

10 วิธีทำความสะอาดลำไส้ใหญ่แบบธรรมชาติ



การล้างลำไส้ใหญ่ หรือ การดีท็อกซ์ลำไส้ใหญ่ คือ กระบวนการทำความสะอาดลำไส้ใหญ่ โดยการชำระล้างสิ่งสกปรกหรือของเสียที่ค้างอยู่ในลำไส้ใหญ่ โดยปกติแล้วจะทำโดยผู้เชี่ยวชาญที่เรียกว่านักสุขอนามัยลำไส้ใหญ่ ถึงแม้ว่ายังไม่มีการวิจัยที่เพียงพอมาสนับสนุนประโยชน์ของการสวนล้างลำไส้ใหญ่ แต่จุดประสงค์หลักของการทำเช่นนี้ก็คือ การขจัดของเสียที่ค้างอยู่และเชื่อว่าเป็นพิษ ซึ่งเกาะติดอยู่ตามผนังลำไส้ใหญ่

10 วิธีล้างลำไส้ใหญ่แบบธรรมชาติ

1. การดื่มน้ำปริมาณมากและให้ร่างกายไม่ขาดน้ำเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดในการควบคุมการย่อยอาหาร แนะนำให้ดื่มน้ำอุ่น 6-8 แก้วต่อวันเพื่อทำความสะอาดลำไส้ นอกจากนี้การรับประทานผักและผลไม้สดที่มีน้ำในปริมาณมาก เช่น แตงโมและมะเขือเทศก็ช่วยได้เช่นกัน
2. การผสมเกลือทะเลหรือเกลือสีชมพูสองช้อนชากับน้ำอุ่นแล้วดื่มขณะท้องว่างจะมีประโยชน์ ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้ใหญ่ภายในไม่กี่นาที ซึ่งอาจทำได้วันละสองครั้ง
3. การบริโภคไฟเบอร์ ไฟเบอร์เป็นสารอาหารที่จำเป็น

ที่มีอยู่ในอาหารจากพืชที่ติดต่อกับสุขภาพ เช่น ผลไม้ ผัก ธัญพืช ถั่ว เมล็ดพืช และอื่นๆ เส้นใยช่วยเพิ่มปริมาณสารส่วนเกินในลำไส้ใหญ่ พวกเขาสามารถควบคุมอาการท้องผูกและลำไส้ที่ไอ้อวดได้ นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มแบคทีเรียที่เป็น

4. น้ามะนาวและน้ำผึ้ง ผสมน้ามะนาวสด น้าผึ้งหนึ่งช้อนชา และเกลือเล็กน้อยกับน้ำอุ่น แล้วดื่มขณะท้องว่างในตอนเช้า
5. น้าผลไม้และสมูทตี้ รวมถึงน้าผักและผลไม้ที่อุดมอาหารและทำความสะอาด น้าผลไม้ที่ทำจากแอปเปิ้ล มะนาว และว่านหางจระเข้ช่วยในการทำความสะอาดลำไส้ อีกทั้งยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย
6. โปรไบโอติก โปรไบโอติกช่วยทำความสะอาดลำไส้ และเพิ่มแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ อาหารเช่นโยเกิร์ต ผักดอง น้าส้มสายชูแอปเปิ้ลไซเดอร์ และอาหารหมักอื่นๆ ถือเป็นโปรไบโอติกที่ดี
7. ชาสมุนไพร การลองชาสมุนไพรบางชนิดอาจช่วยให้

ระบบทางเดินอาหารมีสุขภาพที่ดีผ่านทางลำไส้ใหญ่ได้ สมุนไพรกระบาย เช่น ไซเลียม ว่านหางจระเข้ และรากมารชแมลโลว์ อาจช่วยแก้อาการท้องผูกได้

