

## Detoxification ลำพิษ ลำโรค

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2550

**ดีท็อกซ์** ในทางการแพทย์แบบองค์รวมหมายถึง “วิธีการใดก็ได้ที่เอื้อให้ร่างกายขับสารพิษ และของเสียที่ตกค้างได้มากขึ้น” สิ่งที่ทำให้เกิดสารพิษในร่างกายนั้นมีอยู่ด้วยกันอยู่ 2 สาเหตุได้แก่ สารพิษจากสิ่งแวดล้อม และ สารพิษในร่างกาย เช่น สารที่ได้จากการสันดาปของร่างกาย อาทิ สารอนุมูลอิสระ ของเสียที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ และของเสียที่เกิดจากความเครียด

**“จริงอยู่ที่ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างให้มีระบบบำบัดตนเองตามธรรมชาติ แต่การล้างพิษหรือดีท็อกซ์นี้จะช่วยเสริมประสิทธิภาพให้ระบบดังกล่าวทำงานได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น”**

เราควรทำดีท็อกซ์ปีละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยร่างกายขจัดสารตกค้างและสิ่งหมักหมมที่กลไกการขับสารพิษไม่สามารถกำจัดให้หมดเองได้ หรือทำเมื่อร่างกายส่งสัญญาณว่าน่าจะถึงเวลาล้างพิษแล้ว เช่น รู้สึกเหนื่อยล้า อ่อนเพลียง่าย เครียด ป่วยกระเสาะกระแสะ เป็นต้น

### เลือกดีท็อกซ์ที่เหมาะสมกับคุณ

การเลือกใช้วิธีล้างพิษควรพิจารณาตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ปัจจุบันดีท็อกซ์ที่นิยมใช้กันมีอยู่ 6 วิธี

**1. กินผักผลไม้ล้างพิษ (Eat to Detoxify)** ผักผลไม้ให้กากใยช่วยในการขับถ่ายและทำความสะอาดลำไส้ ช่วยเพิ่มปริมาณการกำจัดสารตกค้างในร่างกายได้

**2. อดเพื่อล้างพิษ (Fasting to Detoxify)** หมายความว่างดกินอาหาร หากแต่หมายถึงการ จำกัดปริมาณอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เกิน 800 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งวัน ซึ่งเอื้อให้ร่างกายดึงพลังงานเก่าในร่างกายมาใช้มากขึ้น และขับสารพิษที่สะสมอยู่ออกมาพร้อมกัน นอกจากขจัดสารพิษได้แล้วยังช่วยรักษารูปร่างอีกด้วย ผู้ที่ขาดสารอาหารไม่ควรใช้วิธีอดล้างพิษ

**3. การสวนล้างลำไส้ (Colonic Irrigation)** คือการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ที่นิยมมี 2 วิธี

**3.1 High Colonic** หรือการล้างตลอดลำไส้ใหญ่ โดยใช้เครื่องมือควบคุมความดัน ป้อนน้ำสวนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ พร้อมทั้งนวดท้องไปด้วย จากนั้นจึงถ่ายท้องออก ทำเช่นนี้ 3-4 ครั้ง เหมาะสำหรับผู้ป่วยท้องผูกเรื้อรัง หอบหืด ขออักเสบ และภูมิแพ้

**3.2 การสวนล้างส่วนปลายลำไส้ใหญ่ด้วยการใช้กาแฟ หรือชา** เป็นแนวคิดของ Dr. Max Gerson นายแพทย์ชาวอเมริกันเชื้อสายเยอรมันผู้นำในการรักษามะเร็งด้วยวิถีธรรมชาติบำบัดยุคแรกๆ เป้าหมายหลักของการสวนกาแฟคือ ให้สารคาเฟอีนเข้าไปเร่งการทำงานของตับให้ขับสารพิษได้มากยิ่งขึ้น ใช้ได้ทั้งกาแฟเม็ดนำมาบดและกาแฟบริสุทธิ์สำเร็จรูป ปัจจุบันชุดสวนกาแฟมีขายทั่วไปตามร้านขายยา วิธีการล้างพิษนี้เหมาะกับคนธาตุร้อนหรือคนที่มักมีอาการร้อนในง่าย หงุดหงิดง่าย น้ำกาแฟที่ใช้สวนล้างจะช่วยให้ร่างกายกลับสู่ภาวะสมดุล วิธีนี้ไม่เหมาะกับคนเป็นความดันโลหิตสูง คนธาตุเย็น หนาวง่าย อ่อนเพลียง่าย รวมทั้งคนที่ดื่มกาแฟไม่ได้ ก่อนทำการปรึกษาแพทย์

