

การดีท็อกซ์ลำไส้.....ด้วยโยเกิร์ตที่คุณก็ทำได้เอง

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2552

วันนี้แนะนำวิธีการดีท็อกซ์ลำไส้ด้วยโยเกิร์ต ที่คุณก็ทำได้เองลองทำดูนะคะ ไม่ยากเลย...

☒ การดูแลและรักษาสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนพยายามเรียนรู้ เพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และโดยเฉพาะให้ห่างจากคาร์ดิโอพาทวิทยาอันสุดแสนแพ่ง ในขณะที่เจ็บป่วยจำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาล เป็นข้อที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การมีสุขภาพที่ดี จึงเป็นลาภอันประเสริฐ

การดีที่ออกขลุ่ยหรือการล้างลำไส้แบบธรรมชาติ เป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับและอยู่ในความสนใจของบุคคลที่ดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งบางกรรมวิธีค่อนข้างยุ่งยากและต้องมีอุปกรณ์สนับสนุน แต่วิธีที่จะแนะนำต่อไปนี้ไม่ยุ่งยากกะทานง่าย สะดวก ถ้าม้อมท้อง ถูกตังค์ และมีประสิทธิภาพคับแก้วคะ

วิธีดีที่ออกขลุ่ยลำไส้สูตรนี้ ท่านอาจารย์สุทธิวิธส์ คำภา ได้กรุณาถ่ายทอดให้ผู้สนใจได้นำไปใช้ดูแลตนเอง คือ สูตร โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว แต่งกวาดจึงขอนำมาเผยแพร่ เพื่อแบ่งปันความรู้ในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ท่านที่ชื่นชอบและสมาชิกได้มีสุขภาพที่ดี และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์มา ณ โอกาสนี้ด้วยคะ

ส่วนผสมดีที่ออกขลุ่ย ลองรสแบบที่เคยทดลองแล้วเป็นรสกำลังดี แต่ถ้ายังไม่ใช้ ก็สามารเพิ่มน้ำผึ้งและมะนาวได้อีกนะคะตามความชอบ แต่ถาใครเป็นเบาหวานก็ระวังปริมาณของน้ำผึ้งสักนิด วัตถุประสงค์ที่จะทำดีที่ออกขลุ่ยลำไส้ มีดังต่อไปนี้คะ

1. นมสดแบบน้ำโยคะ ครึ่งลูก
2. น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา
3. โยเกิร์ต(ไซสธรรมชาติเท่านั้น) ครึ่งถ้วย
4. นมสดรสจืด(แบบUHT และดูข้างกล่องก่อนซื้อนะคะ) ต้องใช้ชนิดที่เป็นนมโคแท้ 100% เท่านั้น ขนาด 180 มล. 1 กล่อง ถาเป็นสูตรพร้อมมันเนย นมจะไม่ครบ 100% ไม่ใช่นะคะ ไม่ได้ประโยชน์คะ

วิธีทำง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก ดังนี้คะ เป็นปริมาณในการบริโภค สำหรับ 1 ท่าน เริ่มจาก

1. ผامะนาวตามจำนวน ครึ่งลูก ไซปลายมีดแกะเมล็ดออก แล้วบีบน้ำมะนาวใส่แก้ว
2. จากนั้น เติมน้ำผึ้ง ในปริมาณ 1 ช้อนชา ลงไป(หรือประมาณ 1/3 ของ 1 ช้อนโต๊ะ)
3. ตักโยเกิร์ตครึ่งถ้วย(หรือประมาณ 3 ช้อนโต๊ะพูนๆ) ลงไป
4. เทนมโคแท้ 100 % จำนวน 1 กล่อง ลงไป
5. คนส่วนผสมทั้ง 4 อย่างให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน ยกขึ้นดูน้ำผึ้งไม่ติดช้อนแล้ว ควรทานทันทีไม่ควรตั้งทิ้งไว้ หรือนำไปแช่ตู้เย็น

การทานโยเกิร์ตสูตรดีที่ออกขลุ่ย เพื่อการล้างลำไส้แบบธรรมชาติ

การทานโยเกิร์ตสูตรล้างลำไส้นี้ แนะนำให้ทานตอนเช้า หลังจากที่ตื่นน้ำสะอาด 1-2 แก้วแล้ว ช่วงเวลาตั้งแต่ 05.30 - 07.00 น. เพราะหลังจากที่ทานดีที่ออกขลุ่ยไปแล้ว ระบบปฏิบัติการภายในร่างกายของแต่ละท่านจะไม่เหมือนกัน บางท่านอาจมีอาการอยากเข้าห้องน้ำ **อันนี้ไม่ต้องตกใจนะคะ** นี่เป็นกระบวนการที่มีปฏิกิริยาของการดีที่ออกขลุ่ยลำไส้ ที่จะทำการขับของเสียของคุณออกมาเองตามธรรมชาติ และบางท่านที่ไม่คุ้นกับการดื่มนมในตอนเช้า อาจมีอาการขับของเสียประมาณ 3-4 ครั้งต่อวัน ในช่วงที่ทานวันแรก การล้างลำไส้เป็นการล้างไขมันที่เกาะติดตามผนังลำไส้ออกไป ทำให้ลำไส้สะอาดขึ้น ส่วนทานที่ทานนมเป็นประจำอยู่แล้ว อาการแบบนี้จะไม่เกิดขึ้นคะ ระบบจะเป็นปกติเหมือนทุกวันคะ

