

ดื่มน้ำรักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

ที่มา http://www.kalathai.com/think/view_hot.php?article_id=19

เมื่อเร็วๆนี้ มีคนมากมายส่งเสริมวิธีดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์นี้ เป็นแบบนิยมอันดีงามอย่างหนึ่ง
ชีวิตดำรงอยู่ได้นอกจากอากาศบริสุทธิ์ก็คือ “น้ำ” น้ำหนักของคนเรา 2 ใน 3 ส่วนเป็นน้ำ
จึงมีคนพูดกันว่าคนประกอบด้วยน้ำ อันที่จริง น้ำสามารถปรับอุณหภูมิในร่างกายของคนได้
สามารถทำให้ไตทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายสิ่งโสโครกให้ออกจากร่างกายได้ นายแพทย์แนะนำบ่อย ๆ ว่า
ดื่มน้ำให้มากทุกวัน เพราะน้ำมีคุณค่าสูงเกี่ยวกับการรักษาโรค



สุขบัญญัติ ๑๐ ประการที่เราท่องกันมาแต่เด็กว่า จะเป็นการดีต่อสุขภาพถ้าเราดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
แต่ความเป็นจริงเราอาจจะดื่มน้อยหรือมากกว่านั้น
ไม่มีใครมานั่งนับว่าในหนึ่งวันเราดื่มน้ำไปกี่แก้วแล้ว จริงหรือเปล่า

**วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่าง ๆ ตามที่ได้ทดลองมาแล้วได้ผล คือตื่นเช้าลุกขึ้น
ไม่ต้องล้างหน้า ไม่บ้วนปาก แล้วดื่มน้ำสุก 5 แก้ว (ขวดวิสกีบรจุได้ 3 แก้ว
หรือน้ำหนักของน้ำ 1.26 กก. เท่ากับ 5 ถ้วยแก้ว)
รวดเดียวจะรู้สึกหายใจเหนื่อยอึดอัดไปหน่อย**

หลังจากนั้นจะปัสสาวะบ่อย ๆ การปฏิบัติยากลำบากเช่นนี้
หากผู้ที่ไม่มีความเชื่อมั่นอาจเลิกกลางคัน

ผู้เข้าชมทั้งวันทั้งคืนในธุรกิจการค้า หากเวลาว่างไปออกกำลังกายไม่ได้ทุกเช้า
ควรปฏิบัติวิธีดื่มน้ำรักษาโรคแทนการออกกำลังกาย
เชื่อมั่นได้ว่าจะต้องปราศจากโรค ชีวิตยั่งยืนไม่ต้องสงสัย



วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่าง ๆ ได้เป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อ
แต่ความเป็นจริงได้ผลอย่างนี้แน่นอน
เนื่องจากทำให้ลำไส้ใหญ่ผลิตโลหิต
โลหิตใหม่ผลิตขึ้นจากฝอยคล้ายสักหลาด
ที่อยู่ในลำไส้ซึ่งทำหน้าที่ดูดธาตต่าง ๆ
จากอาหารมาผลิตให้เป็นเม็ดโลหิต

คนบางส่วนเนื่องจากลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวไม่เต็มที่
เป็นเหตุให้โลหิตจาง มีอาการรู้สึกอ่อนเพลีย และเป็นโรคที่รักษายาก
ลำไส้ใหญ่ยาว 8 เมตร ทำหน้าที่ดูดสารต่าง ๆ จากอาหาร
ถ้าลำไส้สะอาด อาหารที่ได้รับประทานเข้าไปจะผ่านการย่อย
แล้วถูกดูดไปผลิตให้เป็นโลหิตใหม่เป็นการเร่งให้เกิดพลังงานในร่างกาย
กายสมบูรณ์ขึ้น โรคต่าง ๆ จะหายไปเอง อายุจะยืนย่น

มหาวิทยาลัยของมณฑลต่าง ๆ
ในประเทศจีนได้ผ่านการทดลองจึงได้ประกาศเปิดเผยให้ทราบ
โดยทั่วกันว่า วิธีดื่มน้ำรักษาโรค สามารถรักษาโรคต่าง ๆ
ดังต่อไปนี้คือ ท้องผูก ปวดหัว เวียนศีรษะ โลหิตจาง
โรคประสาท ความดันโลหิตสูง อัมพาตทั้งกาย
เป็นลมปากเบี้ยว โรคปวดตามข้อ โรคอ้วนพื ปวดในกระดุก
เส้นเอ็นปวดเมื่อย หูอื้อ ใจเต้น มือเท้าอ่อนเพลีย โรคไอ
โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ วัณโรค เยื่อสมองอักเสบ
โรคตับ โรคไต เป็นนิ่ว
กรดเปรี้ยวในกระเพาะอาหารมากเกินไป กระเพาะยึด
กระเพาะอาหารเป็นแผลเน่าเรื้อรัง โรคบิดโม่งหล่อ (
ดากหูลูก) โรคริดสีดวงทวารหนัก โรคเบาหวาน สายตาอ่อน
โรคต่าง ๆ ตาออกเลือด สตรีประจำเดือนไม่ปกติ
มะเร็งในมดลูก ระบุขาว มะเร็งเต้านม จมูกอักเสบ เจ็บคอ
โรคผิวหนังต่าง ๆ

ผู้ดื่มน้ำควรรทราบ ดื่มน้ำที่ดีที่สุด
หากดื่มน้ำประปาควรใส่ขวดไว้นานคืนให้ตกตะกอนเสี
ยก่อน
ป้องกันไม่ให้ท้องร่วงเวลารับประทานอาหารดื่มน้ำได้ด