**4. ฝึกลมปราณ (Prana Detoxification)** เป็นการควบคุม “ปราณ” หรือพลังชีวิตให้อยู่ใน ภาวะสมดุล เช่น การฝึกชี่กง (Qi Gong) ไร่ไทเก๊ก (Taichi chuan) หรือโยคะ (Yoga)

**5. ฝึกสมาธิ (Concentration to the Destruction of Cankers)** การทำสมาธิเป็นประจำนอกจากจะทำให้จิตใจสงบยังช่วยปรับสภาวะการทำงานของอวัยวะต่างๆ ที่ร่างกายได้ด้วย

**6. การใช้สารคีเลชั่น (Chelation)** อีกหนึ่งเทคนิคที่นิยมกันมากในแถบยุโรปและอเมริกาเหนือหลายเขามาในบ้านเรา คีเลชั่น คือการใช้กรดอะมิโน ชื่อ EDTA (Ethylenediaminetetraacetic Acid หรือ เอทิลีนไดอะไมนเตตระอะซีติก แอซิด ) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ค้นพบเมื่อปี 1930 โดย Franz Munz ชาวเยอรมัน และต่อมาได้จดทะเบียนสำหรับเป็นยารักษาภาวะโลหะหนักสะสมในร่างกาย ทั้งยังช่วยรักษาความผิดปกติของผนังหลอดเลือด

การดีท็อกซ์วิธีนี้จะนำกรดEDTA มาผสมกับวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ หยดเข้าหลอดเลือดเพื่อช่วยกำจัดโลหะหนักที่อาจตกค้างอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณผนังหลอดเลือดให้ไหลเวียนออกมาในกระแสเลือด รวมไปถึงที่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อทั่วร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้วิธีนี้

### ปรับสมดุลร่างกายหลังล้างพิษ

หลังจากปฏิบัติกรล้างพิษคุณอาจรู้สึกอ่อนเพลีย เรามีวิธีดูแลร่างกายให้กลับเข้าสู่ภาวะสมดุลมาฝากกัน ซึ่งหากทำเป็นประจำจะช่วยกระตุ้นกลไกการล้างพิษตามธรรมชาติให้ทำงานได้มีประสิทธิภาพขึ้นด้วย

**1. รับประทานอาหารที่มีกากใยสูง** อาทิ ข้าวกล้อง พืชผักผลไม้ปลอดสารพิษ เช่น หัวบีท อาร์ติโชก กะหล่ำปลี บล็อกโคลี่ สาหร่ายทะเล เป็นต้น

**2. รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของสมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นประจำ**

**3. รับประทานผลไม้ที่ให้วิตามินซีสูง** เช่น ส้ม มะนาว มะขามเทศ เป็นต้น เพื่อเสริมสร้างกลูตาไธโอนในตับ ให้ขับสารพิษได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

**4. ดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อยวันละ 2 ลิตร**

5. หายใจเข้าลึกๆ เพื่อเพิ่มการหมุนเวียนออกซิเจนในร่างกาย

6. พยายามไม่เครียดและมองโลกในแง่ดี เพื่อรักษาสมดุลในร่างกายและจิตใจ

7. บำบัดร่างกายด้วยน้ำ โดยการอาบน้ำอุ่น 30 วินาที สลับกับน้ำเย็น 30 วินาที ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง ก่อนนอน 30 นาที ไทกลามเนื้อและจิตใจผ่อนคลาย จะช่วยให้หลับสบาย

8. หาเวลาว่างอบซาวหน้า เพื่อช่วยขับของเสียออกทางผิวหนัง

9. ใช้แปรงขนนุ่มๆ หรือใยบวบ ขัดทำความสะอาดร่างกาย ช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และกระตุ้นระบบหมุนเวียนโลหิต

10. ออกกำลังกายเบาๆ โดยการทำโยคะ ชี่กง หรือไทเก๊ก เป็นประจำ

ที่มา [สนุก.คอม](#)