

## พลังบำบัดจากน้ำมะพร้าว

นำเสนอเมื่อ : 27 ม.ค. 2553

เดี๋ยวนี้มีน้ำผลไม้ให้เราเลือกดื่มมากมาย แต่รู้ไหมว่า น้ำมะพร้าวราคาถูกแสนถูกนี้แหละค่ะ ถือเป็นน้ำผลไม้ที่ดีที่สุดชนิดหนึ่ง เพราะ

นอกจากจะมีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการแล้ว ยังมีประโยชน์ในการขับสารพิษและชำระล้างร่างกายด้วย ผู้หญิงคนไหนที่เป็นสิ่วหรือมีปัญหาประจำเดือนไม่ปกติ น้ำมะพร้าวจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายขับของเสียออกมา ทำให้ร่างกายมีความสมดุลขึ้น

มะพร้าวมีลำต้นสูง ทำให้ธาตุอาหารต่างๆในดินที่ต้นมะพร้าวดูดขึ้นไปหล่อเลี้ยงลำต้นและผลต้องผ่านการกลั่นกรองตามชั้นต่างๆของลำต้นกว่าจะถึงผลที่อยู่ข้างบน น้ำมะพร้าวที่ได้มาจึงบริสุทธิ์มาก

น้ำมะพร้าวเป็นอาหารบริสุทธิ์ และเต็มไปด้วยกลูโคสที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปใช้ได้ง่าย นอกจากนั้นมะพร้าวยังเป็นผลไม้ที่มีความเป็นด่างสูง สามารถรักษาโรคที่เกิดจากร่างกายมีความเป็นกรดมากเกินไป หมอพื้นบ้านไทยถือกันว่า มะพร้าวเป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงเส้นเอ็น ใช้รักษาโรคกระดูกได้ สวนคนจีนเชื่อว่า มะพร้าวมีฤทธิ์เป็นกลาง ไม่เป็นทั้งหยินและหยาง มีสรรพคุณในการขับพยาธิ

สำหรับคนไข้ที่อาเจียนและท้องร่วงในเวลาเดียวกัน สามารถดื่มน้ำมะพร้าวเพื่อช่วยให้ร่างกายดูดซึมกลูโคสไปใช้ในเวลาอันรวดเร็วได้

น้ำมะพร้าวดื่มได้ทุกวัน ทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นเครื่องดื่มจากธรรมชาติ ทำให้ร่างกายสดชื่น ไม่เป็นอันตรายเหมือนน้ำอัดลม อย่างไรก็ตาม คนเป็นโรคไตและโรคเบาหวานไม่ควรดื่ม เพราะน้ำมะพร้าวมีความหวาน ไม่เหมาะกับโรคดังกล่าว

หากเปิดลูกมะพร้าว แล้วควรดื่มน้ำเลย ไม่ควรทิ้งไว้นาน ในส่วนของเนื้อก็ไม่ควรทิ้งไว้เกินครึ่งชั่วโมง (แม้จะเก็บในตู้เย็นก็ตาม) ควรกินให้หมดทีเดียว

ปัจจุบันหากต้องการดื่มน้ำมะพร้าว ควรระวังเรื่องสารฟอกขาว หากเป็นไปได้ควรซื้อมะพร้าวเป็นทะเลาะมาจากสวนโดยตรง คอยจุกตัดที่ละลูกจากทะเลาะเมื่อต้องการดื่ม

น้ำมะพร้าวบริสุทธิ์ที่มาจากธรรมชาติแท้ๆ มีประโยชน์กว่าน้ำอัดลม น้ำหวาน หรือน้ำที่ผ่านการปรุงแต่ง เพราะไม่ทำให้เกิดพิษหรือท็อกซินขึ้นในร่างกาย วันนี้คุณดื่มน้ำมะพร้าวหรือยังคะ