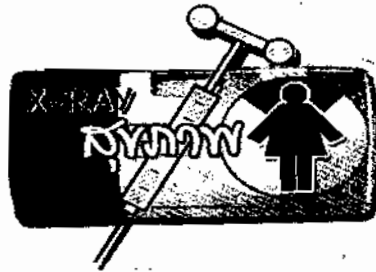


# มากขึ้น 'ผัก-ผลไม้' ล้างพิษกันเถอะ!



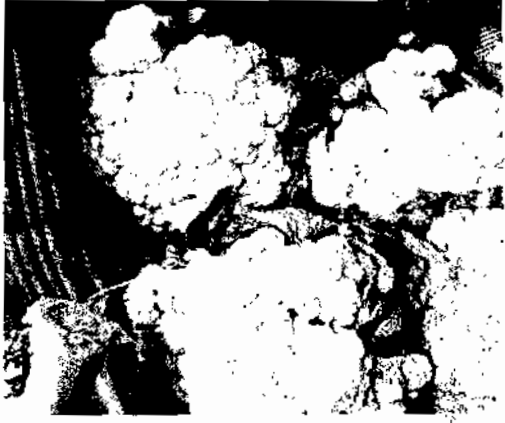
นพ.กฤษดา ศิรามพุช

**ท** ายกนคงจะเคยได้รับอีเมลที่มีการส่งต่อ ๆ กัน มาจั่วหัวว่า "20 อาหารล้างพิษ" อันประกอบไปด้วย สาหร่าย หัวหอม มะนาว เมล็ดแฟลกซ์ กระเจี๊ยบ ทับทิม พืชตระกูลถั่ว ขึ้นฉ่าย แครอท มะเขือพวง ส้มโอ หรือเกรฟฟรุต กระเทียม บลูเบอร์รี่ กะหล่ำ บัตร์นัท อะโวคาโด ตำลึง แอปเปิ้ล แอลมอนต์ และกล้วย แต่ไม่รู้ว่าจริงหรือมั่ว ชัวร์หรือไม่

เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.สถาบันเวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ อธิบายว่า ข้อความในอีเมลดังกล่าวเป็นเรื่องจริง แต่บางชนิดหายากในบ้านเรา เช่น บัตร์นัท เป็นหัวสีแสดม่วง เอามาปั่นทำน้ำสลัดสีแสดสวย กินแล้วช่วยล้างพิษที่ตับ มีสารล้างพิษชื่อ "บีเทน" กับ "เมโทอินิน" ส่วน "เกรฟฟรุต" ที่จริงเป็นส้มกลายพันธุ์ มันละม้ายส้มโอพันธุ์เลว ออกลูกเป็นพวงกลม ฝรั่งเห็นหน้าตาเวลาออกลูกจะเป็นพวงเหมือนพวงอุ้งนกก็เลยเรียก "เกรฟฟรุต" ทั้งที่ไม่เกี่ยวกับอุ้งนก มีฤทธิ์ล้างพิษได้โดยของคืออยู่ที่เนื้อและเมล็ดเลยมีคุณค่าไปทำอาหารเสริม

ส่วนใหญ่พอพูดถึง "ล้างพิษ" คนมักนึกถึง "สวนกันล้างไส้" แต่จริง ๆ แล้วการล้างพิษยังสามารถทำได้ด้วยการ ล้างผ่านปาก ล้างผ่านผิวหนัง ล้างผ่านหลอดเลือด และล้างผ่านทางทวารหนัก

พิษในร่างกายที่จะล้างคืออะไร? นพ.กฤษดา กล่าวว่า การล้างพิษคือล้างเอาธาตุพิษที่ทำให้ร่างกายเสื่อม (แก่) และเสีย (ป่วย) ออกไป พิษที่ว่ามันแบ่งได้เป็น 1.อนุมูลอิสระหรืออนุมินแก่ เกิดจาก อาหาร น้ำตาล ไขมัน อินซูลิน ฮอริโมนเครียด หรือ คอรัคซอล



2.เชื้อโรค ทั้งที่มีมือปืนได้พุ่งและที่เข้ามาใหม่ พิษในร่างกายเกิดจาก 2 ประการ คือ

