

คุณรู้ไหม การกินอาหารผิดๆ อากาศเป็นพิษที่เราหายใจเข้าไป เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมต่างๆตลอดจนความเครียด รวมทั้งปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายของเราซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลา

ท็อกซิน (Toxin) คือ พิษ เมื่อท็อกซินสะสมอยู่ในตัวเรามากๆเข้าก็จะทำลายระบบภูมิชีวิต จนอาจทำให้เราเจ็บป่วยเป็นโรคต่างๆขึ้นได้อาการต่างๆ เช่น ลื่นเป็นฝ้า ตาขุ่น ปากแห้ง จ

ถึงคราวต้องกำจัดท็อกซินเหล่านี้ออกเสียก่อนที่มันจะทำลายสุขภาพของคุณมากไปกว่านี้ วิธีกำจัดท็อกซินเรียกว่า ดีท็อกซิฟิเคชัน (DETOXIFICATION) หรือที่เรียกกันสั้นๆว่า “ดีท็อก

- การสวนทวาร
- การอบไอน้ำ อบชาม่า
- การออกกำลังกาย กายบริหาร และการนวด
- การใช้ยา - สมุนไพร และเอนไซม์
- การถ่ายเลือด (วิธีนี้ต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น)

ถ้าคิดจะกำจัดท็อกซินออกจากร่างกาย ควรทำหลายๆวิธีรวมกันค้ะถึงจะสามารถกำจัดพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญเมื่อขับท็อกซินออกไปแล้ว ต้องพยายามควบคุมท็อกซินที่

สวนทวารล้างพิษคืออะไร การสวนทวาร หรือที่มักเรียกติดปากแบบย่อๆว่า "ดีท็อกซ์" เป็นวิธีกำจัดท็อกซินออกจากร่างกายวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะท็อกซินที่คั่งค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่

ไม่ใช่ทำเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยของโรค หรือเพื่อแก้อาการท้องผูก แต่อย่างไรใด การถ่ายอุจจาระออกมาด้วยถือว่าเป็นผลพลอยได้เท่านั้นค้ะ บางคนอาจตั้งข้อสงสัยว่า ฉันทถ่ายอุจจาระ

- สูตรน้ำกาแฟของนายแพทย์แมกซ์เกอร์สัน
ใช้กาแฟผงบริสุทธิ์ (ชนิดไม่ปรุงแต่ง) 2 ช้อนโต๊ะ ต้มกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด แล้วกรองเอาผงออกทิ้งให้น้ำอุ่นแล้วจึงนำมาสวนท้อง กาแฟไม่ควรใช้กาแฟสำเร็จรูป เพราะ
- สูตรน้ำสมมะขาม(มะขามเปียก)
ใช้สมมะขาม 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 1 ลิตรจนเดือด แล้วกรองเอาแต่น้ำ
- สูตรน้ำมะนาว
ใช้มะนาว 3-4 ลูกคั้นน้ำ ผสมน้ำอุ่น 1 ลิตร
- สูตรน้ำอุ่นเปล่าๆ
ใช้น้ำอุ่นประมาณ 1.5 ลิตร

สูตรน้ำดีท็อกซ์ที่นิยมกันมากที่สุดคือ สูตรน้ำกาแฟ เพราะในกาแฟมี "คาเฟอีน" ที่ช่วยในการกระตุ้นให้ท็อกซินถูกขับมาตามเครือข่ายเส้นเลือดดำ ซึ่งเชื่อมโยงต่อเนื่องตั้งแต่ตับ กระ

หมายเหตุ : ผู้ป่วยโรคหัวใจ โรคไต โรคปอด โรคลมบ้าหมู (ลมชัก) ตกเลือด และ ท้องเสียอย่างรุนแรง ไม่ควรอบสมุนไพร(ชาวน้ำ)ล้างพิษ

