

## การล้างลำไส้ทำให้อาการสิวดีขึ้น

นำเสนอเมื่อ : 24 เม.ย. 2552

อีกหนึ่งวิธีที่สามารถลดการเกิดสิวได้  
ซึ่งได้ข้อมูลจากการรวบรวมจากคนที่เคยทำการล้างลำไส้และช่วยให้อาการสิวดีขึ้น

วิธีการต่าง ๆ ที่นำมาเสนอนี้เป็นเพียงตัวอย่างของการทำความสะอาดระบบย่อยเท่านั้น จึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมด้วย วิธีที่จะกล่าวนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่เคยทำความสะอาดระบบย่อยมาก่อนเลย และสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบย่อยระดับกลาง หรือทำความสะอาดเพื่อป้องกันปัญหาที่จะเกิดกับระบบย่อยระยะทางในการทำความสะอาดนี้โดยปกติแล้วจะอยู่ในช่วง 2-3 สัปดาห์ต่อครั้ง

### 1.Activated Charcoal

ช่วยบีบรัดลำไส้ให้ขับสารพิษออกไป และช่วยทำลายแบคทีเรียที่ไม่มีประโยชน์ออกไปทางอุจจาระ Activated Charcoal ใหรับประทาน 500-600 มิลลิกรัม วันละ 3 ครั้ง ก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง

สามารถหาซื้อและดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

<http://www.pharm.chula.ac.th/osotsala/otcproject/2.html>

### 2.Bentonite Clay

หากไม่สามารถหา Activated charcoal ได้ ก็สามารถใช้โคลน Bentonite แทนได้ ซึ่งเป็นโคลนที่สามารถรับประทานได้ ทำหน้าที่ช่วยให้อะบายโดยการดูดซับน้ำและเปลี่ยนเป็นเจล และบีบรัดสารพิษเช่นพวกยาฆ่าแมลงให้รวมอยู่ในโคลนแล้วเคลื่อนออกไปทางลำไส้ โคลน Bentonite สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายอาหารสุขภาพ โดยรับประทานโคลน 1 ช้อนโต๊ะก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง หรือหลังอาหาร 2 ชั่วโมง วันละ 2-3 ครั้ง

หมายเหตุ: ในบ้านเราอาจจะหา Activated Charcoal ง่ายกว่า

### 3.Psyllium

เป็นใยอาหารที่ช่วยการทำงานของลำไส้เป็นไปได้อย่างปกติ ช่วยทำความสะอาดนำเมือกที่อยู่ในลำไส้และเพิ่มปริมาณอุจจาระ รับประทาน ซิลเลียม 1 ช้อนชา วันละ 3 ครั้ง

โดยซิงซิลเลียม 1 ซ้อนชาในน้ำเปล่า 1 แก้ว (240 มล.) แล้วรับประทานทันที สามารถรับประทานร่วมกับ activated charcoal หรือหากใช้โคลน Bentonite ก็นำมาซงรวมกันกับซิลเลียมได้เลย

สามารถหาซื้อและดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

[http://www.gnc.co.th/solution.php?solution\\_id=55](http://www.gnc.co.th/solution.php?solution_id=55)

#### 4.Probiotics

ระบบย่อยนั้นจะรักษาความสมดุลระหว่างจุลินทรีย์ที่ดีและจุลินทรีย์ที่อันตรายต่อร่างกาย Probiotics เป็นรูปของอาหารเสริมจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ ได้มีการใช้กันมานานหลายปีแล้ว เพื่อช่วยเพิ่มปริมาณของแบคทีเรียที่ทำหน้าที่ปกป้องและรักษาสภาพร่างกายให้สมดุล รับประทาน probiotics ต่ออีกประมาณ 1 เดือนหลังจากทำความสะอาดลำไส้แล้ว

- - วิธีการเลือกอาหารเสริม probiotics

Probiotics ที่นิยมกันทั่วไปและให้ประโยชน์สูงคือ Lactobacillus acidophilus สำหรับลำไส้เล็ก และ Bifidobacterium bifidum สำหรับลำไส้ใหญ่ ให้เลือกชนิดที่มีสองอย่างนี้รวมอยู่ด้วยกัน - - ควรเก็บ Probiotics ไว้ในตู้เย็นเสมอ ก่อนและหลังการเปิดขวดแล้ว

