

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 23,775 วันอาทิตย์ที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2557 หน้า 4

เคล็ดลับ
สุขภาพดี



สุดยอดผักผลไม้ช่วยล้างพิษ

ในชีวิตประจำวันของคุณเสี่ยงกับสารพิษมากน้อยแค่ไหน? ควันพิษจากรถยนต์ สารกันบูดในอาหาร สีผสมอาหาร ได้รับทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งตามปกติร่างกายของคนเรามีกลไกในการขจัดของเสียออกจากร่างกายอยู่แล้ว โดยการขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะ อุจจาระ หรือขับเหงื่อออกมาทางผิวหนัง แต่การใช้ชีวิตในปัจจุบันเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษหลากหลายชนิด บางชนิดขจัดออกได้ แต่บางชนิดก็ขจัดออกไม่ได้ ทำให้เกิดการสะสมอยู่ในร่างกาย

หลายคนพยายามที่จะคิดค้นหาวิธีที่จะช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย เช่น การล้างพิษด้วยกาแฟ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การรับประทานยาระบาย และอีกหนึ่งวิธีที่เป็นวิธีแบบธรรมชาติทำได้ง่าย ๆ และทำได้ทุกวัน นั่นคือ **การล้างพิษหรือดีท็อกซ์ด้วยการรับประทานผักผลไม้สด**

แพทย์แผนไทย คุณชรีพรรณ เทียนรัตน์ กรรมการผู้จัดการร้าน Ariya Organic Place ชั้น 1 โลฟี่เซ็นเตอร์ (คิวเฮาส์ ลุมพินี) ได้ให้ความหมายของการล้างพิษ คือ การนำเอาของที่เสียออกจากร่างกาย ทั้งที่เป็นของเหลว และที่มีความหนาแน่นรวมตัวกัน หรือสิ่งที่มีความแข็งตัวเป็นตะกรันติดค้างอยู่ในลำไส้ให้ขับถ่ายออกมา ซึ่งของเสียที่กล่าวมานั้นสร้างความเป็นกรดให้กับร่างกายอย่างมาก ส่งผลให้เรามีอาการปวดเมื่อย ไม่สดชื่น ท้องอืด-ท้องเฟ้อ ไม่ขับถ่าย หรือขับถ่ายไม่หมด มีอารมณ์โกรธง่าย หงุดหงิด คิดมาก และท้ายสุดคือ นอนไม่หลับ

สำหรับการล้างพิษด้วยการรับประทานผักผลไม้สด คือ การรับประทานผัก-ผลไม้สดทั้งผล หรือแบบน้ำผลไม้สกัด



หรือแบบปั่นละเอียด เพื่อให้ร่างกายมีความเป็นด่าง ช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาได้ง่าย และขับถ่ายออกไปจากร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ทากโย-ไฟเบอร์ในผัก-ผลไม้ทำหน้าที่ช่วยขับสิ่งสกปรกออกไปจากร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น หลั่งออกกำลังกาย มีเหงื่อออก แต่กลิ่นเหงื่อไม่แรง รู้สึกได้ถึงคำว่า “ตัวสะอาด” หรือการนำของเสียออกไปด้วยการขับถ่าย ทั้งถ่ายเบา-ถ่ายหนัก ประโยชน์ของการทำด้วยวิธีนี้ คือ ผัก-ผลไม้สด ส่วนมากมีฤทธิ์เป็นด่าง ให้เอ็นไซม์ วิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุ และน้ำตาลเชิงเดี่ยวที่ซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ทันที ซึมไปจนถึงระดับ เซลล์ได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งผักบางอย่างที่เป็นสมุนไพร ยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยขจัดพิษ หรือลดทอนฤทธิ์ของอนุมูลอิสระในร่างกาย สิ่งที่จะเข้าไปช่วยชะล้างสิ่งสกปรกที่เป็นพิษในร่างกาย หากเป็นสิ่งที่เรารับประทานได้นั้นจะดีที่สุด และถ้าเป็นสิ่งที่มืออยู่ตามธรรมชาติ โดยไม่ใช่สารปรุงแต่งใด ๆ ร่างกายก็จะตอบสนองได้ดีกว่า อย่างเช่น ผัก-ผลไม้ออร์แกนิก

(ต่อด้านหลัง)

ดังนั้นเราจึงขอแนะนำ 10 สุดยอดผักผลไม้ที่ควรรับประทานเพื่อช่วยล้างสารพิษในร่างกาย คือ 1. ผักปวยเล้ง ช่วยล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ฟันฟูความจำ 2. ผักชี ช่วยลดแบคทีเรียที่เป็นตัวก่อเกิดโรค 3. ผักสลัดกรีนโอ๊ค ช่วยลดความดันโลหิตสูง บำรุงระบบประสาท 4. ผักบั้งจิ้น ช่วยบำรุงสายตา ลดเบาหวาน ลดอาการร้อนใน ตัวร้อนเป็นไข้ 5. ผักสะระแหน่ ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร 6. แครอท ลดอนุมูลอิสระ ป้องกันประสาทเสื่อม บำรุงสายตา

7. บีทรูท บำรุงเลือด ป้องกันโรคกระเพาะ ลดอนุมูลอิสระ 8. มะนาว ให้วิตามินซี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมระบบย่อยอาหาร 9. จิง ลดการอักเสบที่เกิดภายในร่างกาย เช่น การอักเสบตามข้อต่อ ให้พลังงาน 10. แอปเปิล ให้กากใย-ไฟเบอร์ บำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก

ด้วยวิถีธรรมชาติแบบง่าย ๆ เพียงแค่นี้คุณก็สามารถล้างพิษให้กับร่างกายได้ทุกวัน และที่สำคัญต้องเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ ไม่นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่กับเราต่อไปนาน ๆ.