวสีน้ำเงิน พร้อม “ครีมต่อต้านอนุมูลอิสระเนื้อเนียนจากซาเซียว” เธอแนะนำให้ผมใช้ “มาสก์เพื่อผิวสว่างใสอย่างเป็นธรรมชาติ” ที่บ้านด้วย เพราะมันมีกรดไฮยาลูโรนิก

กรดไฮยาลูโรนิกนั้นจับกับน้ำจึงเพิ่มปริมาณให้ผิวชั้นหนังกำพร้าเด็กเล็กมีกรดไฮยาลูโรนิกอยู่มาก ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผิวของเด็กๆ เนียนนุ่มและอิมฟู แต่การทามันลง บน ผิวจะให้ผลลัพธ์เหมือนการมีมันใน ผิวหรือไม่นั้นยังเป็นคำถามที่ไม่มีคำตอบชัดเจน เพราะคงไม่มีประโยชน์อันใดที่จะทารถของคุณด้วยน้ำมันเชื้อเพลิง หรือเก็บแผ่นหลังคาไว้ในบ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนึ่งที่เคยพูดคุยกับผมบอกว่ากรดไฮยาลูโรนิกบางชนิดซึมเข้าสู่ผิวได้ เป็นบางครั้ง แต่ก็ทำได้เฉพาะชนิดที่มีมวลโมเลกุลน้อยๆ เท่านั้น มาสก์ของพีชแอนด์ลิลลี่ไม่ได้บอกว่ามันเป็นชนิดที่ซึมผ่านผิวหนังได้ แต่ก็อ้างสรรพคุณว่ามีฤทธิ์ “ชะลอความแก่”

คงไม่ใช่เรื่องบังเอิญที่การเติบโตอย่างก้าวกระโดดของผลิตภัณฑ์บำรุงผิวนั้นเกิดขึ้นในช่วงที่ผู้คนสูญเสียความเชื่อมั่นในวิทยาศาสตร์และการแพทย์ โดยมักจะเกิดขึ้นด้วยเหตุผลที่ดี แพทย์ผิวหนังก็เป็นเช่นเดียวกับแพทย์สาขาอื่นๆ คือเข้าพบยากและเรียกครองค่าใช้จ่ายสูงลิ่ว ทั้งนี้ผู้คนจำนวนมากยังรู้สึกว่าวิชาชีพนี้นำให้พวกเขาผิดหวัง และหากเราตัดสินใจได้จริงๆ ว่าผิวแบบไหน “ดี” หรือ “แย่” ซึ่งหมายความว่ามันให้ความรู้สึกไม่สบาย แห้ง ระคายเคือง คัน เจ็บปวด หรือก่อความเครียดละก็ ก็ดูเหมือนผิวของมนุษย์ส่วนใหญ่กำลังแย่ง อัตรากาการเกิดอาการอักเสบบนผิวหนังอย่างโรคผิวหนังอักเสบภูมิแพ้ (atopic dermatitis) หรือโรค

ผื่นผิวหนังอักเสบ (eczema) นั้นสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว <ลักษณะสำคัญคือเป็นผื่นแดง คัน มีตุ่มแดง ตุ่มน้ำ หรือขุยร่วมด้วย> จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization - WHO) อัตราความชุกของโรคสะเก็ดเงินนั้นสูงขึ้นเกินเท่าตัวระหว่างปี 1979-2008 และสื่อกี๋ยังคงสร้างปัญหาให้วัยรุ่นอันเป็นห้วงเวลาสำคัญที่สุดในพัฒนาการทางสังคมของมนุษย์ นอกจากนี้ ผลวิจัยยังชี้ว่าสิวพบได้มากขึ้นในผู้ใหญ่อีกด้วย โดยเฉพาะผู้หญิง

สาเหตุของแนวโน้มเหล่านี้ซับซ้อนกว่าเพียงผื่นหนังมาก ตัวอย่างเช่น บทความปริทัศน์งานวิจัยปี 2018 จากวารสาร *Clinical, Cosmetic and Investigational Dermatology* ชี้ว่าหนึ่งในเหตุผลที่ผู้หญิงมีสิวมมากขึ้นคือความไม่สมดุลของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับ “กลุ่มอาการอ้วนลงพุง” (metabolic syndrome) หรือภาวะที่เกี่ยวข้องกับทั้งโรคเบาหวาน โรคหัวใจ และโรคอ้วน อินซูลินในปริมาณสูง <ซึ่งพบในผู้ที่มีน้ำหนักเกิน> จะเปลี่ยนฮอร์โมนเอสโตรเจนเป็นฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งส่งสัญญาณกระตุ้นโกรทแฟกเตอร์ (Growth Factor) ในผิวให้ผิวขับน้ำมันออกมามากกว่าเดิม ส่งผลให้ประชากรแบคทีเรียเปลี่ยนแปลง และเพิ่มความเสี่ยงในการอักเสบจนเกิดสิวนั้นที่สุด

