

ล้างพิษใน 1 วัน...ที่คุณก็ทำได้

นำเสนอเมื่อ : 25 เม.ย. 2552

คุณจะรู้กันมาบ้างแล้วว่าการล้างสารพิษที่หมักหมมกันอยู่ในตัวออกไป จะทำให้ร่างกายแข็งแรง เลือดลมเดินสะดวก ถ้าทำเป็นประจำจะช่วยฟื้นฟูสุขภาพและรักษาโรค

หัวใจสำคัญของการล้างพิษใน 1 วันคือ ต้องกินให้ได้แคลอรีน้อย 800 กิโลแคลอรี เพื่อให้ระบบย่อยและตับได้พัก ต่อจากนั้นตับจะได้ขับสารพิษออกมาได้ และอาหารที่คุณจะทานในวันนั้นจะต้องไม่มีเนื้อสัตว์เขามาปะปนเด็ดขาด เข้าใจกันดีแล้ว ต่อไปเราามาหาสูตรกระบวนการล้างสารพิษกันดีกว่า

❌ 1. เลือกผลไม้ที่คุณชอบมา 1 อย่าง เช่น มะละกอ ฝรั่ง แคนตาลูป แอปเปิ้ล ฯลฯ ยกเว้นอยู่ 2 อย่าง คือทุเรียนกับสับปะรด เพราะทุเรียนมีแคลอรีสูงเกินไปและย่อยยาก ทานแล้วจะเป็นภาระกับระบบย่อย ส่วนสับปะรดนั้นมีการดูดสูงมาก ถ้ากินทั้งวันทองจะอืดได้

❌ 2. ทานแต่ผลไม้ชนิดเดียวตลอดทั้งวัน โดยอาจจะปรับเปลี่ยนรูปแบบได้ เช่น ถ้าเลือกมะละกอก็อาจจะทานเป็นเนื้อมะละกอสุก หรือสมตำ ที่ใส่น้ำมะละกอกับน้ำปลามะนาวเท่านั้น ไม่ใส่อะไรประกอบอย่างอื่นเด็ดขาด

❌ 3. พอมาถึงมือกลางวันก็ทานมะละกออีก
แต่อาจจะเปลี่ยนเป็นน้ำมะละกอปั่นใส่น้ำตาลน้อยที่สุดหรือน้ำมะละกอคั้นสดก็ได้

❌ 4. มือเย็นก็ยังคงทานมะละกออีกครั้งเป็นมื้อสุดท้ายของวัน
โดยอาจจะบีบมะนาวลงไปด้วยนิดหน่อยเพื่อเพิ่มรสชาติให้ไม่เลี่ยนเกินไป

❌ 5. วันรุ่งขึ้นก่อนที่จะเริ่มมือเช้า คุณต้องดื่มน้ำมะนาวผสมน้ำอุ่นประมาณ 2 ขวดก่อน เพราะเมื่อเราล้างสารพิษตับจะขับสารพิษให้มารวมกันอยู่ที่ลำไส้เล็กส่วนต้น จึงต้องดื่มน้ำอุ่นผสมมะนาวเขาไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เพื่อให้สารพิษถูกดันออกมาที่อุจจาระ หลังจากที่คุณดื่มแล้วคุณจะรู้สึกอยากเข้าห้องน้ำที่ แต่ถ้ามืดการดื่มน้ำกระตุ้นและไปทานอาหารเขา สารพิษก็จะถูกดูดกลับเขาไปในกระแสเลือดเหมือนเดิม ทำให้การลดอาหารล้างพิษของเราต้องเสียเปล่าไป

วิธีเตรียมน้ำอุ่นผสมมะนาว

อุปกรณ์ : ขวดน้ำขนาด 1 ลิตร 2 ขวด , มะนาว 4 ลูก , เกลือป่น 2 ช้อนชา แต่ห้ามใช้เกลือไอโอดีน

ใส่น้ำดื่มให้เต็มขวดจากนั้นบีบมะนาวใส่ลงไปขวดละ 2 ลูกและเกลือ 1 ช้อนชาเขย่าให้เข้ากัน

มะนาวจะไปกระตุ้นให้ลำไส้ทำงาน ส่วนเกลือก็จะช่วยอุ้มน้ำไว้ไม่ให้ถูกร่างกายดูดซึมไปหมด น้ำจะได้เหลือไปจนถึงทวารหนักเพื่อขับอุจจาระ

หลังจากที่คุณดื่มน้ำมะนาวประมาณ 10-20 นาที คุณจะรู้สึกปวดท้องอยากเข้าห้องน้ำ นั่นคืออาการปกติ หลังจากถ่ายท้องเรียบร้อยแล้วจึงเริ่มทานอาหารเขาได้

กระบวนการล้างพิษจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าทำเป็นประจำสัก 2 อาทิตย์ต่อหนึ่งครั้ง

ที่มา : Spicy