ครูบ้านนอก.คอม
www.kroobannok.com

6 สูตรล้างพิษง่าย ๆ ในวันหยุด...

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

6 สูตรล้างพิษง่าย ๆในวันหยุด

เรื่องการล้างพิษ...เครดิตจากนิตยสาร Health & Cuisine ค่ะ

1. ล้างพิษด้วยน้ำผลไม้ สูตรนี้ง่ายมาก ๆ แค่ดื่มน้ำผักหรือผลไม้ชนิดเดียวตลอดทั้งวัน และควรเป็นชนิดที่ไม่หวาน เช่น ฝรั่ง ชมพู่ องุ่น มะเขือเทศ และ เซเลอรี่ วิธีนี้จะทำให้ร่างกายดึงพลังงานเก่าออกมาใช้ สารพิษที่ตกค้างจึงถูกขจัดออกมาได้ง่ายด้วยกากใยของน้ำผักผลไม้

2. กิน 2 มื้อ คือการรับประทานอาหารตามปกติในมื้อเช้าและกลางวัน ส่วนมื้อเย็นเปลี่ยนเป็นเมนูผลไม้ไม่หวานหนึ่งจานเล็ก เป็นวิธีง่าย ๆ สำหรับผู้ที่เริ่มเข้าสู่การล้างพิษ

3. การอดล้างพิษ 1 วัน โดยการรับประทานอาหารตามปกติ แต่ไม่ให้ร่างกายได้รับพลังงานเกิน 800 กิโลแคลอรีเมื่อจบโปรแกรม เช้าวันรุ่งขึ้นหลังตื่นนอนให้ดื่มน้ำผสมเกลือและน้ำมะนาว สารพิษจะถูกขับออกมาพร้อมการขับถ่าย

4. การอดล้างพิษระยะสั้น + การสวนกาแฟ
โดยรับประทานผลไม้ที่ไม่หวานจัดเพียงชนิดเดียวตลอดทั้งวัน เพื่อไม่ให้ร่างกายใช้พลังงานในการย่อยมาก วันรุ่งขึ้นรับประทานอาหารตามปกติและสวนกาแฟ ทำสลับไปตลอดสัปดาห์ ร่างกายจะกระปรี้กระเปร่า วิธีนี้เหมาะกับคนที่สุขภาพแข็งแรง แต่ต้องการทำความสะอาดภายในร่างกาย

5. การสวนกาแฟ โดยใช้ชุดสวนกาแฟ ทำวันละครั้ง วันเว้นวัน ทำต่อเนื่องจนรู้สึกว่าร่างกายแข็งแรงสดชื่นขึ้น จึงค่อยเว้นระยะห่างทำนาน ๆ ครั้ง เหมาะสำหรับคนที่เจ็บป่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ภูมิแพ้ชนิดไม่รุนแรง เป็นต้น

6. การอดล้างพิษต่อเนื่อง เริ่มด้วยการอดล้างพิษหนึ่งวันทุก ๆ สัปดาห์ติดต่อกัน เมื่อครบ 6 เดือนให้อดอาหาร รับประทานแต่ผักอย่างต่อเนื่อง 10 วัน แล้วเริ่มต้นโปรแกรมใหม่อีกครั้ง ทำจนกว่าจะรู้สึกดีขึ้น เหมาะสำหรับผู้ป่วยหนัก เช่น โรค SLE ภูมิแพ้ขั้นรุนแรง เป็นต้น

...เลือกปฏิบัติตามความชอบและความเหมาะสมของสภาพร่างกายนะคะ ให้รางวัลกับร่างกายของตัวเองบ้าง ดีกว่าการอ้างว่าให้รางวัลกับตัวเองโดยการสรรหาร้านอร่อย หรือ ซื้อเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย ฯลฯ ให้สุขภาพที่ดีดีกว่านะคะ

ขอบคุณข้อมูลจากนิตยสาร Health & Cuisine