ด้วยกลไกอันซับซ้อนที่ส่งผลต่อสภาพผิวนี้ จึงไม่น่าสงสัยเลยว่าการรักษาเฉพาะที่ ไม่ว่าจะเป็สิหรือโรคผิวหนังอื่นๆ แทบไม่ได้ผลโดยสมบูรณ์ หรืออย่างน้อยก็ไม่อาจคาดหวังได้เต็มที่ การรักษาทั้งร่างกายก็ไม่อาจหวังผลได้มากกว่ากันเท่าไร บางครั้งหมอจะจ่ายยากุมกำเนิดชนิดรับประทานเพื่อแก้ปัญหาฮอร์โมนไม่สมดุล ซึ่งผู้คนทนต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ไม่เท่ากัน และผลลัพธ์ของมันก็มีตั้งแต่เปลี่ยนชีวิตไปจนถึงไร้ประโยชน์ ใหนจะผลข้างเคียงจากการปรับเปลี่ยนเคมีที่วร่างกายเพียงเพื่อจัดการปัญหาผิว ยาปฏิชีวนะก็ไม่ได้ผลเสมอไป และยาแรงอย่างแอคคูเทน (Accutane) ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติของทารกในครรภ์ ทั้งยังมีรายงานจากผู้ใช้นี้หลายคนว่าประสบกับภาวะซึมเศร้า

รุนแรง ผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินและผื่นผิวหนังอักเสบอาจต้องอยู่ในวงจรการรับและหยุดยาสเตียรอยด์เป็นส่วนใหญ่ของชีวิต โดยไม่มีวิธีการรักษาที่ชัดเจนหรือแม้กระทั่งบอกได้ว่าอาการจะกำเริบเมื่อไร ผลกระทบจากการลองผิดลองถูกทั้งหมดนี้อาจทำให้ผู้ป่วยหลายคนเชื่อว่าตนต้องจัดการปัญหาผิวด้วยตัวเอง

ความปรารถนาการควบคุมและความแน่นอนทำให้ผู้คนแสวงหาแนวทางป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นสิ่งที่วัฒนธรรมการแพทย์เดิมไม่ให้ความสำคัญเท่าไรนัก ยุคนมองเห็นความต้องการผลิตภัณฑ์ที่สัญญาว่าจะ “หล่อเลี้ยง” และ “ปกป้อง” ผิวมากขึ้นเรื่อยๆ ในหมู่ลูกค้าส่วนหนึ่งมาจากความกังวลเกี่ยวกับมลพิษทางอากาศที่เพิ่มขึ้น และความกังวลเกี่ยวกับรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์ที่รุนแรงขึ้นเพราะก๊าซเรือนกระจกสลายชั้นโอโซนไป เมื่อโลกสูญเสียเกราะป้องกัน ผู้คนก็ต้องปกป้องตัวเอง

ผลิตภัณฑ์แต่ละชนิดที่ยุคนใช้บนใบหน้าของผมต่างอ้างตัวเป็นส่วนผสมระหว่างเครื่องบำรุงเส้นใต้ เกราะปกป้องผิว และการดูแลผิวนั้นทำให้เส้นแบ่งระหว่างการเสริมความงามและการป้องกัน *สารพิษ* รวมถึงอันตรายอื่นๆ จางลง เธอเปรียบเทียบพิธีกรรมเหล่านี้เป็นการให้สารอาหารใบหน้า ซึ่งจะช่วยให้ “ผิวของคุณมีวิตามิน แร่ธาตุ และกรดไขมันที่จำเป็นต่อความสมบูรณ์” ผมเริ่มรู้สึกที่ตัวเองละเอียดสุขภาพผิวมาตลอดแล้วละ