#### 5.รับประทานผักผลไม้สด

ผักสด - - ยกเว้นข้าวโพด ซึ่งอาจเป็นอาหารที่ทำให้เกิดการแพ้ได้ อาหารที่ดีต่อโปรแกรมทำความสะอาดลำไส้คือ บรอกโคลี, ดอกกะหล่ำ, หอมใหญ่, กระเทียม, ผักกาดหัว, ผักสีเขียวและสีแดง อาหารที่รับประทานนั้นควรเป็นผักและผลไม้ในสัดส่วนที่ 40% ของมื้ออาหาร

ข้าว - - ข้าวที่น้อยย่อยได้ง่าย เลือกเป็นข้าวกล้องจะดีกว่าข้าวขาว

ถั่ว - - ถั่วเขียวและถั่วเหลืองนั้นย่อยได้ง่ายและใช้เวลาน้อยกว่า ถั่วแดงและถั่วอื่น ๆ

ผลไม้เปลือกแข็ง - - ถั่วเปลือกแข็งแบบไม่เค็ม

ปลา - - ต้ม, บั้ง, นึ่ง

เพิ่มเติม - - น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์, น้ำมันเมล็ดองุ่น

ชาสมุนไพร - - ชาที่ไม่มีคาเฟอีน ยกเว้นชาเขียว

น้ำเปล่า, น้ำมะนาว, น้ำผลไม้, น้ำนมข้าว

อาหารที่ต้องหลีกเลี่ยง

น้ำตาล - - น้ำตาลที่ผ่านกรรมวิธี และเครื่องปรุงที่ผสมน้ำตาลผ่านกรรมวิธีเช่นซูโครส, เด็กซ์โตรส, คอร์นไซรัป, น้ำตาลทรายแดง และหลีกเลี่ยงสารให้ความหวาน

ผลิตภัณฑ์จากนม - - นม, โยเกิร์ต, เนย และผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ที่ได้จากนม

ข้าวสาลี และผลิตภัณฑ์ที่ผสมข้าวสาลี

ข้าวโพด - - ข้าวโพดและผลิตภัณฑ์ที่ได้จากข้าวโพด

ยีสต์

คาเฟอีน - - กาแฟ, ทั้งแบบปกติและแบบปราศจากคาเฟอีน, ชาดำ, ชาเขียว และเครื่องดื่มอื่น ๆ  
ที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน

เนื้อแดง - แอลกอฮอล์ - สารปรุงแต่งอาหาร, สารกันเสีย - ซ็อคโกแลต - อาหารที่มีไขมันสูง

## 6. น้ำซูปผัก

มีส่วนประกอบของแร่ธาตุต่าง ๆ ที่จำเป็นต่อการทำความสะอาดเนื้อเยื่อ ให้ดีมีวันละ 2 ถ้วย

## 7. น้ำดื่ม

การดื่มน้ำให้เพียงพอเป็นสิ่งจำเป็นเมื่อรับประทาน psyllium, activated charcoal หรือโคลน bentonite ให้ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-12 แก้ว ในการคำนวณปริมาณน้ำที่ดื่มเขาไปต่อวันนั้น อย่าลืมคำนวณชาสมุนไพร และน้ำซูปผักเขาไปด้วย

## 8. การอาบน้ำร้อนสลับเย็น

เป็นการเพิ่มการไหลเวียนของเลือด, เพิ่มการขับสารพิษ และช่วยให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง ช่วยนำสารอาหาร, ออกซิเจน และและเซลล์คุ้มกัน เพื่อขจัดเนื้อเยื่อที่เกิดจากความเครียดออกไป โดยการเผาผลาญขยะเหล่านี้

เริ่มจากการอาบน้ำร้อนเป็นเวลา 3 นาที แล้วตามด้วยน้ำเย็นไม่เกินหนึ่งนาที เริ่มกระบวนการนี้ทั้งหมดอีกหนึ่งรอบ และทุกครั้งที่จบให้จบด้วยน้ำเย็น (เช่น น้ำร้อน 3 นาที - น้ำเย็น 1 นาที - น้ำร้อน 3 นาที - น้ำเย็น 1 นาที)

## Reference

- altmedicine.about.com

- steadyhealth.com

แปลและเรียบเรียงโดย Acnethai.com