

## ดื่มน้ำรักษาโรค

นำเสนอเมื่อ : 27 เม.ย. 2552

ที่มา [http://www.kalathai.com/think/view\\_hot.php?article\\_id=19](http://www.kalathai.com/think/view_hot.php?article_id=19)

เมื่อเร็วๆนี้ มีคนมากมายส่งเสริมวิธีดื่มน้ำเพื่อให้ร่างกายมีความสมบูรณ์นี้ เป็นแบบนิยมอันดีงามอย่างหนึ่ง  
ชีวิตดำรงอยู่ได้นอกจากอากาศบริสุทธิ์ก็คือ “น้ำ” น้ำหนักของคนเรา 2 ใน 3 ส่วนเป็นน้ำ  
จึงมีคนพูดกันว่าคนประกอบด้วยน้ำ อันที่จริง น้ำสามารถปรับอุณหภูมิในร่างกายของคนได้  
สามารถทำให้ไตทำงานเป็นปกติ ขับถ่ายสิ่งโสโครกให้ออกจากร่างกายได้ นายแพทย์แนะนำบ่อย ๆ ว่า  
ดื่มน้ำให้มากทุกวัน เพราะน้ำมีคุณค่าสูงเกี่ยวกับการรักษาโรค



สุขบัญญัติ ๑๐ ประการที่เราท่องกันมาแต่เด็กว่า จะเป็นการดีต่อสุขภาพถ้าเราดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว  
แต่ความเป็นจริงเราอาจจะดื่มน้อยหรือมากกว่านั้น  
ไม่มีใครมานั่งนับว่าในหนึ่งวันเราดื่มน้ำไปกี่แก้วแล้ว จริงหรือเปล่า

**วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่าง ๆ ตามที่ได้ทดลองมาแล้วได้ผล คือตื่นเช้าลุกขึ้น  
ไม่ต้องลงนมหาน้ำ ไม้บ้วนปาก แล้วดื่มน้ำสุก 5 แก้ว ( ขวดวิสกีบรจุโต 3 แก้ว  
หรือน้ำหนักของน้ำ 1.26 กก. เท่ากับ 5 ถ้วยแก้ว )  
รวดเดียวจะรู้สึกหายใจเหนื่อยอึดอัดไปหน่อย**

หลังจากนั้นจะปัสสาวะบ่อย ๆ การปฏิบัติยากลำบากเช่นนี้  
หากผู้ที่ไม่มีความเชื่อมั่นอาจเลิกกลางคัน

ผู้เข้าชมทั้งวันทั้งคืนในธุรกิจการค้า หากเวลาว่างไปออกกำลังกายไม่ได้ทุกเช้า  
ควรปฏิบัติวิธีดื่มน้ำรักษาโรคแทนการออกกำลังกาย  
เชื่อมั่นได้ว่าจะต้องปราศจากโรค ชีวิตยั่งยืนไม่ต้องสงสัย



วิธีดื่มน้ำรักษาโรคต่าง ๆ ได้เป็นเรื่องที่ไม่น่าเชื่อ  
แต่ความเป็นจริงได้ผลอย่างนี้แน่นอน  
เนื่องจากทำให้ลำไส้ใหญ่ผลิตโลหิต  
โลหิตใหม่ผลิตขึ้นจากฝอยคล้ายสักหลาด  
ที่อยู่ในลำไส้ซึ่งทำหน้าที่ดูดธาตุต่าง ๆ  
จากอาหารมาผลิตให้เป็นเม็ดโลหิต

คนบางส่วนเนื่องจากลำไส้ใหญ่เคลื่อนไหวไม่เต็มที่  
เป็นเหตุให้โลหิตจาง มีอาการรู้สึกอ่อนเพลีย และเป็นโรคที่รักษายาก  
ลำไส้ใหญ่ยาว 8 เมตร ทำหน้าที่ดูดสารต่าง ๆ จากอาหาร  
ถ้าลำไส้สะอาด อาหารที่ได้รับประทานเข้าไปจะผ่านการย่อย  
แล้วถูกดูดไปผลิตให้เป็นโลหิตใหม่เป็นการเร่งให้เกิดพลังงานในร่างกาย  
กายสมบูรณ์ขึ้น โรคต่าง ๆ จะหายไปเอง อายุจะยืนขึ้น

