

## ההיסטוריה של ניקוי המעי הגס/ סימה שושני

ניקוי המעיים על ידי שטיפה הינו פעולה שמבוצעת כבר למעלה משלוש מאות שנה, פעולת שטיפת המעיים תוארה לראשונה בשנת 1500 לספירה על גבי "פפירוס אברס", שיטה מצרית עתיקה לתיעוד רפואי. היפוקרטס וגאלן במאה השנייה לספירה היו ידועים בכך שנעזרו בשטיפת מעיים כדי לטפל במקרים של חום וגוף גבוה.



בשנת 1906 ד"ר קלוג פרסם בספרו גישה כוללת להידרותראפיה בה הציע לבצע טיפול בשטיפת מעיים לטיפול במצבים רפואיים רבים כולל: בעיות בכיס המרה, ניתוחים, טראומה, דלקת המעי הגס וכולרה.

מעבר לחצי מאה, פעולת הקולון הידרותראפיה זכתה לתשבחות, רופאים רבים הכירו בערך הרב של פעולה זו. ד"ר וודינגטון טען כי "תפקוד א-נורמלי של המעיים יכול לגרום למחלות כרוניות רבות" ובדיקות פעולת המעיים הינה חיונית לבדיקת בריאות האדם באופן כללי לפני שמבצעים בדיקות רבות אחרות. כיום הטיפול ידוע בעולם כולו ומיושם בהצלחה רבה בקליניקות, במרכזי ספא ובריאות ובמרכזים רפואיים.

### **הרעלה - toxemia**

חשיפת האדם לרעלנים מהסביבה החיצונית מתקבלת מחומרים כימיים : מזונות מתועשים המכילים צבעי מאכל, חומרים משמרים, חומרים מוקשים, וחומרי טעם וריח. עודפי מלח, עודף שומנים, מזונות חסרי תאית, מזון מבושל יתר על המידה, צירופי מזון גרועים, הורמונים ואנטיביוטיקה הניתנות לחיות המגיעות לשולחננו ולקיבתנו, קוטלי חרקים, צריכת תרופות, מוצרי טיפוח וניקיון, בנוסף זיהום האוויר שלרוב הרעלנים בלתי נראים לעינינו : פלטת גזים רעילים ממכוניות ומפעלים, עיסוקים בעבודות החושפות את הפרט לחלקיקי רעלים כמתכות, פלסטיק ואדי כימיקלים שונים. התפקיד העיקרי של מערכת העיכול להעביר את החומרים הדרושים לתהליכי בניה ותחזוקת אנרגיית החיים ובריאות הגוף.

### **הרעלה עצמית – autotoxication**

הרעלה ממקורות פנימיים נוצרת מתהליך המתרחש באופן טבעי בגוף האדם, הנקרא חילוף חומרים. תהליך בו הגוף קולט חומרי מזון המתעכלים ונספגים בתאי הגוף, הדרושים לתהליכי בניה והזנת האדם. בסופו של תהליך חילוף החומרים מתקבלת פסולת שאינה ניתנת לעיכול, המופרשת אל מחוץ לגוף. הרכב הפסולת מתקבל משאריות מזון ומשקה, ומתוצרי לוואי של תגובות ביוכימיות המתקיימות בגוף : שאריות הורמונים, מיצי מרה, חלבונים, תאים מתים, חיידקים ורדיקלים חופשיים. במצב של חילוף חומרים לקוי, הפסולת נשארת בתאי הגוף מעבר לזמן הדרוש, עיסות המזון והפסולת מגיעות לשלב ריקבון ותסיסה, הגורם להפצת רעלנים הנספגים ללימפה ולמחזור הדם.

### **השפעות הרעלים**

בתהליך חילוף החומרים בגוף משתתפים איברי הפרשה: כבד, כליות, ראות, מעי גס ולימפה. רוב מחוללי המחלות מתחילות במעי גס מורעל. הרעלנים פוגעים באיברים : מוח, לב, ראות, איברי העיכול, מערכת הורמונאלית, בלוטות ועור. תזונה משוללת בחיוניות, עתירה בבשר, שומנים רוויים, מזונות מעובדים, עודפי מלח וסוכר מטילה עומס על איברי הפרשה. צריכת שומנים ומזונות מן החי מטילה מעמסה כבדה על מערכת הלב והדם על ידי עודף כולסטרול. עומס נוצר על הכליות על ידי עודף חלבונים ותוצריהם, מלח ותרופות. עומס על אנרגיית הכבד נוצר מפירוק הורמונים ותרופות. צריכה קבועה ורבה של סוכרים מעייפת את הלב. חשיפה למתכות משפיעה על מערכת העצבים, רעלנים עצביים אלו משפיעים על תפקוד מערכת החיסון, השפעה על יכולת המחשבות והרגשות לתפקד באופן נורמלי ולהוביל לתשישות, אדישות, אי שקט, דיכאון, אובדן זיכרון, כאבי ראש, כאבי מפרקים וסניליות.

### **הסימנים להרעלה עצמית**

עייפות, חוסר ריכוז, עצבנות, ריחות גוף לא נעימים, חיפוי לשון, אלרגיות, מגרנות, כאבי בטן, גזים, עצירות, שלשול, כרס נפוחה, תולעים, השמנה, קנדידה, אקנה, מערכת חיסון חלשה, חולשת פריון, לחץ דם, בעיות מנטאליות, קצב הזדקנות מואץ וסניליות.

### **הטיפול בניקוי רעלים**

חשוב לערוך את תהליך הניקוי באופן מושכל והדרגתי, ובפיקוח מטפל מקצועי, זאת על מנת לאפשר לגוף להתמודד עם שחרור הרעלים. בתחילת תהליך הניקוי תתכן ירידה ברמת האנרגיה ובהחמרת הסימפטומים הקיימים, זוהי דרך הגוף להתמודד עם עודפי הפסולת המופרשים ממנו. תהליך זה נקרא "משבר החלמה". משבר החלמה זה הינו קצר, ועובר לאחר מספר שעות ועד לימים בודדים, ובמקומו מגיעה תחושת אנרגיה, ערנות ובהירות מחשבה.

### **דרכי הניקוי מתמקדות במספר מישורים :**

1. תזונה מאוזנת ומבריא והרחקת מזונות אלרגנים מזיקים.
  2. מיצי ירקות, פירות וצמחי מרפא התומכים בתהליכי הריפוי, ומערכות ההפרשה של הגוף.
  3. טיפול קולון הידרותראפיה - שטיפת מעיים עמוקה, המשמשת כשיטת טיפול מתקדמת, יעילה ומהירה לטיהור הגוף.
- מצוין בתהליכי גמילה שונים - התמכרות למזונות מזיקים, סוכרים, קפה, אלכוהול, תרופות וכימיקלים שונים.
- זהו פיתרון מושלם לאנשים המתקשים לעמוד בכללים הנוקשים של תזונת הניקוי ותפריט בריא.