

ขจัดสารพิษตกค้าง ด้วยการสวนล้างลำไส้ (Colon detox)



ศูนย์ : ศูนย์สุขภาพนครน

ลำไส้ใหญ่ที่สุขภาพดีจะส่งผลให้คุณมีสุขภาพที่ดีตามไปด้วย แม้ว่าจะมีระบบขับถ่ายที่ดีเป็นปกติอยู่แล้ว แต่ก็ยังคงมีของเสียและสารพิษตกค้างในลำไส้ส่วนลึกที่การขับถ่ายในชีวิตประจำวันไม่สามารถขจัดออกมาได้หมด ซึ่งปัญหานี้สามารถแก้ไขด้วยการ “สวนล้างลำไส้”

การสวนล้างลำไส้ (Colon Detox) คืออะไร?

การสวนล้างลำไส้ (Colon Detox) คือ
วิธีล้างพิษโดยการสวนล้างด้วยน้ำบริสุทธิ์หรือน้ำที่ประจุแร่ธาตุเพื่อขจัดสารพิษหรือของเสียที่ตกค้างอยู่ในร่างกาย รวมถึงเมือกที่เกาะตามผนังลำไส้ใหญ่ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น
ภูมิคุ้มกันต่ำร่างกายอ่อนแอหรือภูมิแพ้เรื้อรัง ความเหนื่อยล้า ความอ้วนเพลีย ซึมเศร้า โรคผิวหนัง โรคทางเดินอาหาร

การขับถ่ายผิดปกติ เช่น ท้องผูก ท้องเฟ้อเป็นประจำ อาหารไม่ย่อย เป็นต้น

ขั้นตอนการสวนล้างลำไส้เพื่อขจัดสารพิษ (Colon Detox)

1. ทำความสะอาดลำไส้ใหญ่โดยใช้น้ำ RO บริสุทธิ์ในระดับอุณหภูมิร่างกาย โดยการปล่อยน้ำเข้าสู่ร่างกายทางทวารด้วยสภาวะไร้อากาศประมาณ 20-60 ลิตร เพื่อชำระล้างสารพิษ และของเสียตกค้างอย่างนุ่มนวล
2. ใช้ Ozone ในการกำจัดอนุมูลอิสระออกจากลำไส้
3. เติมจุลินทรีย์ชนิดดี (Probiotics) เข้าทดแทนส่วนที่ถูกล้างออกไปเพื่อให้ลำไส้ทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการสวนล้างลำไส้ขจัดสารพิษ (Colon Detox)

- ช่วยทำความสะอาดลำไส้ อุดจระ แบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกาย และสารพิษต่างๆ จะถูกชะล้างออกไป
- เป็นการบริหารกล้ามเนื้อลำไส้ ทำให้กล้ามเนื้อลำไส้แข็งแรงและทำงานได้มากขึ้น จึงช่วยลดกลิ่นของเสีย เช่น กากอาหารและอุจจาระออกจากลำไส้ได้เร็วขึ้น และไม่เกิดสารตกค้างจนกลายเป็นพิษ
- ทำให้ลำไส้มีขนาดเป็นปกติ ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว ลดอาการบวมหรือโป่งพองของลำไส้ อันเนื่องมาจากการที่มีของเสียมาอุดตัน
- กระตุ้นจุดตอบสนองของระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย เช่น ตับ ถุงน้ำดี ตับอ่อน ไต ต่อมเหงื่อ และการหมุนเวียนของเลือด ซึ่งจะส่งผลดีต่อร่างกายโดยรวม
- ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น เพราะการสวนล้างลำไส้ด้วยน้ำสะอาดหรือน้ำเกลือแร่ ส่งผลให้ร่างกายโดยรวมสามารถดูดซึมน้ำไปหล่อเลี้ยงเซลล์ต่างๆ เพื่อให้เซลล์เหล่านั้นทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทั้งยังช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ และชะลอการเกิดโรคได้

ซึ่งประโยชน์จากการสวนล้างลำไส้ (Colon Detox) จะสามารถป้องกันและบรรเทาอาการของโรคต่างๆ ดังนี้

1. **กลุ่มโรคทางเดินอาหาร** เช่น ท้องผูก โรคลำไส้ระคายเคือง ลำไส้ใหญ่อักเสบ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย อาการมีกลิ่นปาก ลิ้นเป็นฝ้า แผลในปาก ริดสีดวงทวาร
2. **กลุ่มอาการโรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง** เช่น โรคภูมิแพ้ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ผิวหนัง ภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องเรื้อรัง (SLE)
3. **กลุ่มโรคความเสื่อมของร่างกาย** เช่น ผิวพรรณเหี่ยวเฉา แห้ง ไม่สดชื่น โรคข้อเสื่อม โรคกระดูก ปวดศีรษะ ไมเกรน เครียด นอนไม่หลับ

ข้อควรทราบก่อนการสวนล้างลำไส้ (Colon Detox)

- 2 ชั่วโมงก่อนเข้ารับบริการ ควรทานอาหารเบาและงดอาหาร 2 ชั่วโมงก่อนเข้ารับบริการ
- หลังการทำภายใน 10-15 นาที อาจมีอาการปวดอุจจาระ เป็นพักๆ ตามจังหวะปล่อยน้ำเข้า แต่จะไม่มีอาการเจ็บปวดที่เกินกว่าปกติของการขับถ่าย
- บุคคลที่มีปัญหา โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง
ได้รับการผ่าตัดช่องท้องมาก่อนต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ
- หลังการทำอาจมีอาการอ่อนเพลีย แต่ไม่มาก เพียงแค่ดื่มน้ำเกลือแร่ หรือชุปก็จะทำให้รู้สึกดีขึ้น
- หากมีประวัติการแพ้ยา แพ้อาหาร หรือแพ้เครื่องมือกาแฟ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