8. ชิง ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร สามารถเติมลงในน้ำผลไม้อื่นๆ ชา หรือรับประทานโดยตรงได้ คุณสามารถผสมน้าชิงและน้าผึ้งหนึ่งช้อนชากับน้าอุ่นหนึ่งถ้วยได้ สามารถบริโภคได้วันละครั้งหรือสองครั้ง
9. น้ามันปลา น้ามันปลาอาจใช้เป็นอาหารเสริมได้เช่นกัน ประกอบด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 ซึ่งมีประสิทธิภาพในการทำความสะอาดลำไส้
10. การอดอาหาร หรือ Intermittent Fasting (IF) การไม่กินอะไรเลยเป็นวิธีการล้างลำไส้ ช่วยให้ไตและตับกำจัดสารพิษที่เป็นอันตรายออกจากร่างกาย การดื่มน้ำ น้าผักสด หรือน้ำผลไม้สดขณะอดอาหารสามารถช่วยให้

<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท โสภสมบุรุษผล จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 10 ธันวาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท โสภสมบุรุษผล จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0205563031894</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 120/1 หมู่ที่ 5 ตำบลท่าบุญมี อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาผลมติพิเศษตามกฎหมายเรื่องการเลิกบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชีและกำหนดอำนาจผู้ชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ นางสาวจันทิรา ทองเกษม กรรมการ</p>	<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท ทวีทรัพย์2023 จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 10 ธันวาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ทวีทรัพย์2023 จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0205566021962</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 33 หมู่ที่ 10 ตำบลท่าบุญมี อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาผลมติพิเศษตามกฎหมายเรื่องการเลิกบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชีและกำหนดอำนาจผู้ชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ นายศักดิ์สิทธิ์ คอรุ่งเรืองกิจ กรรมการ</p>
<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท โสภสมบุรุษผล จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 10 ธันวาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท โสภสมบุรุษผล จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0205563031894</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 120/1 หมู่ที่ 5 ตำบลท่าบุญมี อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาผลมติพิเศษตามกฎหมายเรื่องการเลิกบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชีและกำหนดอำนาจผู้ชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ นางสาวจันทิรา ทองเกษม กรรมการ</p>	<p style="text-align: center;">ประกาศ</p> <p style="text-align: center;">บริษัท ทวีทรัพย์2023 จำกัด</p> <p style="text-align: center;">วันที่ 10 ธันวาคม 2567</p> <p>เรื่อง ขอเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567</p> <p>เรียน ท่านผู้ถือหุ้นบริษัท ทวีทรัพย์2023 จำกัด ทะเบียนเลขที่ 0205566021962</p> <p>ด้วยคณะกรรมการของบริษัทฯ ได้มีมติให้เรียกเชิญประชุมวิสามัญผู้ถือหุ้นครั้งที่ 1/2567 ในวันที่ 25 ธันวาคม 2567 เวลา 10.00 น. ณ สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เลขที่ 33 หมู่ที่ 10 ตำบลท่าบุญมี อำเภอเกาะจันทร์ จังหวัดชลบุรี เพื่อพิจารณาเรื่องต่างๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้</p> <p>วาระที่ 1 พิจารณาผลมติพิเศษตามกฎหมายเรื่องการเลิกบริษัท</p> <p>วาระที่ 2 พิจารณาแต่งตั้งผู้ชำระบัญชีและกำหนดอำนาจผู้ชำระบัญชี</p> <p>วาระที่ 3 พิจารณาแต่งตั้งผู้สอบบัญชีและกำหนดค่าตอบแทน</p> <p>วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่น ๆ ถ้ามี</p> <p>ดังนั้น จึงขอเรียนเชิญท่านผู้ถือหุ้น ไปประชุมตามวัน เวลาและสถานที่ดังกล่าวข้างต้น หากท่านไม่สามารถไปประชุมด้วยตนเองได้ โปรดทำหนังสือมอบอำนาจให้ผู้อื่นไปประชุมแทน จักขอบคุณยิ่ง</p> <p style="text-align: right;">ขอแสดงความนับถือ นายศักดิ์สิทธิ์ คอรุ่งเรืองกิจ กรรมการ</p>

ศาสนาไม่ได้ได้อยู่แค่กับพระกับเณร
แต่อยู่กับผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป
ขรಾವาส ญาตีโยมก็ตาม
หากมีศีล ประพฤติธรรม
ศาสนาก็อยู่กับคนนั้นนั่นแหละ
หลวงปู่่ออนสา สุงกาโร



ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

