

## เทคนิค ? ตื่นน้ำ? เพิ่มพลังสุขภาพ

นำเสนอเมื่อ : 28 พ.ย. 2552

ความใส่ใจเลือกรับประทานอาหารที่ปราศจากสารพิษ อย่าง ผัก ผลไม้ และอาหารที่ผ่านกรรมวิธีแปรรูปน้อยที่สุด ถือเป็น การดูแลสุขภาพโดยพึ่งพาธรรมชาติตามรูปแบบของ 'ดร.ทอม อู' ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการและการรักษาด้วยวิธีธรรมชาติจากสหรัฐอเมริกา เช่นเดียวกับการตื่นน้ำสะอาด หรือน้ำเปล่า อย่างต่ำ 8 แก้วต่อวัน ซึ่งควรจัดสรรเวลาในการตื่นน้ำให้เหมาะสม และควรตื่นน้ำก่อนมีอาหาร 1 ชั่วโมง

**สำหรับเทคนิคการตื่นน้ำ ควรเปลี่ยนจากการตื่นเป็นอีก หรือตื่นทีเดียวหมดแก้ว มาเป็นการค่อย ๆ จิบ ค่อย ๆ กลืน** เทคนิคดังกล่าว นอกจากจะไม่ทำให้รู้สึกจุกหรือปวดปัสสาวะหลังจากตื่นน้ำแล้ว ยังเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่เซลล์ทั่วร่างกาย ถือเป็น การแกกระหายและบำรุงร่างกายจากภายในสู่ภายนอก

ทั้งนี้ ดร.ทอม อู ยังแนะนำให้ลำดับการรับประทานอาหารในแต่ละมื้อให้ร่างกายย่อยอาหารได้อย่างสะดวก **โดยเริ่มจากการรับประทานผลไม้ก่อน จากนั้นจึงตามด้วยสลัดผักสด ที่จะต้องเคี้ยวค้ำละ 40 ครั้ง สุดท้ายเป็นอาหารปรุงสุกหรืออาหารจานหลัก**

ส่วนเหตุผลที่ให้จัดลำดับการรับประทานอาหารตามคำที่กล่าว เพราะผลไม้เป็นอาหารที่ย่อยง่ายมากกว่าผักสดและเนื้อสัตว์ เพื่อให้ร่างกายได้ย่อยอาหารและดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อมูลจาก เติลนิวส์ออนไลน์

เพลง... น้ำคือชีวิต  
ศิลปิน... เฉลียง, คาราวา, โมเดิร์นด็อก

ขอบคุณเพลงจาก [www.naronk.org/uboard/listen.php?id=T2459&so](http://www.naronk.org/uboard/listen.php?id=T2459&so)