ล้างพิษ.....ไม่เปลืองชีวิต ....ทำเองที่บ้าน

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

วันนี้ขอนำข่าวดีเรื่องการล้างพิษจากบทความของ**นพ. วัลลภ พรเรืองวงศ์** โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปางมาฝาก ซึ่งการล้างพิษนี้ท่านทำได้เองที่บ้าน ไม่ต้องไปเสียสตางค์เข้าคอร์ส หรือทัวร์ครั้งละหลายหมื่นบาท

หลักการล้างพิษง่ายๆ ที่บ้าน สะดวก ปลอดภัย และไม่เปลืองทั้งชีวิต และทรัพย์สินมีดังต่อไปนี้.....

- ไม่นำสารพิษใหม่เข้า: หลักการล้างพิษขั้นแรกสุดได้แก่ การไม่นำสารพิษใหม่เข้าไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรเลิกดื่มแอลกอฮอล์(เหล้า เบียร์ ไวน์...) เลิกบุหรี่ ยาบ้า ยาอีอะไรทำนองนี้ เรื่องบุหรี่นี่สำคัญมาก เพราะเป็นสารก่อมะเร็งอย่างแรง ไม่ควรสูบเอง และไม่สูดควันที่คนอื่นสูบเข้าไป เช่น ไม่ควรเข้าไปในห้องปรับอากาศที่มีการสูบบุหรี่ ฯลฯ
- เลือกผักไร้สาร: ถ้าเป็นไปได้... ควรเลือกผัก ผลไม้ชนิดปลูกโดยไม่ใช้สารเคมี ดีที่สุดคือปลูกเอง หรืออย่างน้อยล้างให้สะอาด แช่ผักในน้ำสะอาด หยดน้ำยาล้างจานไปเล็กน้อย (2-3 หยด) เติมน้ำส้มสายชู 2-3 ช้อนโต๊ะ เขย่าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง ล้างออกด้วยน้ำสะอาดหลายๆ ครั้ง
- หวานน้อยๆ หน่อย: อาหารพลังงานสูง โดยเฉพาะน้ำตาล น้ำหวาน เครื่องดื่มเติมน้ำตาลนี่... ถ้ากินเข้าไปมากเกินจะมีส่วนทำให้ร่างกายต้องทำงานหนักมากเกิน ตั้งแต่ย่อย แปรรูป(ส่วนน้อยเก็บในรูปแป้ง ส่วนใหญ่สะสมเป็นไขมัน) เมื่อร่างกายทำงานแบบไร้สาระมากๆ จะเกิดของเสียมาก เปลืองชีวิตครับ
- หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสำเร็จ: อาหารปรุงสำเร็จมักจะมีไขมันสูง โดยเฉพาะไขมันอิ่มตัว ไขมันแปรรูป หรือไขมันทรานส์ ซึ่งเกิดจากการทอดซ้ำ ปรุงอาหารด้วยความร้อนสูง หรือขบวนการเติมไฮโดรเจนให้น้ำมันข้นขึ้น ละลายน้ำได้ดีขึ้น เช่น ครีมเทียม(มีมากในเบเกอรี่ ไอสกรีม คอฟฟี่เมต) ฯลฯ กินอาหารทำเองให้มากขึ้น อย่างน้อยวันละ 1 มื้อ
- ไม่เผาขยะ: การเผาขยะที่บ้านทำให้เกิดมลภาวะ และสารก่อมะเร็ง ควรแยกขยะ ขยะที่ย่อยสลายได้นำไปทำปุ๋ยหมัก ขยะที่นำไปใช้ใหม่ได้ เช่น ขวดพลาสติก ฯลฯ เก็บแยกไว้ แจกจ่ายให้คนเก็บของไปขาย ได้บุญด้วย ช่วยชาติด้วย
- เดินเร็วๆ: อาจารย์ นพ.รูท แม็กเฟอร์สัน ผู้อำนวยการคลินิกโรคไขมัน สถาบันหัวใจ มหาวิทยาลัยออตตาวากล่าวว่า การออกกำลังกาย เช่น เดินเร็ววันละ 30 นาที หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 ครั้ง ฯลฯ ช่วยกระตุ้นการสร้างไลโปโปรตีนไลเปส เอนไซม์นี้ช่วยสลายไขมันไตรกลีเซอไรด์ ทำให้หลอดเลือดสะอาดขึ้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังช่วยลดไขมันส่วนเกินได้ด้วย
- ออกกำลัง+ข้าวกล่อง: HDL เป็นไขมันในเลือดชนิดดี ทำหน้าที่คล้ายรถเก็บ-กวาดขยะในเส้นเลือด ช่วยให้หลอดเลือดสะอาด การออกกำลังกาย และกินไนอะซีนให้เพียงพอมีส่วนช่วยเพิ่ม HDL อาหารที่มีไนอะซีนสูงได้แก่ ธัญพืชไม่ขัดขาว เช่น ข้าวกล่อง ขนมปังสีรำ(โฮลวีต)หรือขนมปังไม่ขัดสี
- ส้ม: ส้มมีเส้นใยชนิดละลายน้ำ ช่วยดูดซับโคเลสเตอรอล มีวิตะมินซี และโฟเลต โฟเลตเป็นวิตะมินที่ช่วยกำจัดสารโฮโมซิสเทอีน ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อผนังเส้นเลือดออกไป
- ปลาทะเล: น้ำมันที่มีอยู่ในปลาทะเล เช่น แซลมอน ฯลฯ เป็นน้ำมันชนิดดีพิเศษ ช่วยลดไขมันไตรกลีเซอไรด์ ช่วยให้เส้นเลือดสะอาด
- หายใจช้าๆ ลึกๆ: หายใจช้าๆ ลึกๆ ช่วยล้างพิษจากความเครียด และช่วยให้การไหลเวียนของน้ำเหลืองดีขึ้น
- กระโดดเชือก: อาจารย์กิตเทิลแมนแนะนำให้ออกกำลังหนักหน่อย เช่น กระโดดเชือก ฯลฯ เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของน้ำเหลือง วิธีนี้อาจจะไม่เหมาะกับคนสูงอายุ ผู้เขียนแนะนำให้เดินเร็วแทน การออกกำลังกายมีส่วนช่วยให้ลำไส้บีบตัวสม่ำเสมอขึ้น ถ่ายง่ายขึ้น ช่วยล้างพิษภัยออกจากลำไส้ได้ทุกวัน

