

Buang toksin dalam badan

Sinar 07/10/2007

NORHAYATI RAMLE

WANITA merupakan golongan yang sentiasa mementingkan kecantikan serta penampilan yang sempurna. Mereka sanggup menghabiskan ribuan ringgit untuk tujuan tersebut.

Namun, ramai daripada mereka hanya berfokus kepada penampilan fizikal tanpa menyedari kesihatan dalam berperanan dalam menyerlahkan kecantikan luaran.

Bagaimana untuk memastikan seseorang itu sihat atau tidak dalamannya? Semuanya dapat diketahui melalui kulitnya.

Tubuh yang lesu, wajah yang pucat, berjerawat dan kusam, semuanya dipamerkan melalui kulit kita. Tidak hanya menjadi ejen pemberitahuan penyakit, malah kulit juga mampu memberitahu sama ada seseorang itu diselubungi perasaan tenang, gembira atau sebaliknya.

Justeru, bagaimana mahu kelihatan segar sentiasa, bertenaga, berseri dan mempunyai kulit yang mulus menawan.

Selain mengamalkan pemakanan sihat serta seimbang dan mengambil suplemen, melakukan pembuangan toksin dalam badan antara kaedah yang paling efektif.

Andai kata anda tidak pernah membuang toksin sejak lahir hingga kini, bermakna sudah bermacam sisa toksin terkumpul dalam badan.

Jika sistem semula jadi tubuh tidak mampu untuk membuang toksin tersebut secara semula jadi, ia akan menyebabkan kulit kita kusam, berjerawat dan banyak lagi keburukan lain.

baru ini.

Menurut Thomas, toksin terdapat hampir di semua organ manusia, di mana sebahagian besarnya terhasil apabila sisa makanan tidak dicerna sepenuhnya.

Antaranya, pemakanan ubat-ubatan kimia, merokok, pengambilan minuman keras dan pemakanan yang tidak seimbang, tidak dapat dikeluarkan dari dalam tubuh. Dan sisa ini akan terkumpul di mana-mana bahagian dalam organ tubuh manusia.

"Sisa ini akan terkumpul untuk satu jangka masa dan menghasilkan toksin. Sepatutnya semua sisa ini dikeluarkan dengan cara semula jadi membabitkan dua organ utama utama iaitu hati dan usus.

"Jadi kalau kita hendak pembersihan yang menyeluruh, dua organ tersebut perlu diberi perhatian kerana ia merupakan organ yang terlibat dalam

yang hanya membuang air besar seminggu sekali.

"Sebenarnya masalah ini berkait rapat dengan corak pemakanan yang tidak betul seperti kurang mengambil makanan berserat dan minum air masak, kurang bersenam serta pengambilan ubat termasuk ubat untuk kurus.

"Sebarang pengambilan ubat untuk kurus yang melawaskan pembuangan air besar akan menyebabkan gangguan pada rutin pembuangan air lebih-lebih lagi apabila mereka menghentikan pengambilan tersebut. Mereka ini akan terdedah kepada penyakit sembelit," cerita Thomas berdasarkan pengalamannya.

Jika seseorang tidak membuang air dengan kadar sepatutnya,

kemungkinan besar, najis

toksin yang banyak dalam badan," jelas Thomas.

Tanda seseorang itu banyak toksin

Menurut Thomas, seseorang yang mempunyai toksin berlebihan dalam badan akan berasa letih tanpa sebarang sebab, susah bangun tidur dan bahagian keliling mata gelap.

Bahagian tertentu di permukaan kulit seperti di bahagian bawah lengan, celah paha dan sebagainya juga akan kelihatan gelap daripada warna asal kulit.

Banyak angin, alahan, inflamasi pada sendi, sinus, berat badan meningkat, kehadiran selulit, masalah jerawat dan banyak lagi. Semua ini adalah tanda bahawa tubuh perlu menjalani proses nyah toksin bagi membersihkan ruang yang tersumbat.

Detox umpama ejen pencuci yang 'mengikis' dinding usus

atau melihat seseorang yang terlalu curiga dengan kebersihan. Contohnya, jika individu tersebut telah membasuh tangan, kemudian dia tersentuh sesuatu yang kita nampak bersih tapi tidak padanya dan dia cepat-cepat mencuci semula tangannya.

"Ini adalah salah satu simptom yang mengaitkan dengan toksin berlebihan dalam tubuh individu tersebut.

