

## ดื่มล้างพิษ เพิ่มพลัง ดับ แข็งแรง

นำเสนอเมื่อ : 25 ม.ค. 2553

เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพที่มีส่วนผสมของ กะหล่ำปลี สาหร่ายสไปรูulina และวิตกราส ช่วยล้างพิษในตับ เสริมสร้างตับให้แข็งแรง

นับว่ามนุษย์เรายังโชคดีที่ธรรมชาติรังสรรค์พืชผักที่ช่วยบำรุงรักษา ตับ กินวันนี้เลือก

สำหรับ กะหล่ำปลี อุดมไปด้วยสารอินโดลพลาไวโนอยด์ สารคาร์บีนอล สารซัลฟาราเฟน กลูโคซิโนเลต ต้านการก่อตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยชะล้างพิษ มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยทำความสะอาดลำไส้ บรรเทาอาการอักเสบเนื่องจากแผลในลำไส้ แกทของผูก แกเจ็บคอ บำรุงไต ดีต่อผิวพรรณ ทำให้ผิวสะอาดเปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวล แกจุกเสียดแน่นท้อง ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการแน่นหน้าอก และยังมีเบตาแคโรทีน วิตามินซี และกรดโฟลิก กะหล่ำปลียังเพิ่มการสร้างกลูตาไทโอนซึ่งจำเป็นต่อดับในการล้างพิษจากควันไอเสีย และยา นอกจากนี้ควรรู้ไว้ว่า กะหล่ำปลีขาวจะมีรสชาติหวาน และง่ายต่อการดื่มมากกว่ากะหล่ำปลีเขียว

ต่อกันที่ สาหร่ายสไปรูลินา อุดมไปด้วยวิตามินบีที่จำเป็นต่อการล้างพิษ การฟื้นฟู และการปรับสมดุลของตับ สมอง และระบบประสาท และเป็นแหล่งวิตามินบี 12 ไม่ก่อให้เกิดกรดหรือของเสียขึ้นภายในร่างกาย คลอโรฟิลล์ที่พบในสาหร่ายสไปรูลินา ยังเร่งกระบวนการชะล้างพิษและของเสียในตับ กระแสเลือด เนื้อเยื่อ และลำไส้ให้เร็วขึ้น ส่งผลให้เฮโมโกลบิน ซึ่งเป็นองค์ประกอบของเม็ดเลือดที่ทำหน้าที่ในการลำเลียงออกซิเจนแข็งแรง

สุดท้ายที่ วิตกราส หรือต้นอ่อนข้าวสาลี อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินเอ วิตามินบีรวม แคลเซียม แมกนีเซียม โพแทสเซียม เหล็ก และยังมีเอนไซม์ที่ช่วยย่อยอาหาร กรดอะมิโนที่สำคัญ วิตามิน และแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับการสร้างเซลล์ร่างกายใหม่ ๆ และคลอโรฟิลล์ช่วยทำความสะอาดเลือด ซึ่งทั้งหมดทั้งมวลมารวมกันก็เพื่อช่วยฟอกโลหิต เซลล์เม็ดเลือดแข็งแรง ร่างกายสะอาด และเพิ่มกำลังวังชา

เปี่ยมคุณค่าให้พลังตับขนาดนี้ ก่อนปรุงดื่มควรเตรียมส่วนผสมให้ได้สัดส่วน ดังต่อไปนี้

กะหล่ำปลี 1 ถ้วย

วิตกราส 2 ถ้วย

สาหร่ายสไปรูลินา พอประมาณ

ขั้นตอนการปรุง เริ่มจากทำความสะอาดกะหล่ำปลีและวิตกราส หั่นส่วนผสมทั้งสองชนิดให้มีขนาดเล็กพอประมาณ นำไปสกัดเอาแต่น้ำด้วยเครื่องสกัดน้ำผัก-ผลไม้ เทใส่แก้ว เติมหาหร่ายสไปรูลินาลงไปแล้วคนให้เข้ากัน จากนั้นก็ดื่มได้ทันที

takecaredd@gmail.com

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนจากหนังสือ 80 สูตรน้ำผัก-ผลไม้ เพื่อการล้างพิษและฟื้นฟูสุขภาพ

ที่มาข้อมูล : หนังสือพิมพ์เดลินิวส์