

ผลไม้ ที่ใช้ล้างพิษ

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ย. 2552

แอปเปิ้ล เป็นผลไม้ที่ดีที่สุดสำหรับการขจัดของเสียออกจากร่างกาย **สารเปกติน** ในผลแอปเปิ้ลจะช่วยนำสารพิษไปกำจัดทิ้ง ทั้งยังป้องกันไม่ให้โปรตีนในลำไส้เกิดการบูดเน่า แอปเปิ้ลมีเส้นใยมาก ซึ่งมันจะทำหน้าที่เป็นไมกวาด ทำความสะอาดลำไส้ ช่วยให้ตับและระบบย่อยทำงานได้ดียิ่งขึ้น ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย นอกจากนี้ยังได้รับวิตามินและเกลือแร่ด้วย

องุ่น เป็นสารฟอกล้างสำหรับผิวหนัง ดับ ลำไส้ และไตโดยเฉพาะ เนื่องจากองุ่นมีคุณสมบัติรักษาน้ำหนักที่จะออกมาจากเยื่อเมือกต่าง ๆ ในร่างกาย องุ่นยังให้พลังงานสูงและนำไปใช้ได้ง่าย อุดมไปด้วยเกลือแร่ ดังนั้น จึงช่วยบำรุงเลือดและซ่อมสร้างเซลล์ในร่างกาย

สับปะรด มี เอ็นไซม์โปรเมลิน สูง เอ็นไซม์ตัวนี้จะช่วยการทำงานของกรดไฮโดรคลอริกในกระเพาะ และช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้น (โดยเฉพาะพวกที่ชอบกินเนื้อสัตว์ ซึ่งเป็นตัวที่ย่อยยาก) เชื่อกันว่าสับปะรดช่วยรักษาอาการอักเสบในทางเดินอาหาร ช่วยในการซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอ ช่วยการทำงานของต่อมไทรอยด์และช่วยกำจัดน้ำหนัก

มะละกอและมะม่วง มะละกอและมะม่วงมีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่มะม่วงมีสารสำคัญน้อยกว่ามะละกอเล็กน้อย ผลไม้ทั้งสองชนิดมี เอ็นไซม์ชื่อ **ปาเปน** ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกันกับน้ำย่อยเปปซินในกระเพาะอาหาร ดังนั้นมันจึงช่วยทำให้ของเสียที่เป็นโปรตีนแตกตัวได้เร็วขึ้นเช่นเดียวกับโปรเมลิน ทั้งมะละกอและมะม่วงดีสำหรับทำความสะอาดลำไส้และช่วยย่อยอาหาร เชื่อกันว่ามะละกอยังช่วยลดอาการซึมเศร้าได้อีกด้วย

แตงโม แตงโมมีฤทธิ์ขับปัสสาวะ ดังนั้น จึงช่วยฟอกล้างร่างกายได้เป็นอย่างดี ใช้รักษาแผลในกระเพาะ ลดความดันเลือดสูง ทำให้สบายท้อง น้ำคั้นจากเปลือกของแตงโมและเมล็ด หากดื่มก่อนกินเนื้อแตงโมในมื้ออาหารสักครึ่งชั่วโมง จะทำให้ได้ประโยชน์สูงสุด เนื่องจากเปลือกของแตงโมอุดมด้วยคลอโรฟิลล์และเมล็ดก็อุดมด้วยวิตามิน

ที่มา...ศาลาคนศรั... ฉบับที่ 424 ประจำเดือนมิถุนายน 2550