- ควบคุมน้ำหนัก: ตับทำงานหนักมาก ฟอกเลือดหนักถึงชั่วโมงละ 86 ลิตร เราจึงไม่ควรดื่มเหล้า อาจารย์แพทย์หญิงอีฟ โรเบิร์ต ผู้เชี่ยวชาญโรคตับแนะนำให้ควบคุมน้ำหนัก เพื่อป้องกันภาวะดื้อต่ออินซูลินในคนน้ำหนักเกิน ภาวะนี้มีส่วนทำให้ไขมันสะสมในตับ และทำลายตับได้ในระยะยาว ยิ่งถ้าอ้วนด้วยดื่ม(เหล้า)ด้วย ไขมันจะทำลายตับได้เร็วขึ้น
- กินผักใบซ้อน: ผักใบซอน เช่น กะหล่ำปลี บร็อคโคลี ฯลฯ มีส่วนช่วยให้ตับทำงานได้ดีขึ้น และช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม
- กินเส้นใย: เส้นใย (fiber) ในอาหาร โดยเฉพาะข้าวกล้อง ผัก ถั่ว งา และผลไม้มีส่วนช่วยจับโคเลสเตอรอล ทำให้ลำไส้ดูดซึมโคเลสเตอรอลเข้าไปน้อยลง เส้นใยช่วยกระตุ้นลำไส้ใหญ่ให้บีบตัว ขับถ่ายของเสียได้ดี เส้นใยทำหน้าที่เสมือนหนึ่งเป็นไม้กวาดและไม้ถูพื้น คนที่กินเส้นใยทุกวันจะได้ล้างพิษออกจากลำไส้ทุกวัน วิธีเริ่มต้นที่ง่ายที่สุดคือ กินข้าวกล้องทุกวัน
- โยเกิร์ต-กะหล่ำปลีดอง: โยเกิร์ต นมเปรี้ยว และกะหล่ำปลีดอง เช่น กิมจิ ฯลฯ มีเชื้อจุลินทรีย์ชนิดดี เชื้อเหล่านี้ช่วยต่อสู้กับเชื้อยีสต์ และแบคทีเรียก่อโรค ทำให้ภูมิต้านทานดีขึ้น โอกาสติดเชื้อในทางเดินปัสสาวะและช่องคลอดจะลดลง

ขอบคุณข้อมูล **นพ. วัลลภ พรเรืองวงศ์**

โรงพยาบาลห้างฉัตร ลำปาง

ขอบคุณ