

การดีท็อกซ์ลำไส้.....ด้วยโยเกิร์ตที่คุณก็ทำได้เอง

นำเสนอเมื่อ : 13 ธ.ค. 2552

วันนี้แนะนำวิธีการดีท็อกซ์ลำไส้ด้วยโยเกิร์ต ที่คุณก็ทำได้เองลองทำดูนะคะ ไม่ยากเลย...

☒ การดูแลและรักษาสุขภาพ เป็นสิ่งสำคัญที่ทุกคนพยายามเรียนรู้ เพื่อให้ห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ และโดยเฉพาะให้ห่างจากคาร์โบไฮเดรตอันสุดแสนแพง ในขณะที่เจ็บป่วยจำเป็นต้องอยู่โรงพยาบาล เป็นข้อที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การมีสุขภาพที่ดี จึงเป็นลาภอันประเสริฐ

การดีที่ออกขล่ำไส้หรือการล้างลำไส้แบบธรรมชาติ เป็นเรื่องที่ได้รับการยอมรับและอยู่ในความสนใจของบุคคลที่ดูแลสุขภาพด้วยตนเอง ซึ่งบางกรรมวิธีค่อนข้างยุ่งยากและต้องมีอุปกรณ์สนับสนุน แต่วิธีที่จะแนะนำต่อไปนี้ไม่ยุ่งยากกะทานง่าย สะดวก ถ้าม้อมทอง ถูกตังค และมีประสิทธิภาพคับแกวคคะ

วิธีดีที่ออกขล่ำไส้สูตรนี้ ท่านอาจารย์สุทธิวิธส์ คำภา ได้กรุณาถ่ายทอดให้ผู้สนใจได้นำไปใช้ดูแลตนเอง คือ สูตร โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+น้ำมะนาว แต่งกวาจึงขอนำมาเผยแพร่ เพื่อแบ่งปันความรู้ในเรื่องสุขภาพ เพื่อให้ท่านที่ชื่นชอบและสมาชิกได้มีสุขภาพที่ดี และขอขอบพระคุณท่านอาจารย์มา ณ โอกาสนี้ด้วยคะ

ส่วนผสมดีที่ออกขล่ำไส้ ลองรสแบบที่เคยทดลองแล้วเป็นรสกำลังดี แต่ถ้ำรยังไม่ใช่ ก็สามารทเพิ่มน้ำผึ้งและมะนาวได้อีกนะคะตามความชอบ แต่ถ้ำใครเป็นเบาหวานก็ระวังปริมาณของน้ำผึ้งสักนิด วัตถุประสงค์ที่จะทำดีที่ออกขล่ำไส้ มีดังต่อไปนี้คะ

1. มะนาวแปนน้ำโยคะ ครึ่งลูก
2. น้ำผึ้ง 1 ชอนชา
3. โยเกิร์ต(ไซรธรรมชาติเท่านั้น) ครึ่งถ้วย
4. นมสดรสจืด(แบบUHT และดูขางกลองก่อนซื้อนะคะ) ต้องไซรชนิดที่เป็นนมโคแท้ 100% เท่านั้น ขนาด 180 มล. 1 กลอง ถ้ำเป็นสูตรพรองมันเนย นมจะไม่ครบ 100% ไม่ใช่จะนะ ไม่ได้ประโยชน์คะ

วิธีทำง่าย ๆ ไม่ยุ่งยาก ดังนี้คะ เป็นปริมาณในการบริโภค สำหรับ 1 ท่าน เริ่มจาก

1. ผามะนาวตามแวนอน ครึ่งลูก ไซรละลายมีดแกะเมล็ดออก แล้วบีบน้ำมะนาวใสแก้ว
2. จากนั้น เติมน้ำผึ้ง ในปริมาณ 1 ชอนชว ลงไป(หรือประมาณ 1/3 ของ 1 ชอนโต๊ะ)
3. ตักโยเกิร์ตครึ่งถ้วย(หรือประมาณ 3 ชอนโต๊ะพูนๆ) ลงไป
4. เทนมโคแท้ 100 % จำนวน 1 กลอง ลงไป
5. คนส่วนผสมทั้ง 4 อย่างให้เขากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน ยกขึ้นดูน้ำผึ้งไม่ติดชอนแล้ว ควรทานทันทีไม่ควรถังทิ้งไว้ หรือนำไปแช่ตู้เย็น

การทานโยเกิร์ตสูตรดีที่ออกขล่ำไส้ เพื่อการล้างลำไส้แบบธรรมชาติ

การทานโยเกิร์ตสูตรล้างลำไส้นี้ แนะนำให้ทานตอนเช้า หลังจากตื่นน้ำสะอาด 1-2 แก้วแล้ว ช่วงเวลาตั้งแต่ 05.30 - 07.00 น. เพราะหลังจากที่ทานดีที่ออกขล่ำไส้ไปแล้ว ระบบปฏิบัติการภายในร่างกายของแต่ละท่านจะไม่เหมือนกัน บางท่านอาจมีอาการอยากเขาท้องน้ำอันนี้ไม่ต้องตกใจนะคะ นี่เป็นกระบวนการที่มีปฏิกิริยาของการดีที่ออกขล่ำไส้ ที่จะทำการขับของเสียของคุณออกมาเองตามธรรมชาติ และบางท่านที่ไม่คุ้นกับการดื่มนมในตอนเช้า อาจมีอาการขับของเสียประมาณ 3-4 ครั้งต่อวัน ในช่วงที่ทานวันแรก การล้างลำไส้เป็นการล้างไขมันที่เกาะติดตามผนังลำไส้ออกไป ทำให้ลำไส้สะอาดขึ้น ส่วนทานที่ทานนมเป็นประจำอยู่แล้ว อาการแบบนี้จะไม่เกิดขึ้นคะ ระบบจะเป็นปกติเหมือนทุกวันคะ