มหาวิทยาลัยของมณฑลต่าง ๆ  
ในประเทศจีนได้ผ่านการทดลองจึงได้ประกาศเปิดเผยให้ทราบ  
โดยทั่วกันว่า วิธีดื่มน้ำรักษาโรค สามารถรักษาโรคต่าง ๆ  
ดังต่อไปนี้คือ ท้องผูก ปวดหัว เวียนศีรษะ โลหิตจาง  
โรคประสาท ความดันโลหิตสูง อัมพาตทั้งกาย  
เป็นลมปากเบี้ยว โรคปวดตามข้อ โรคอ้วนพี ปวดในกระดูก  
เส้นเอ็นปวดเมื่อย หูอื้อ ใจเต้น มือเท้าอ่อนเพลีย โรคไอ  
โรคหอบหืด หลอดลมอักเสบ วัณโรค เยื่อสมองอักเสบ  
โรคตับ โรคไต เป็นนิ่ว  
กรดเปรี้ยวในกระเพาะอาหารมากเกินไป กระเพาะยึด  
กระเพาะอาหารเป็นแผลเน่าเรื้อรัง โรคบิดโม่งหล่อ (   
ดากหูลูก ) โรคริดสีดวงทวารหนัก โรคเบาหวาน สายตาอ่อน  
โรคต่าง ๆ ตาออกเลือด สตรีประจำเดือนไม่ปกติ  
มะเร็งในมดลูก ระบุขาว มะเร็งเต้านม จมูกอักเสบ เจ็บคอ  
โรคผิวหนังต่าง ๆ

ผู้ดื่มน้ำควรทราบ ดื่มน้ำสุกดีที่สุด  
หากดื่มน้ำประปาควรใส่ขวดไว้นานคืนให้ตกตะกอนเสี  
ยก่อน  
ป้องกันไม่ให้อ่างรับเวลารับประทานอาหารดื่มไม่ได้

ามปกติ แต่หลังอาหาร 2 ชั่วโมง ไม่ควรดื่มน้ำอีก  
ก่อนเขานอนไม่ควรรับประทานอาหาร  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้ามรับประทานอาหารมันและจำพวก  
กแอปเปิ้ล

ผู้ที่มีโรคประจำตัวจะดื่มน้ำที่เดียว 5 แก้ว  
ไม่ใช่ของง่าย ดื่มน้ำเสร็จแล้ว  
ทางที่ดีที่สุดใช้กำลังสัก 20 นาที  
คนไข้ที่นอนอยู่เตียงไม่สามารถลุกขึ้นได้  
ดื่มน้ำเสร็จแล้วให้สูดอากาศเขาปอดให้มาก ๆ  
และนวดที่บริเวณสะเอวให้ไหล่ลงสู่ลำไส้ใหญ่  
ให้สะดวก  
ดื่มน้ำวันแรกภายในหนึ่งชั่วโมงจะปัสสาวะติดๆ  
กัน แต่ต่อไปอีก 3 - 4 วัน  
การถ่ายท้องจะเป็นปกติอีก 7 - 8 วัน  
ปัสสาวะก็เหลือเพียงครั้งเดียว  
นับตั้งแต่นั้นร่างกายจะรู้สึกสบาย  
เวลารับประทานอาหารจะรู้สึกอร่อยเป็นพิเศษ  
นี่เป็นการแสดงให้เห็นว่า  
กระเพาะลำไส้ได้ถูกชำระล้างสะอาดแล้ว

แล้วคุณล่ะ

อยากจะลองปฏิบัติโดยการดื่มน้ำ 5  
แก้วนี้ บางหรือไม่  
ใครเคยลองปฏิบัติมาแล้ว  
บอกเล่ากันได้ว่าดีหรือไม่ดีอย่างไร  
เพื่อประโยชน์แห่งวิถีปฏิบัติแก่บุคคล  
อื่น

ที่มา

[http://www.kalathai.com/think/view\\_h  
ot.php?article\\_id=19](http://www.kalathai.com/think/view_hot.php?article_id=19)