"Selain itu, individu yang kerap marah-marah, emosional dan sering tidak tenang, antara lain juga disebabkan oleh kandungan toksin yang berlebihan dalam tubuh.

"Ini kerana lymphatic system (sistem limfa) jika tidak berfungsi sepatutnya menjadikan seseorang tidak boleh duduk diam, degil, tidak yakin dengan kebersihan dan kelam kabut," katanya.

Tidak sesuai untuk ibu mengandung

Ibu mengandung atau yang sedang menyusukan bayi tidak dicadangkan untuk menjalani proses membuang toksin, tetapi bagi ibu yang sedang merancang untuk hamil boleh mengamalkan detox sambil mengambil ubat seperti asid folik untuk perkembangan janin.

Selain itu, membuang toksin menyediakan tubuh badan yang lebih bersih untuk bakal ibu mengandung kelak.

"Selepas bersalin dan menyusukan anak, adalah disarankan kepada



Menurut Pengurus Produk Juvanex, Cambert (M) Sdn. Bhd, Thomas Lim berkata, secara umumnya, jerawat, alahan, selesema, bau badan, mulut berbau dan banyak lagi terjadi kerana fungsi pembuangan toksin yang sepatutnya berlaku terjadi sebaliknya.

“Toksini itu tetap keluar namun dalam bentuk cela pada kulit manusia yang mana simptom di atas boleh dilihat di wajah, sedangkan di dalam organ tubuh yang tidak pernah dibuang toksin akan menyebabkan kesan yang buruk.

“Definisi buang toksin atau lebih popular dengan sebutan detox sebenarnya berkait rapat dengan sistem pencernaan dan hati manusia.

“Kebanyakan daripada kita menganggap detox hanya melibatkan bahagian pencernaan, tetapi amat penting untuk kita mengetahui bahawa organ hati juga memainkan peranan penting dalam pembuangan toksin dari tubuh badan manusia, iaitu menerusi pembuangan air kencing,” jelasnya ketika ditemui di pejabatnya di Glenmarie, Shah Alam, Selangor, baru-

pembersihan sisa toksin dari dalam badan,” ujar Thomas.

Rutin pembuangan air besar terganggu

Antara kaedah penyingkiran toksin secara semula jadi ialah melalui perkumuhan seperti pembuangan air besar yang normal, sekurang-kurangnya sekali sehari.

“Berdasarkan kajian yang dilakukan, di dapati wanita lebih kerap mengalami masalah pembuangan air besar. Antaranya adalah kes wanita

yang berada di dalam usus akan menjadi hitam dan melekat pada dinding usus seterusnya menjadi toksin dalam tubuh.

“Apa yang sering terjadi ialah ramai antara kita bertindak apabila penyakit sudah menyerang tubuh. Mungkin ramai yang tidak sedar bahawa banyak penyakit bermula daripada usus, kerana organ tersebut menjadi tempat pengumpulan toksin.

“Jika ia tidak dikeluarkan maka toksin itu diserap semula dalam badan,” katanya.

Justeru, apabila tubuh tidak pernah melakukan proses detox atau nyah toksin sejak lahir, biasanya tubuh akan menghantar ‘tanda’. Sakit kepala adalah salah satu daripada tanda

yang terlekat dengan sisa buangan yang tidak pernah dibuang dalam tempoh yang sepatutnya.

Toksini berlebihan pengaruhi emosi

Thomas yang turut membuat pemerhatian mendalam tentang proses nyah toksin mendapati, terdapat kajian yang menunjukkan bahawa jika seseorang mengalami toksin berlebihan dalam badan ia bukan hanya melibatkan fungsi anatomi tubuh tetapi emosi juga.

“Kita mungkin pernah terserempak

anak, adalah disarankan kepada seseorang ibu itu untuk melakukan proses detox bagi tujuan mengembalikan kesegaran serta susuk tubuh yang lebih segar dan menawan,” ujar Thomas

Cara ekstrem buang toksin

Menurut Thomas, antara cara lain yang popular dan boleh digunakan untuk membuang toksin ialah diet jus dan diet air.

Tetapi ada juga yang memilih cara yang lebih ekstrem iaitu melalui proses yang dinamakan ‘colonic irrigation’ atau mencuci usus.

Cara ini dibuat dengan memasukkan tiub ke dalam usus dan menyedut kotoran yang ada di dalamnya.

“Cara ini agak mahal dan hanya boleh dilakukan oleh pengamal perubatan yang diiktiraf sahaja,” ujarnya sebelum mengakhiri perbualan.