วิธีสวนทวารล้างพิษ

1. นำน้ำ กาแฟ ที่อุ่นพอดีกับอุณหภูมิร่างกายของเรา (หรือน้ำดีที่อกซ์สูตรอื่นๆ) ใส่ถุง หรือหม้อสำหรับสวน โดยปิดวาล์วที่ปลายท่อก่อนใส่
2. แขนงถุงดีที่อกซ์ไว้ด้านปลายเท้าให้สูงจากพื้นประมาณ 120 ซม. (ถ้าแขนงสูงเกินไปความดันน้ำจะมากทำให้น้ำไหลเร็ว อาจล้นไม่
3. เปิดวาล์วเพื่อไล่อากาศออกจากสายยาง โดยให้น้ำกาแฟไหลผ่านท่อเล็กน้อย แล้วปิดวาล์ว หลังจากนั้นให้ทวารสลินที่ปลายท่อประม
4. นอนตะแคงขวา (สะโพกด้านขวาลงพื้น) เขยียดขาขวาตรง ขาซ้ายก่ายบนขาขวาเหมือนท่ากอดหมอนข้าง
5. สอด ปลายท่อที่ทวารสลิน (หรือน้ำสบู่เหลว) เรียบร้อยแล้วเข้าทางทวารหนัก ลึกประมาณ 2 นิ้ว เปิดวาล์วให้น้ำกาแฟเข้าจนหมด แล
6. ให้อ่อน หยาย เขยียดขาตรง ใช้มือนวดท้องวนจากขวาไปซ้าย (เหนือบริเวณสะดือใต้ชายโครง) อันให้ได้นานประมาณ 5-10 นาที แล

ข้อควรรู้เกี่ยวกับการทำดีที่อกซ์

หลังทำดีที่อกซ์ด้วยการสวนทวาร คุณจะรู้สึกโล่งโปร่งเบาสบายตัว แต่หากคุณมีอาการในทางตรงข้าม แสดงว่าร่างกายอาจไม่เหมาะกับการดีที่อกซ์วิธีนี้ ควรหยุดทำค้ำสำหรับคุณๆที่ประสบความสำเร็จอย่างดีในการทำดีที่อกซ์ ขอแนะนำให้ทำต่อเนื่องสัก 3 หรือ 5 วัน (วันละครั้ง) เพื่อล้างพิษออกให้หมด หลังจากนั้นอาจทำเมื่อมีอาการครั้นเนื้อครั้นตัวเป็นไข้ ปวดเมื่อยตามตัวตามข้อ ลื่นเป็นฝ้า ก็สามารถสวนทวารล้างพิษได้อีก อย่างไรก็ตาม ไม่ควรทำดีที่อกซ์บ่อยเกินไป ประเภทว่าทำทุกวัน หรือทุกสัปดาห์ เพราะจะทำให้แบคทีเรียที่ดีในลำไส้ใหญ่ของเราพลอยถูกทำลายด้วย แถมยังอาจมีผลให้ระบบขับถ่ายผิดปกติไป

เวลาที่เหมาะสมในการทำดีที่อกซ์คือ ตอนเช้าหลังจากเข้าห้องน้ำถ่ายเรียบร้อยแล้ว ก่อน อาหารเช้า จะทำให้กลั้นได้ดีและล้างลำไส้ได้สะอาด สบายตัว หากไม่สะดวกอาจทำช่วงสายหรือบ่ายหลังจากกินอาหารไปแล้ว 2 ชั่วโมง ไม่แนะนำให้ทำก่อนนอน เพราะจะทำให้ตื่นขึ้นมาหิวเวลากลางคืน และทำให้อ่อนไม่หลับ ข้อควรระวัง :

- ก่อนจะสวนทวารต้องปล่อยน้ำออกจากสายยางเพื่อไล่ลมก่อน มิเช่นนั้นจะเกิดลมในช่องท้อง ทำให้อึดอัด และในกรณีคนที่ไม่กินกาแฟ อาจเกิดอาการคลื่นไส้ เวียนหัวได้
- คนที่ผ่าตัดไส้ติ่ง ให้ใช้น้ำสวนท้องแค่ 800-1,000 ซี.ซี.
- คนที่ผ่าตัดลำไส้ใหญ่ จะมากหรือน้อย โดยเฉพาะผู้ตัดลำไส้ใหญ่และทำรูถ่ายหน้าท้อง ไม่แนะนำให้ทำดีที่อกซ์
- คนที่เป็นริดสีดวงทวาร ต้องใช้เจลทาที่ทวารหนักและปลายสายยางให้มากกว่าปกติ และ
- หากมีบาดแผลที่ทวารหนักไม่ควรทำดีที่อกซ์