1.พิษใน เกิดเป็นหนองจากในกายเรานี่เอง คือ จากความแก่ที่แก่ลงทุกวัน เกียตจืด อดนอน ลากให้ดับ สมอง ถ้าใส่ทำงานหนักเกิดพิษสะสมเข้า อิมมูอยู่ในกาย

2.พิษนอก จาก เหง้า บุหรี่และอาหารที่กินแต่ละคำก็เกิดพิษอนุมูลอิสระมากแล้ว ซึ่งอาหาร สินค้าจ่ายอย่างแข็งกับน้ำตาล ยิ่งเกิดมาก และอาหารที่มีสารพิษกับสารปนเปื้อนตกค้าง

โดยหลักอาหารล้างพิษ คือ ผัก ผลไม้ น้ำผักมาก ไม่หวานจัดหรือแป้งเยอะ ผักที่ล้างพิษได้ มีหลายชนิด แต่ให้เลือกร่างง่าย ๆ คือให้มี 3 สีหลักได้แก่

- 1.สีเขียวเข้ม โดยเฉพาะกะน้า บรอกโคลี ขึ้นฉ่าย ปั่นกินก็ได้สักวันละ 4 จืด
- 2.สีม่วงจัด โดยเฉพาะ อุ้งน บัตร์นัท บลูเบอร์รี่ เซอรัรี่ ถั่วของไทย ๆ ก็มี ทับทิม ลูกหว้า อัญชัน





กะหล่ำม่วง มะเขือม่วง หอมแดง ชมพู  
แก้วแห่ม่ม ชมพูมะเหมี่ยว ถั่วดำ ข้าว  
เหนียวดำ หรือ มันต่อเผือก

และ ๑.สีเหลืองแสดแดง โดย  
เฉพาะขมิ้น มะเขือเทศ มะละกอ ถั่วแดง  
ขอมเน่น้ำแบบหาง่ายและล้างพิษ  
ได้ดีไม่แพ้ใคร ๓ อย่าง คือ

1.แอปเปิลเขียว เพราะมีธาตุด้าน  
สนิมแก่ กับ กากล้างไส้ ซึ่งกวนนี้หน้าตา  
เหมือนฟองน้ำเล็ก ๆ ที่จะไปเช็ด และขับสารพิษใน  
ขดไส้ที่บางทีการล้างพิษทางทวารไปไม่ถึง

2.ถั่วดำและข้าวโพดสีม่วง มีกากใยแบบ  
ฟองน้ำช่วยล้างพิษมาก นอกจากนั้นยังมี ธาตุบ่วงด้าน  
ร่วงโรยด้วย

๑.สับปะรด แต่มีข้อแม้ว่า  
ต้อง กินแกนด้วย เพราะของคืออยู่ที่  
แกนสับปะรด โรงงานทำสับปะรด  
กระป๋องจะกดแกนออกไปทิ้งให้วัว  
กิน กลายเป็นวัวกินของดีเรากินแต่  
กาก เพราะแอนตี้ออกซิแดนท์ ดี ๆ  
อยู่ที่แกนมาก และ  
สับปะรดยังมี "พระ  
เอกล้างพิษ" เป็นน้ำ  
ย่อยชื่อ "โบรมีเลน"  
ด้วย ตัวนี้เองที่ทำให้  
เรา "แทบฉิ้น"

หลักง่าย ๆ ใน  
การล้างพิษทางปากด้วย  
การกิน มีดังนี้

ล้างรายเดือน

ให้เลือกวันล้างพิษสัก ๓ วันต่อเนื่องกันในทุกเดือน  
จัดเมนูอาหารล้างพิษอย่างนี้ติดกัน ๓ วันโดยไม่กิน  
เนื้อสัตว์

ล้างรายสัปดาห์ ให้จัดวันกินอาหารล้างพิษ  
สัปดาห์ละครั้ง

อย่างไรก็ตามมีข้อแม้ว่า ก่อนล้างพิษต้องงดกิน  
เนื้อสัตว์ หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้จะกินก็ขอให้เลือกเนื้อสัตว์  
ที่มีสีขาว เช่น ปลา เพราะย่อยง่ายเหมือนเป็นการล้าง  
ลำไส้ก่อนสักวันหนึ่ง.

นวพรรษ บุญชาญ : สัมภาษณ์