

เตลีทีวีส์

ฉบับที่ 23,473 วันเสาร์ที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2557 หน้า 28



ความกระฉับกระเฉงกระชุ่มกระชวยแห่งชีวิตนั้น เริ่มมาจาก “ความคิด” แต่เมื่อคิดแล้ว ร่างกายไม่ร่วมมือด้วยก็ต้องมีตัวช่วยคือ “อาหาร”
นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผอ.ศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ บอกว่า อาหารที่จะบำรุงร่างกายให้รู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวานั้นจะประกอบด้วยคุณสมบัติ 4 ประการสำคัญ คือ



นพ.กฤษดา ศิรามพุช

ช่วยกระตุ้นลำไส้ให้ทำงานได้ดี มีพลังใจเชื่อที่จะมาดูแลสุขภาพได้น้ำเต้าหู้ หรือน้ำนมถั่วเหลือง เป็นอาหารสีเขียวจากธรรมชาติล้วน ๆ ที่อยากชวนท่านที่รักกินเพิ่มพลังเพราะในถั่วเหลืองมีกรดอะมิโนที่ดูดซึมง่ายเรียกว่า “เพปไทด์” ที่ช่วยบำรุงสมองและกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียมที่ช่วยเพิ่มพลังความแกร่งให้กระดูก ส่วนในนมถั่วเหลืองหลายกระรัตไปจนถึงวัยทองนั้น น้ำเต้าหู้มี “ฟลาโวนอยด์” ช่วยสร้างเกราะกันอาการวัยทองได้ ยิ่งท่านที่มีไขมันสูงควรดื่มเพราะอุดมไปด้วยสารทรงพลังลดไขมันอยู่
น้ำรากบัว เป็นเครื่องดื่มเสริมภูมิคุ้มกันได้ ช่วยบรรเทาอาการหวัด ที่สำคัญคือมีสรรพคุณที่แพทย์แต่เดิมนั้นเชื่อว่าช่วยถอนพิษไข้ แก้อ่อนในและลดอาการไอได้ในท่านที่มีไข้สูง ซึ่งก็ตรงกับการค้นพบใน

5 เครื่องดื่มสมุนไพรให้พลัง



บำรุงสมอง บำรุงหัวใจ บำรุงกล้ามเนื้อ และบำรุงพลังโดยรวม
 ในอาหารไทยนั้นมือขูดมากเมนูที่เดียว แต่ถ้าจะเอาแบบรับประทานง่าย ร่างกายดูดซึมได้เร็ว คงหนีไม่พ้น “เครื่องดื่ม” ที่รวมเอาวิตามินดี ๆ จากสมุนไพรไทยมาใส่รวมไว้ในอีกเมนู

มาดื่มน้ำที่มีเครื่องดื่มสมุนไพรอะไรบางอย่างที่จะสร้างพลังให้สุขภาพสดใสดังแต่สีระจกปลายเท้า ปล่อยให้หามาเติมพลังไปพร้อม ๆ กันเลยกับ 5 น้ำสมุนไพรให้พลังดังต่อไปนี้

น้ำขิง เหมาะกับฤดูกาลที่ “หนาว ๆ ร้อน ๆ” ยังไม่มี และเหมาะกับสภาพร่างกายที่เสียต่อความเจ็บป่วยจากอากาศเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะท่านที่สังเกตว่าเป็นหวัดง่ายเพราะภายในกาย “เย็นชื้น” อยู่เสมอจากอากาศ น้ำขิงจะเป็นสิ่งเพิ่มพลังความอบอุ่นจากข้างใน ทำให้อุณหภูมิร่างกายสมดุลไม่เย็นชื้นจน “ชื้น” และ “ได้เชื้อ” เช่นหวัดหรือปอดอักเสบ นอกจากนั้นท่านที่ดื่มน้ำขิงยัง

ปัจจุบันที่พบว่ารากบัวมีสารเคมีด้านการอักเสบและช่วยลดคลอเลสเตอรอลได้อย่างมีประสิทธิภาพชื่อว่า “ฟลาโวนอยด์” โดยการดื่มน้ำรากบัวเพื่อเรียกพลังนั้นสามารถดื่มได้ทั้งเย็นและร้อน

น้ำข้าวกล้องงอก ช่วยเพิ่มพลังให้การสื่อสารประสาทในสมองทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ เพราะในข้าวกล้องงอกมีสารสำคัญที่เคຍพุดถึงบ่อยในคอลัมน์นี้คือ “กาบา” เป็นตัวช่วยให้จิตใจสงบสบาย นอกจากนั้นยังมีสารช่วยต้านอาการ “เสื่อมชรา” ทั้งหลาย ช่วยอาการวัยทองจากวิตามินอี และช่วยให้มีพลังโสมเร่งจากโยอาหารกับสารต้านอนุมูลอิสระที่ผนึกกำลังกันในน้ำข้าวกล้องงอกด้วย

น้ำใบมะกรูด ช่วยเพิ่มพลังด้านการอักเสบในร่างกาย เพราะโดยปกติแทบทุกขณะในร่างกายเรามีการอักเสบเล็กน้อย ๆ น้อย ๆ เกิดขึ้นได้แล้วเมื่อสะสมกันมาก

เข้า ร่วมกับเคราะห์ที่ทรมานร้ายร่างกายไม่แข็งแรงก็จะเปิดตัวออกมาเป็นปัญหาใหญ่อย่างปวดภายใน ปวดประจำเดือน ใจคกระเพาะอาหารปวดศีรษะไมเกรน ไปจนถึงมะเร็งได้

น้ำใบมะกรูดที่มีวิตามิน สำคัญที่ช่วยเพิ่มพลังความจำให้สมองแล้วยังช่วยสมานแผลเพิ่มความสามารถในการ “รักษาตัวเอง” ให้กับร่างกายได้ดี ขอผ่านเทคนิคเพิ่มพลังให้สุดถึงไวอีกนิดคือให้ใช้ “น้ำผึ้ง” แทนน้ำเชื่อมในน้ำมะกรูดจะช่วยต้านชราได้อย่างสมบูรณ์แบบ.



นวพรรษ บุณยชาณ : รายงาน