Detoxification ล้างพิษ ล้างโรค

นำเสนอเมื่อ : 17 ธ.ค. 2550

ดีท็อกซ์ ในทางการแพทย์แบบองค์รวมหมายถึง “วิธีการใดก็ได้ที่เอื้อให้ร่างกายขับสารพิษและของเสียที่ตกค้างได้มากขึ้น” สิ่งที่ทำให้เกิดสารพิษได้ร่างกายนั้นมีอยู่ด้วยกันอยู่ 2 สาเหตุได้แก่ สารพิษจากสิ่งแวดล้อม และ สารพิษในร่างกาย เช่น สารที่ได้จากการสันดาปของร่างกาย อาทิ สารอนุมูลอิสระ ของเสียที่เกิดจากเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ และของเสียที่เกิดจากความเครียด

“จริงอยู่ที่ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างให้มีระบบบำบัดตนเองตามธรรมชาติ แต่การล้างพิษหรือดีท็อกซ์นี้จะช่วยเสริมประสิทธิภาพให้ระบบดังกล่าวทำงานได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น”

เราควรทำดีท็อกซ์ปีละ 1 ครั้ง เพื่อช่วยร่างกายขจัดสารตกค้างและสิ่งหมักหมมที่กลไกการขับสารพิษไม่สามารถกำจัดให้หมดเองได้ หรือทำเมื่อร่างกายส่งสัญญาณว่านาจะถึงเวลาล้างพิษแล้ว เช่น รู้สึกเหนื่อยล่า ออนเพลียง่าย เครียด ป่วยกระเสาะกระแสะ เป็นต้น

เลือกดีท็อกซ์ที่เหมาะกับคุณ

การเลือกใช้วิธีล้างพิษควรพิจารณาตามสภาพร่างกายของแต่ละคน ปัจจุบันดีท็อกซ์ที่นิยมใช้กันมีอยู่ 6 วิธี

1. กินผักผลไม้ล้างพิษ (Eat to Detoxify) ผักผลไม้ให้กากใยช่วยในการขับถ่ายและทำความสะอาดลำไส้ ช่วยเพิ่มปริมาณการกำจัดสารตกค้างในร่างกายได้

2. อดเพื่อล้างพิษ (Fasting to Detoxify) หาใช่การงดกินอาหาร หากแต่หมายถึงการจำกัดปริมาณอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับพลังงานไม่เกิน 800 กิโลแคลอรีต่อหนึ่งวัน ซึ่งเอื้อให้ร่างกายดึงพลังงานเก่าในร่างกายมาใช้มากขึ้น และขับสารพิษที่สะสมอยู่ออกมาพร้อมกัน นอกจากขจัดสารพิษได้แล้วยังช่วยรักษารูปร่างอีกด้วย ผู้ที่ขาดสารอาหารไม่ควรใช้วิธีอดล้างพิษ

3. การสวนล้างลำไส้ (Colonic Irrigation) คือการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ ที่นิยมมี 2 วิธี

3.1 High Colonic หรือการล้างตลอดลำไส้ใหญ่ โดยใช้เครื่องมือควบคุมความดันปั๊มน้ำสวนเข้าสู่ลำไส้ใหญ่ พร้อมทั้งนวดท้องไปด้วย จากนั้นจึงถ่ายท้องออก ทำเช่นนี้ 3-4 ครั้ง เหมาะสำหรับผู้ป่วยท้องผูกเรื้อรัง หอบหืด ขออักเสบ และภูมิแพ้

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

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

5. ฝึกสมาธิ (Concentration to the Destruction of Cankers)
การทำสมาธิเป็นประจำนอกจากจะทำให้จิตใจสงบยังช่วยปรับสภาวะการทำงานของอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายได้ด้วย
6.การใช้สารคีเลชั่น (Chelation) อีกหนึ่งเทคนิคที่นิยมกันมากในแถบยุโรปและเริ่มแพร่ หลายเข้ามาในบ้านเรา คีเลชั่น คือการใช้กรดอะมิโน ชื่อ EDTA (Ethylenediaminetetraacetic Acid หรือ เอทิลีนไดอะไมน์เตตระอะซิติก แอซิด) ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ค้นพบเมื่อปี 1930 โดย Franz Munz ชาวเยอรมัน และต่อมาได้จดทะเบียนสำหรับเป็นยารักษาภาวะโลหะหนักสะสมในร่างกาย ทั้งยังช่วยรักษาความผิดปกติของผนังหลอดเลือด

การดีท็อกซ์วิธีนี้จะนำกรดEDTA มาผสมกับวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ หยดเข้าหลอดเลือดเพื่อช่วยกำจัดโลหะหนักที่อาจตกค้างอยู่ในร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณผนังหลอดเลือดให้ไหลเวียนออกมาในกระแสเลือด รวมไปถึงที่สะสมอยู่ในเนื้อเยื่อทั่วร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้วิธีนี้

ปรับสมดุลร่างกายหลังล้างพิษ

หลังจากปฏิบัติการล้างพิษคุณอาจรู้สึกอ่อนเพลีย
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 โดยการอาบน้ำอุ่น30 วินาที สลับกับน้ำเย็น 30 วินาที ทำเช่นนี้ 3 ครั้ง ก่อนนอน 30 นาที ให้กล้ามเนื้อและจิตใจผ่อนคลาย จะช่วยให้หลับสบาย

8. หาเวลาว่างอบซาวน่า เพื่อช่วยขับของเสียออกทางผิวหนัง

9. ใช้แปรงขนนุ่มๆ หรือใยบวบ ขัดทำความสะอาดร่างกาย ช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และกระตุ้นระบบหมุนเวียนโลหิต

10.ออกกำลังกายเบาๆโดยการทำโยคะ ชี่กง หรือไท้เก๊ก เป็นประจำ

ที่มา สนุก.คอม