ดังนั้น ขอแนะนำผู้ที่เริ่มทานเป็นครั้งแรก ให้ทดลองทานในวันหยุดคะ จะได้ทำธุระได้สะดวก และเป็นกรสำรวจว่าทานแล้ว จะเข้าห้องน้ำบ่อยไหม แต่หลังจากนั้นก็จะมีถี่มากเหมือนครั้งแรก และเขาสุขภาพจะปกติเช่นเคย

นอกเหนือจากนี้ **ท่านผู้รู้ได้แนะนำเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโยเกิร์ต ในการดีที่ออกขลุ่ยลำไส้ตามหลักหยินหยาง** ของการทำโยเกิร์ตที่จะทาน คือ โยเกิร์ต โดยปกติจะต้องแช่เย็น เพื่อการถนอมคุณค่าทางอาหารไม่ว่ากัน แต่สำหรับนมที่เป็นส่วนผสมในรูปแบบ UHT ขอแนะนำไม่ควรแช่เย็น ใหวางไว้ในอุณหภูมิห้อง เพื่อไม่ไห้การทานโยเกิร์ต หรือดีที่ออกขลุ่ยลำไส้ มีความเย็นจนเกินไป **เพราะความเย็นมากเกินไปทำให้อาหารมีสภาพที่เป็นหยินซิมมากเกินไป** ซึ่งไม่เหมาะกับการทานเพื่อใช้ในการล้างลำไส้ ซึ่งต้องทำในช่วงเช้า **แต่หากท่านมึเก็บไว้ในตู้เย็น** ขอแนะนำให้นำไปอุ่น โดยการแช่ในน้ำที่ต้มร้อนแล้ว เพื่อให้คลายความเย็น แต่ไม่ต้องถึงกับนำนมไปต้มเดือดนะคะ เดียวจะสูญเสียคุณค่าทางอาหารไป

ที่ต้องให้นมมีอุณหภูมิอย่างน้อยที่อุณหภูมิห้อง เพราะการทานดีที่ออกขลุ่ยลำไส้ ทานในเวลาเช้า หลังจากตื่นน้ำสะอาดเข้าไปสักพักแล้ว ซึ่งร่างกายที่พักผ่อนมายาวนาน ยังมีความเป็นหยินอยู่ ยังไม่ตื่นตัวเต็มที่ บางครั้งยังหนาว วอด...วอด...อยู่ การทานจึงควรมีอุณหภูมิปกติหรืออุณหภูมิห้อง เพื่อให้สภาพของหยางซึ่งไปกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมกับการดำเนินชีวิตตลอดวัน (เป็นการกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกาย)

ดังนั้น **เมื่อท่านตื่นนอนทุกเช้าควรดื่มน้ำ** อย่างน้อย 1-2 แก้ว เป็นน้ำอุ่นยิ่งดีคะ ยกเว้นน้ำเย็น เพื่อช่วยให้ลำคอชุ่มชื้น เมวอาอาจจะไม่ได้ทานดีที่ออกขลุ่ยก็ควรดื่มน้ำ แต่ถาตื่นขึ้นมา ยังไม่ทันได้ดื่มน้ำ แต่จะทานดีที่ออกขลุ่ย อันนี้จะทำให้เหนียวคอ สักพัก...คุณๆจะไอแคะ...แคะ...อย่าเชียว...ขอเตือนคะ และหลังดีที่ออกขลุ่ยแล้ว ดื่มน้ำธรรมชาติตามได้อีก 1/2 ถึง 1 แก้ว กันคอเหนียวและไอ คะ

สำหรับประโยชน์ของการล้างลำไส้ หรือดีที่ออกขลุ่ยลำไส้ด้วยโยเกิร์ต สูตรนี้

1. ช่วยให้มีอาการขับของเสียได้ดี โดยไม่ต้องพึ่งยาระบาย โดยเฉพาะท่านที่มีกัท้องผูก
2. ช่วยให้ท่านที่มีอาการเบื่ออาหาร หรือรู้สึกปากขมทานอะไรไม่อร่อย มีการรับรสที่ดีขึ้น
3. ช่วยล้างลำไส้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เกิดภาวะคายเคืองต่อระบบภายในร่างกาย
4. ได้สารอาหารครบถ้วน เพราะปริมาณ 1 แก้ว ก็ทานทานในตอนเช้า สามารถทดแทนมื้อเช้าได้เช่นกัน
5. สะดวก ประหยัด และไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องทนอะไรเยาะเย้ย อยากจะทานเมื่อไรค่อยไปหาซื้อมา

หวังว่าคงเป็นประโยชน์สำหรับทุกๆ ท่านนะคะ

ที่มา www.kaejiarjan.com/