

## ล้างพิษด้วยตนเองใน 1 วัน

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 12 ก.ย. 2552

คุณจะรู้กันมาบ้างแล้วว่าการล้างสารพิษที่หมักหมมในตัวออกไป จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมเดินสะดวก ถ้าทำเป็นประจำก็จะช่วยฟื้นฟูสุขภาพและรักษาโรคร้ายแรงอย่างมะเร็ง โรคมะเร็งภูมิคุ้มกันบกพร่อง หอบหืด เบาหวาน รวมทั้งลดความอ้วนได้ด้วย

หัวใจสำคัญในการล้างพิษใน 1 วัน คือ จะต้องกินให้ได้แคลอรีน้อยกว่า 800 แคลอรี เพื่อให้ระบบย่อยและตับได้พัก ต่อจากนั้นตับจะขับสารพิษออกมาได้และอาหารที่คุณจะทานในวันนั้นจะต้องไม่มี เนื้อสัตว์เข้ามาปะปนเด็ดขาด เข้าใจกันดีแล้ว ต่อไปเรามาเข้าสู่กระบวนการล้างสารพิษกันเลยดีกว่า

**1. เลือกผลไม้ที่คุณชอบมา 1 อย่าง** เช่น มะละกอ ฝรั่ง แคนตาลูป แอปเปิ้ล ส้มโอ ชมพู่มะม่วง ฯลฯ ยกเว้นอยู่ 2 อย่าง คือ ทุเรียนและสับปะรด เพราะทุเรียนมีแคลอรีสูงเกินไปและย่อยยาก ทานแล้วจะเป็นภาระกับระบบย่อย ส่วนสับปะรดนั้นมีกรดสูงมาก ถ้ากินทั้งวันท้องก็จะอืดได้

**2. ทานแต่ผลไม้ชนิดเดียวตลอดทั้งวัน** โดยอาจจะปรับเปลี่ยนรูปแบบได้ เช่น ถ้าเลือกมะละกอก็อาจจะทานเป็นเนื้อมะละสุก หรือส้มตำ (มะละกอดิบ) ที่ใส่แต่มะละกอกับน้ำปลามะนาวเท่านั้น ไม่ใส่เครื่องประกอบอย่างอื่นเด็ดขาด

**3. พอมถึงมือกลางวันก็ทานมะละกออีก** แต่อาจจะป็นน้ำมะละกอปั่นใส่น้ำตาลน้อยที่สุด หรือน้ำมะละกอคั้นสดก็ได้

**4. มือเย็นก็ยังคงทานมะละกออีกครั้งเป็นมือสุดท้ายของวัน** โดยอาจจะบีบมะนาวลงไปด้วยนิดหน่อยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ไม่เลี่ยนเกินไป

**5. วันรุ่งขึ้นก่อนที่จะเริ่มมือเช้า** คุณจะต้อมดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นประมาณ 2 ขวดก่อน เพราะเมื่อเราล้างสารพิษ ตับจะขับสารพิษให้มารวมกันอยู่ที่ลำไส้เล็ก ส่วนตนจึงต้องต้อมน้ำอุ่นผสมมะนาวเข้าไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เพื่อให้สารพิษถูกดันออกมาที่บ่ออุจจาระ หลังจากต้อมน้ำอุ่นแล้วคุณก็จะรู้สึกอยากเข้าห้องน้ำทันที แต่ถ้าไม่มีการต้อมน้ำกระตุ้นและไปทานอาหารเข้า สารพิษก็จะถูกดูดกลับเข้าไปในกระแสเลือด! อดเหมือนเดิม ทำให้การอดอาหารล้างพิษของเราต้องเสียเปล่าไป

วิธีเตรียมน้ำอุ่นผสมมะนาว

### อุปกรณ์

1. ขวดน้ำขนาด 1 ลิตร 2 ขวด

2. มะนาว 4 ลูก

3. เกลือป่น 2 ช้อนชา แต่ห้ามใช้เกลือโอโอติน

### วิธีทำ

1. ใส่น้ำดื่มให้เต็มขวดจากนั้นบีบมะนาวใส่ลงไปขวดละ 2 ลูก และเกลือ 1 ช้อนชา เขย่าให้เข้ากัน

2. มะนาวจะไปกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน ส่วนเกลือก็จะช่วยอุ้มน้ำไว้ไม่ให้ถูกร่างกายดูดซึมไปหมด น้ำจะได้เหลือไปจนถึงทวารหนักเพื่อขับอุจจาระ

3. หลังจากดื่มน้ำมะนาวประมาณ 10-20 นาที คุณจะรู้สึกปวดท้องอยากเข้าห้องน้ำ นั่นคือ อาการปกติ หลังจากถ่ายท้องเรียบร้อยแล้วก็เริ่มทานอาหารได้

ขอบคุณ :: FW

**กระบวนการล้างพิษจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นถ้าหากทำเป็นประจำสัก 2 อาทิตย์ ต่อหนึ่งครั้ง**