

เคล็ดลับก่อนฟื้นฟูสุขภาพ..... ด้วยการล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.ย. 2552

อาหารที่เราบริโภคอยู่ทุกเมื่อเชื่อนั้น มีหลายชนิดที่เป็นตัวการทำให้สารพิษก่อตัวและเป็นผลร้ายต่อลำไส้ใหญ่ เช่น อาหารจำพวกแป้ง ฟาสต์ฟู้ด

อาหารทำจากนม เช่น เนย นม ชีส ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไปนานเข้า การเน่าบูดของอาหารเหล่านี้อาจก่อให้เกิดปริมาณสารพิษจำนวนมากมายูมหาศาลสะสมในลำไส้ใหญ่ และเมื่อสารพิษสะสมไม่มีที่ไปมากจนถึงขั้นวิกฤต ในที่สุดก็จะกระจายเข้าระบบโลหิต ระบบน้ำเหลือง และแพร่กระจายไปทั่วร่างกาย เปรียบเสมือนถึงขยะที่เต็มจนล้นออกมา สร้างความสกปรกเน่าบูดเหม็นคูลงไปทั่วบ้าน

อาการง่าย ๆ ที่อาจเป็นสัญญาณบอกว่าสารพิษล้นจนร่างกายเริ่มรับไม่ไหวได้แก่

- เหนื่อยง่าย
- ปวดหัว
- เวียนศีรษะ
- ไม่มีอารมณ์ทางเพศ
- ความจำสั้น
- น้ำหนักเกิน
- เจ็บซึม ไม่กระปรี้กระเปร่า.

ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้อาจบรรเทาได้ง่ายนิดเดียว เพียงแค่คุณหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพลำไส้ใหญ่และระบบขับถ่ายให้ทำงานตามปกติ หนึ่งในวิธีที่คุณอาจทำได้ง่ายและได้ผลคือ การล้างลำไส้ใหญ่ด้วยน้ำสะอาด หรือที่เรียกว่า Colon Hydrotherapy (โคโลนิค) ซึ่งปัจจุบันเริ่มมีให้บริการมากขึ้น

ไม่ว่าจะเป็นตามโรงพยาบาลหรือคลินิกเฉพาะทางที่ได้มาตรฐานสากลและผ่านการรับรอง การทำโคโลนิคเป็นการใช้น้ำสะอาดในเกรดสูง แล้วปล่อยอย่างนุ่มนวลเข้าไปชะล้างสารพิษ และสิ่งสกปรกที่เกาะสะสมในลำไส้ใหญ่

ช่วยฟื้นฟูระบบขับถ่ายและสุขภาพโดยรวมจากการที่สารพิษถูกกำจัดก่อนที่จะถูกดูดซึมเข้าไปทำร้ายระบบต่างๆ

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าคุณจะทำอย่างไรก็ตาม เรามีเคล็ดลับง่ายๆ 5 ข้อ มาแนะนำเพื่อช่วยให้การล้างพิษมีประสิทธิภาพมากขึ้น

- ❌ 1. ก่อนการล้างพิษควรศึกษาให้ดีเสียก่อนว่าคุณมีความจำเป็นแค่ไหนในการล้างสารพิษ และร่างกายคุณพร้อมสำหรับการล้างพิษหรือเปล่า โรคประจำตัว เช่น หัวใจ ความดัน หรืออายุ อาจเป็นอุปสรรคในการล้างพิษได้ แนะนำให้ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจ
- ❌ 2. เมื่อตัดสินใจแล้วว่า จะล้างพิษ ระดับหรือประเภทในการล้างพิษก็เป็นสิ่งที่ควรพิจารณา เช่น ถ้าคุณยังอายุน้อยและไม่มีการระงับจากสารพิษสะสมของตน คุณอาจเริ่มต้นง่าย ๆ ด้วยการรับประทานอาหารเพื่อล้างพิษ แต่หากคุณมีปัญหาในระบบขับถ่ายและต้องการฟื้นฟูการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ การทำโคลนิกหรือการใช้น้ำสะอาดสวนล้างลำไส้ใหญ่ก็อาจเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับคุณ
- ❌ 3. เตรียมพร้อมก่อนการล้างสัก 3-5 วัน ด้วยการดื่มน้ำสะอาดอย่างเพียงพอ รับประทานอาหารผัก ผลไม้ให้ได้สักครึ่งหนึ่งของมื้ออาหาร และพยายามงดอาหารกลุ่มที่ทำจากนม เนื้อสัตว์ และแป้งขัดสี จะช่วยให้การล้างพิษเป็นไปได้อย่างง่ายดายขึ้น
- ❌ 4. ขอให้ใช้ความพยายาม มุ่งมั่น และความอดทน เพราะคุณคงไม่คิดว่าของเสียที่สะสมมาทั้งชีวิต หรืออาการป่วยเรื้อรังที่คุณเป็น จะสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการล้างพิษเพียงแคครั้งเดียว คุณอาจต้องล้างพิษมากกว่าหนึ่งครั้ง และอาจไปจนกว่าที่จะรู้สึกว่าการล้างของคุณดีขึ้น
- ❌ 5. เตรียมตัวเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผ่านมาได้เลยหลังจากที่คุณรู้สึกดีขึ้น พยายามเลิกพฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบเก่าๆ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานเนื้อสัตว์ ไม่ออกกำลังกาย ไม่เข้างานเมื่อปวดถ่าย นอนดึก พักผ่อนน้อย หากคุณอยากจะทำให้สุขภาพที่ดีขึ้นอยู่กับคุณไปนานๆ

