

## อยากรู้ว่าล้างสารพิษออกจากร่างกายอย่างไร..... มีกระบวนการล้างสารพิษมาบอก

นำเสนอเมื่อ : 22 ก.ค. 2552

การล้างสารพิษที่หมักหมมในตัวออกไป จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมเดินสะดวก มาดูกระบวนการล้างสารพิษกัน



คงจะรู้กันมาบ้างแล้วว่าการล้างสารพิษที่หมักหมมในตัวออกไป จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมเดินสะดวก ถ้าทำเป็นประจำจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพและรักษาโรคร้ายแรง อย่างมะเร็ง โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง หอบหืด เบาหวาน รวมทั้งลดความอ้วนได้ด้วย

หัวใจสำคัญในการล้างพิษใน 1 วัน คือ จะต้องกินให้ได้น้อยกว่า 800 กิโลแคลอรี เพื่อให้ระบบย่อยและตับได้พัก ต่อจากนั้นตับจะขับสารพิษออกมาได้และอาหารที่คุณจะทานในวันนั้นจะต้องไม่มีเนื้อสัตว์เขามาปะปนเด็ดขาด เขาใจกันดีแล้ว ต่อไปเรามาหากระบวนการล้างสารพิษกันเลยดีกว่า

1. เลือกผลไม้ที่คุณชอบมา 1 อย่าง เช่น มะละกอ ฝรั่ง แคนตาลูป แอปเปิ้ลส้มโอ ชมพู่มะม่วง ฯลฯ ยกเว้นอยู่ 2 อย่างคือ ทุเรียนและสับปะรด เพราะทุเรียนมีแคลอรีสูงเกินไปและย่อยยาก ทานแล้วจะเป็นภาระกับระบบย่อย ส่วน สับปะรดนั้นมีการดองสูงมาก ถ้ากินทั้งวันท้องก็จะอืดได้

2. ทานแต่ผลไม้ชนิดเดียวตลอดทั้งวัน โดยอาจจะปรับเปลี่ยนรูปแบบได้ เช่น ถ้าเลือกมะละกอก็อาจจะทานเป็นเนื้อมะละกอสุก หรือสมตำ(มะละกอดิบ) ที่ใสแต่มะละกอกับน้ำปาลมะนาวเท่านั้น ไม่ใสเครื่องประกอบอย่างอื่นเด็ดขาด

3. พอมาถึงมื้อกลางวันก็ทานมะละกออีก แต่อาจจะป็นน้ำมะละกอบั่นใส่น้ำตาลน้อยที่สุด หรือน้ำมะละกอดั้นสดก็ได้

4. มื้อเย็นก็ยังต้องทานมะละกออีกครั้งเป็นมื้อสุดท้ายของวัน โดยอาจจะบีบมะนาวลงไปช่วยนิดหน่อยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ ไม่เลี่ยนเกินไป

5. วันรุ่งขึ้นก่อนที่จะเริ่มมื้อเช้า คุณจะดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นประมาณ 2 ขวดก่อน เพราะเมื่อเราล้างสารพิษ ตับจะขับสารพิษใหม่ารวมกันอยู่ที่ลำไส้เล็กส่วนต้น

จึงต้องต้มน้ำอุ่นผสมมะนาวเข้าไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เพื่อให้สารพิษถูกดันออกมากับอุจจาระ  
หลังจากที่ต้มน้ำอุ่นแล้วคุณจะมีอาการปวดท้องน้ำทันที แต่ถ้าไม่มีการต้มน้ำกระตุ้นและไปทานอาหารเข้า  
สารพิษก็จะถูกดูดกลับเข้าไปในกระแสเลือดเหมือนเดิม ทำให้การอดอาหารล้างพิษของเราต้องเสียเปล่าไป

## วิธีเตรียมน้ำอุ่นผสมมะนาว

### อุปกรณ์

- ขวดน้ำขนาด 1 ลิตร 2 ขวด
- มะนาว 4 ลูก
- เกลือป่น 2ช้อนชา แต่ห้ามใช้เกลือไอโอดีน

### วิธีทำ

- ใส่น้ำดื่มให้เต็มขวดจากนั้นบีบมะนาวใส่ลงไปขวดละ 2 ลูกและเกลือ 1 ช้อนชา เขย่าให้เข้ากัน
- มะนาวจะไปกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน ส่วนเกลือก็จะช่วยอุ้มน้ำไว้ไม่ให้ถูกร่างกายดูดซึมไปหมด  
น้ำจะได้เหลือไปจนถึงทวารหนักเพื่อขับอุจจาระ
- หลังจากต้มน้ำมะนาวประมาณ 10-20 นาที คุณจะรู้สึกปวดท้องอยากเข้าห้องน้ำ นั่นคืออาการปกติ  
หลังจากถ่ายท้องเรียบร้อยแล้วก็เริ่มทานอาหารได้
- กระบวนการล้างพิษจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นถ้าหากทำเป็นประจำ 2 อาทิตย์ต่อหนึ่งครั้ง

ขอบคุณข้อมูลจากจันทร์เจ้าขา