ตั้งนั้น ขอแนะนำผู้ที่เริ่มทานเป็นครั้งแรก ให้ทดลองทานในวันหยุดคะ จะได้ทำธุระได้สะดวก และเป็นกรสำรวจว่าทานแล้วจะเขาท้องน้ำบ่อยไหม แต่หลังจากนั้นก็จะมีถี่มากเหมือนครั้งแรก และเขาสุสภาวะปกติเช่นเคย

นอกเหนือจากนี้ **ท่านผู้รู้ได้แนะนำเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของโยเกิร์ต ในการดีที่ออกขล่ำไส้ตามหลักหยินหยาง** ของการทำโยเกิร์ตที่จะทาน คือ โยเกิร์ต โดยปกติจะต้องแช่เย็น เพื่อการถนอมคุณค่าทางอาหารไม่วากัน แต่สำหรับนมที่เป็นส่วนผสมในรูปแบบ UHT ขอแนะนำไม่ควรแช่เย็น ใหวางไว้ในอุณหภูมิห้อง เพื่อไม่ไหกรทานโยเกิร์ต หรือดีที่ออกขล่ำไส้ มีความเย็นจนเกินไป **เพราะความเย็นมากเกินไปทำให้อาหารมีสภาพที่เป็นหยินซิมมากเกินไป** ซึ่งไม่เหมาะกับการทานเพื่อไซในการล้างลำไส้ ซึ่งต้องทำในช่วงเช้า **แต่หากท่านมเก็บไว้ในตู้เย็น** ขอแนะนำให้นำไปอุ่น โดยการแช่น้ำที่ต้มรอนแล้ว เพื่อให้คลายความเย็น แต่ไม่ต้องถึงกับนำนมไปต้มเดือดนะคะ เดียวจะสูญเสียคุณค่าทางอาหารไป

ที่ต้องให้นมมีอุณหภูมิอย่างน้อยที่อุณหภูมิห้อง เพราะการทานดีที่ออกขล่ำไส้ ทานในเวลาเช้า หลังจากตื่นน้ำสะอาดเข้าไปสักพักแล้ว ซึ่งร่างกายที่พักผ่อนมายาวนาน ยังมีความเป็นหยินอยู่ ยังไม่ตื่นตัวเต็มที่ บางครั้งยังหาว วอด...วอด...อยู่ การทานจึงควรมีอุณหภูมิปกติหรืออุณหภูมิห้อง เพื่อให้สภาพของหยางไซไปกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมกับการดำเนินชีวิตตลอดวัน (เป็นการกระตุ้นระบบต่างๆ ของร่างกาย)

ตั้งนั้น **เมื่อท่านตื่นนอนทุกเช้าควรถิมน้ำ** อย่างน้อย 1-2 แก้ว เป็นน้ำอุ่นยังดีคะ ยกเว้นน้ำเย็น เพื่อช่วยให้ลำคอชุ่มชื้น เมวอาาจะไม่ได้ทานดีที่ออกขล่ำไส้ก็ควรถิมน้ำ แต่ถ้ำตื่นขึ้นมา ยังไม่ตื่นได้ติมน้ำ แต่จะทานดีที่ออกขล่ำไส้ อันนี้จะทำให้เหนียวคอ สักพัก...คุณๆจะไอแคะ...แคะ...อย่าเชียว...ขอเตือนคะ และหลังดีที่ออกขล่ำไส้ ติมน้ำธรรมชาติตามได้อีก 1/2 ถึง 1 แก้ว กันคอเหนียวและไอ คะ

สำหรับประโยชน์ของการล้างลำไส้ หรือดีที่ออกขล่ำไส้ด้วยโยเกิร์ต สูตรนี้

1. ช่วยไหมีการขับของเสียได้ดี โดยไม่ต้องพึ่งยาระบาย โดยเฉพาะท่านที่มีกัท้องผูก
2. ช่วยไหทานที่มีกัมีอาการเบื่ออาหาร หรือรู้สึกปากขมทานอะไรไม่ร่อย มีการรับรสที่ดีขึ้น
3. ช่วยล้างลำไส้อย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เกิดภาวะคายเคืองต่อระบบภายในร่างกาย
4. ได้สารอาหารครบถ้วน เพราะปริมาณ 1 แก้ว ก็ทานทานในตอนเช้า สามารถทดแทนมื้อเช้าได้เช่นกัน
5. สะดวก ประหยัด และไม่ยุ่งยาก ไม่ต้องตุนอะไรเยอะเยอะ อยากจะทานเมื่อไรค่อยไปหาซื้อมา

หวังว่าคงเป็นประโยชน์สำหรับทุกๆ ท่านนะคะ

ที่มา www.kaejiarjan.com/