**ดื่มน้ำเพื่อสุขภาพ**



ร่างกายของ  
คนเรามีน้ำ  
เป็นส่วนประ  
กอบอยู่ถึง  
75%  
ของน้ำหนัก  
ตัว

เราอาจจะอ  
ดอาหารได้  
เป็นเดือน ๆ  
แต่ร่างกายไ  
ม่สามารถข  
ดน้ำได้เกิน  
กว่า 3-7  
วัน

การดื่มน้ำอ  
ย่างถูกต้อง  
จะช่วยให้กา  
รไหลเวียนข  
องโลหิตดี  
หัวใจทำงาน  
ปกติ  
และมีประสิ  
ทธิภาพแข็ง  
แรงขึ้น

ขณะเดียวกัน  
น  
การขบถาย  
ของเสียก็ทำ  
งานได้ดี  
ที่สำคัญยังช  
วยให้ไบหน  
าชุ่มชื้น  
มีเลือดฝาด  
และไม่ปวด  
หลังหรือบั้น  
เอว  
เพราะสุขภาพ  
ฟิตแข็งแรง

หลักการดื่ม  
น้ำเพื่อสุขภาพ  
ไม่ซับซ้อน  
น้อยกว่าที่คิด  
สามารถทำ  
าย ๆ  
ในชีวิตประ  
จําวัน

โดยน้ำที่เห  
มาแก็การ  
ดีมคือ  
น้ำอุณหภูม  
ปกติ  
ไมร้อนหรือเ  
ย็นจัดจนเก  
นุไป  
ถ้าเป็นน้ำอ  
น  
ควรดื่มตอน  
เขา  
เพื่อช่วยล้าง  
ลำไส้ให้สะอาด  
และช่วยการ  
ขับถ่ายของเ  
เสีย

ในแต่ละวัน  
เราควรดื่มน  
้ำทั้งหมด  
10 แก้ว

โดยตีหมอน  
ตอนเช้าตี  
1 แกว  
ตอนสายตี  
อีก 2 แกว  
ตอนบ่ายแ  
ละตอนเย็นตี  
มครั้งละ 3  
แกว  
และก่อนเข  
นอนตีหน้า  
อีก 1 แกว  
เพื่อให้หน้าที  
ตีไหลเวียน  
นชะล้างสิ่ง  
ตกค้างในลำ  
ไส้และกระ  
เพาะอาหาร  
ถ้าเป็นหน้าอ  
นจะช่วยให้  
หลับสบายช  
น  
นอกจากนี้จ  
ากหน้าเปลาแ  
ลว คุณ ๆ

สามารถดื่ม  
น้ำผลไม้  
หรือเครื่องดื่ม  
อื่น ๆ  
ได้ไม่จำกัด

ข้อควรจำคือ  
อ  
ไม่ควรดื่ม  
าก่อนและห  
หลังรับประทาน  
อาหารเสร็จ  
จใหม่ ๆ  
เพราะจะทำให้  
ให้น้ำย่อยใน  
กระเพาะอ  
าหารเจือจา  
งลง  
ส่งผลให้การ  
ย่อยไม่มีประ  
สิทธิภาพ  
นอกจากนี้  
ในแต่ละมื้อ



ไม่ควรรับ  
ประทานอาหาร  
ให้แน่นจน  
เกินไป  
ควรทานแค  
อิมพอดี  
แล้วรับประทาน  
ผลไม้สด  
เพื่อล้างค  
อ  
ก่อนจะจับห  
าตามชนิดหน  
อย  
รับรองสบา  
ยทอง  
ส่วนการรับ  
ประทานอา  
หารพร้อมกั  
บดื่มน้ำตลอด  
เวลา  
เป็นนิสัยที่ค  
วรวเล็ก  
ทางที่ดีควร  
ซูดน้ำแกงก  
ลัวคองจะเวีร

กกว่า

ข้อมูลจาก

หนังสือพิมพ์  
ไทยรัฐ

น้ำดื่มเพื่อสุขภาพ มะเร็ง,เบาหวาน,ความดัน,อัมพฤกษ์,ไขมัน,ไม



