

## แนะวิธี...ล้างพิษ...ให้สมอง

นำเสนอเมื่อ : 28 มิ.ย. 2552

สมองมักจะถูกหลั่งลิ่มเลือด เรามักจะคิดว่าสมองเลี้ยงตัวเองได้ มีคุณสมบัติที่เป็นเอกเทศ จริงๆ แล้วไม่ได้เป็นอย่างนั้นเลย ถ้าสารพิษสามารถแทรกซึมผ่านผนังลำไส้ได้ สารพิษนี้ก็สามารถแทรกตัวผ่านสมองได้เช่นกัน แต่อาจยากกว่า เพราะกลไกของสมองซับซ้อน และบรรจุด้วยระบบป้องกันเซลล์ประสาทสูง เว้นแต่สารพิษตกค้างในสมองมากเกินไป สารเคมีที่สามารถโจมตีสมองได้ ก็ได้แก่ ยาฮี เฮโรอีน แอลกอฮอล์ และยาฆ่าแมลงบางตัว ทำให้สมองรู้สึกหนักทึบ ในกรณีที่อาการไม่รุนแรงหรือ อาจทำความเสียหาย กับเนื้อเยื่อสมองชนิดที่รักษาไม่ได้ในรายที่รุนแรงมาก เครื่องดื่มที่มีคุณภาพจึงมีความสำคัญมาก เพราะเครื่องดื่มจะช่วยทำความสะอาดสมอง ช่วยให้เลือดไหลเวียนเป็นปกติ ช่วยขจัดสารพิษออกจากสมอง และไม่อาจจะเป็นน้ำสะอาด ชาสมุนไพร น้ำผักผลไม้คั้นสดๆ และซูปก็ใช้ได้ โดยอาจเติมตัวกระตุ้นอย่างขิงลงไปก็ได้

การล้างพิษเป็นวิธีจะช่วยขจัดสารพิษและสิ่งตกค้างในสมองที่ก่อตัวขึ้นจากการกินอาหารผิดๆ และการใช้ชีวิตที่ สัมผัสแต่ความเครียดออกไป และจะทำให้สมองแจ่มใส ทำให้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ✕ ขั้นตอนที่ 1 ล้างพิษ 3 วัน

#### วันที่ 1

- หลังจากตื่นนอน ให้ดื่มน้ำอุ่นแก้วใหญ่ (300 มล.) ผสมน้ำมะนาวคั้นสดครึ่งผล ซึ่งจะช่วยให้ล้างพิษให้ตับและขับพิษออกจากกระเพาะอาหาร เป็นการเอื้อต่อการล้างพิษของสมองต่อไป
- ระหว่างมือเช้าถึงมือกลางวัน ให้ดื่มน้ำแครอทคั้นสดเข้มข้นแก้วใหญ่ (300 มล.) แต่ถ้าเข้มข้นเกินไป ก็อาจผสมน้ำได้ แล้วผสมขิงสดลงไป 1 ซอนชา หรือน้ำขิงหรือขิงสดสับละเอียดก็ได้ ดื่มทุกชั่วโมง สลับกับน้ำเปล่า 1 แก้ว เป็นระยะ
- ดื่มน้ำสมคั้นสดและผลไม้สัก 1-2 ชิ้นสลับกับน้ำแครอทก็ได้คะ กินทุกชั่วโมงจนถึงมือกลางวัน
- มือกลางวัน กินผักหนึ่งสูก 1 ซาม แบบไม่เติมน้ำสลัด น้ำมันหรือเนย ไข่ผักใดหลากหลายชนิดเท่าที่ต้องการ และพยายามกินผักหลายๆ สีคือสีส้ม สีขาว และเขียว แต่งดมันฝรั่งหรือมันเทศ
- ช่วงบ่าย ดื่มน้ำชาสมุนไพร 2-3กาใหญ่ๆ อย่าง [ชาเลมอนแทง เพทอล หรือซิมเมอร์ดีไลท์](#) ซึ่งเหมาะมาก สำหรับสูตรล้างพิษนี้
- บางคนอาจรู้สึกหน้ามืดบ้าง เป็นเรื่องปกติ แต่ถ้ารู้สึกไม่สบายจริงๆ ให้ดื่มน้ำแครอทหรือ [ซูปผัก](#) เพิ่ม
- ตอนเย็นดื่มซูปผักผสมขิงหรือพริกป่นเล็กน้อย เพื่อกระตุ้นเลือดลม เน้นผักหลากหลายชนิดเหมือนกลางวัน
- ให้ดื่มน้ำชาสมุนไพรไปเรื่อยๆ จนถึงช่วงค่ำ ถ้าปวดศีรษะให้ดื่มน้ำซูปผักก่อนเข้านอนเพิ่มอีก 1 มื้อ น้ำซูปจะช่วยปรับสภาพพิษในร่างกาย โดยเฉพาะสารพิษที่ตกค้างในกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วงนี้ต้องพักผ่อนให้มาก และพยายามอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สงบ ไม่เครียด
- ทำตามวิธีข้างต้นไปอีก 3-4 วัน โดยเปลี่ยนผักที่ใช่ไปเรื่อยๆ ทั้งที่ใช่ในซูปและที่กิน

### ✘ **ขั้นตอนที่ 2 เสริมสุขภาพ**

ให้ปฏิบัติตามโปรแกรมอาหารปรับสภาพ โดยเน้นการกินอาหารตามที่กล่าวข้างต้น

### ✘ **ขั้นตอนที่ 3 เสริมอาหาร**

ทานอะซิโดฟิลัส 2 แคปซูลก่อนอาหารเช้า กลางวัน เย็นและก่อนนอน เพื่อล้างพิษในลำไส้ ซึ่งจะช่วยป้องกันสารพิษไม่ให้รั่วซึมเข้าไปในกระแสเลือดและสมอง