เครื่องสำอางไม่ใช่สารอาหารทางกฎหมาย และการกำกับดูแลเครื่องสำอางก็ต่างจากยา คือไม่สามารถวัดอ้างสรรพคุณว่ารักษาหรือป้องกันโรคจำเพาะได้ แต่ผู้ชาย *สามารถ* โฆษณาด้วยการอ้างว่าเครื่องสำอางของตนบำรุงและเสริมสร้างสุขภาพได้โดยไม่ต้องแบกรับภาระงานเอกสารเพื่อให้ผลิตภัณฑ์นั้นได้รับอนุมัติให้ขายในตลาดแบบเดียวกับยา ยุคนเป็นผู้ประกอบการรุ่นใหม่คนหนึ่งที่อยู่ในจุดที่ไม่ใช่ทั้งผู้ผลิตสินค้าเพื่อสุขภาพหรือความงาม แต่เป็นการผสมผสานระหว่างทั้งคู่ ผลิตภัณฑ์

บำรุงผิวใหม่ ๆ สัญญาว่าจะทำให้ผิวของผู้ใช้ดูดี “อย่างเป็นทางการ” จนไม่จำเป็นต้องพึ่งพาเครื่องสำอางหรือยาอีก ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ไม่เพียงเสนอวิธีเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ชั่วคราวชั่วคราว แต่ยังเข้าใกล้สิ่งที่ผู้คนพิจารณาว่าเป็นยาด้วย กล่าวคือ การอนุমানว่าผลิตภัณฑ์เหล่านั้นป้องกันและแก้ไขปัญหาการทำงานของผิวหนึ่งได้

อุตสาหกรรมใหม่นี้เจาะทะลุนายประตู่ที่มีอยู่เดิมมาได้ เพราะเจ้าของผลิตภัณฑ์เหล่านี้สามารถทำการตลาดอย่างหนักหน่วงบนพีดีของอินสตาแกรม อินฟลูเอนเซอร์ในยูทูปสร้างแบรนด์ของตัวเองด้วยการเสนอทางออกจาก “ปัญหาผิว” ที่ทำลายค่านิยมเก่าก่อน พร้อมความสามารถในการโน้มน้าวใจที่โรงเรียนแพทย์จะถูกออกแบบมาให้กำจัดมันจากเหล่านักศึกษา ที่นี้ ทุกคนเป็นผู้เชี่ยวชาญ ไม่มีงานวิจัยกองพะเนินที่ส่งคุณได้ว่าอะไรได้ผลหรือไม่ได้ผลกับคุณ

หากไม่เคยไม่มีความสุขกับผิว แรงดึงดูดใจของคำสัญญาเหล่านี้ น่าจะเห็นได้ชัดเจน เมื่อยาปฏิชีวนะที่แพทย์ผิวหนังแนะนำไม่อาจยับยั้งสิ่วัยรุ่นของผม พ่อที่เป็นหมอฟันผู้ชอบสรรสร้างนวัตกรรมก็เสนอว่า ถ้าการใช้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทานก่อให้เกิดผลข้างเคียงไม่พึงประสงค์ละก็ ผมใช้วิธีทาเฉพาะจุดแทนก็ได้ นี่ ผมเลยหักแคปซูลเตตราไซคลิน เอาตัวยาข้างในผสมน้ำแล้วทามันทั่วใบหน้า แทนที่จะมีเพียงความแดงและก้อนไขมัน ผิวของผมกลับเป็นสีเหลือง คนพากันคิดว่าผมใช้สเปรย์ผิวแทน ซึ่งเป็นสิ่งที่วัยรุ่นเซกซ์เมดเวสต์ยุคนั้นทำเพื่อให้ดูเหมือนได้ออกไปท่องเที่ยวนอกบ้านบ้าง ผมหัวเราะและบอกว่ามันน่าขันมาก จริง ๆ ผมก็เคยลองใช้สเปรย์ผิวแทนนะ ลองอย่างอื่นด้วย โดยหวังว่าจะอำพรางสีประหลาด ๆ บนใบหน้าได้ แต่คุณรู้ไหมว่าจะเกิดอะไรขึ้นเมื่อคุณเติมสีผสมลงในสีแดงกับสีเหลือง ก็สีส้มที่ประหลาดกว่าเดิมอย่างไรละ ผมดูเป็นธรรมชาติน้อยลงไปอีก และยังไม่สบายใจยิ่งขึ้นด้วย

ขณะที่ผมนอนบนผืนผ้าลินินเรียบหรูในสำนักงานของพีชแอนด์ลิลีเหนือเสียงขวักไซวและไร่วิตชีวาของถนนในเมืองเบื้องล่าง ผมไม่ได้