ามปกติ แต่หลังอาหาร 2 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำอีก
ก่อนเขานอนไม่ควรรับประทานอาหาร
โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้ามรับประทานอาหารมันและจำพวก
กแอปเปิ้ล

ผู้ที่มีโรคประจำตัวจะดื่มน้ำที่เดียว 5 แก้ว
ไม่ใช่ของง่าย ดื่มน้ำเสร็จแล้ว
ทางที่ดีที่สุดใช้กำลังสัก 20 นาที
คนไข้ที่นอนอยู่เตียงไม่สามารถลุกขึ้นได้
ดื่มน้ำเสร็จแล้วให้สูดอากาศเขาปอดให้มาก ๆ
และนวดที่บริเวณสะเอวให้ไหล่ลงสู่ลำไส้ใหญ่
ให้สะดวก
ดื่มน้ำวันแรกภายในหนึ่งชั่วโมงจะปัสสาวะติดๆ
กัน แต่ต่อไปอีก 3 - 4 วัน
การถ่ายท้องจะเป็นปกติอีก 7 - 8 วัน
ปัสสาวะก็เหลือเพียงครั้งเดียว
นับตั้งแต่นั้นร่างกายจะรู้สึกสบาย
เวลารับประทานอาหารจะรู้สึกอร่อยเป็นพิเศษ
นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า
กระเพาะลำไส้ได้ถูกชำระล้างสะอาดแล้ว

แล้วคุณละ

อยากจะลองปฏิบัติโดยการดื่มน้ำ 5
แก้วนี้ บางหรือไม่
ใครเคยลองปฏิบัติมาแล้ว
บอกเล่ากันได้ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร
เพื่อประโยชน์แห่งวิถีปฏิบัติแก่บุคคล
อื่น

ที่มา

[http://www.kalathai.com/think/view_h
ot.php?article_id=19](http://www.kalathai.com/think/view_hot.php?article_id=19)

ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ



ร่างกายของ
คนเรามีน้ำ
เป็นส่วนประ
กอบอยู่ถึง
75%
ของน้ำหนัก
ตัว

เราอาจจะอ
ดอาหารได้
เป็นเดือน ๆ
แต่ร่างกายไ
ม่สามารถข
ดน้ำได้เกิน
กว่า 3-7
วัน

การดื่มน้ำอ
ย่างถูกต้อง
จะช่วยให้กา
รไหลเวียนข
องโลหิตดี
หัวใจทำงาน
ปกติ
และมีประสิ
ทธิภาพแข็ง
แรงขึ้น

ขณะเดียวกัน
น
การขบถาย
ของเสียก็ทำ
งานได้ดี
ที่สำคัญยังช
วยให้ไบหน
าชุ่มชื้น
มีเลือดฝาด
และไม่ปวด
หลังหรือบั้น
เอว
เพราะสุขภาพ
ฟิตแข็งแรง

หลักการดีม
น้ำเพื่อสุขภาพ
ไม่ซับซ้อน
นอย่างที่คิด
สามารถทำง
าย ๆ
ในชีวิตประ
จําวัน

โดยน้ำที่เห
มาแกลการ
ดื่มคือ
น้ำอุณหภูม
ปกติ
ไมร้อนหรือเ
เย็นจัดจนเกิ
หูไป
ถ้าเป็นน้ำอ
ห
ควรดื่มตอน
เช้า
เพื่อช่วยล้าง
ลำไส้ให้สะอาด
และช่วยการ
ขับถ่ายของเ
เสีย

ในแต่ละวัน
เราควรดื่มน
้ำทั้งหมด
10 แก้ว

โดยตีหมอน
ตอนเช้าตี
1 แกว
ตอนสายตี
อีก 2 แกว
ตอนบ่ายแ
ละตอนเย็นตี
มครั้งละ 3
แกว
และก่อนเข
าหมอนตีหน้า
อีก 1 แกว
เพื่อให้หน้าที
ตีไหลเวีย
นชะล้างสิ่ง
ตกค้างในลำ
ไส้และกระ
เพาะอาหาร
ถ้าเป็นหน้าอ
นจะช่วยให้
หลับสบายช
น
นอกจากนี้จ
ากหน้าเปลาแ
ลว คุณ ๆ

สามารถดื่ม
น้ำผลไม้
หรือเครื่องดื่ม
อื่น ๆ
ได้ไม่จำกัด

ข้อควรจำคือ
อ
ไม่ควรดื่ม
าก่อนและห
หลังรับประทาน
อาหารเสร็จ
จใหม่ ๆ
เพราะจะทำให้
ให้น้ำย่อยใ
นกระเพาะอ
าหารเจือจา
งลง
ส่งผลให้การ
ย่อยไม่มีปร
ะสิทธิภาพ
นอกจากนี้
ในแต่ละมือ

ไม่ควรรับ
ประทานอาหาร
ให้แน่นจน
เกินไป
ควรทานแค
อิมพอดี
แล้วรับประทาน
ผลไม้สด
เพื่อล้างค
อ
ก่อนจะจับห
าตามชนิดหน
อย
รับรองสบา
ยทอง
ส่วนการรับ
ประทานอา
หารพร้อมกั
บดื่มน้ำตาลอ
ดเวลา
เป็นนิสัยที่ค
วรวเล็ก
ทางที่ดีควร
ชดน้ำแกงก
ลัวคองจะเวีร

กกว่า

ข้อมูลจาก

หนังสือพิมพ์
ไทยรัฐ

น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ มะเร็ง,เบาหวาน,ความดัน,อัมพฤกษ์,ไขมัน,ไม



