

## เลิก...นิสัยทำร้าย "ตับ"

นำเสนอเมื่อ : 2 พ.ค. 2552

**ตับเป็นอวัยวะที่รับบทหนักมาก ทั้งขับสารพิษ**  
ผลิตน้ำดีให้ถึงน้ำดีช่วยล้างสารพิษในเลือดเพื่อส่งเลือดดีเข้าสู่เซลล์ในร่างกาย ช่วยย่อยอาหาร และดูแลผม ขนและเล็บ  
เราจึงต้องรักษาตับให้ดี หลีกเลี่ยงนิสัยการทำร้ายตับตั้งแต่วันนี้ ตามนี้เลย...

### ทาเล็บ ทำสีผม

นี่คือความสวยที่ทำร้ายตับโดยตรง เพราะหน้าที่อย่างหนึ่งของตับคือการขับสารพิษออกจากร่างกาย  
ฉะนั้น สารเคมีจากเครื่องสำอางทุกชนิดจึงต้องถูกส่งไปที่ตับแล้วสะสมอยู่ที่นั่นเพื่อรอวันขับออก  
แต่สารเคมีพวกนี้เป็นสารที่ขับออกไม่ได้หรือได้ไม่หมดที่เหลือก็เลยค้างสตอกอยู่ในตับน้อยๆ นั่นเอง

### อารมณ์แปรปรวนต่างๆ

ไม่ว่าจะเป็นเครียด โกรธ โมโห อิจฉา จะเร่งให้เซลล์ในตับถูกทำลายเร็วขึ้น

### กินจุบจิบไม่เป็นเวลา

เพราะถ้าเลยจากเวลาอาหารตามปกติแล้ว มือที่เกินออกมาจะค้างอยู่ในกระเพาะ  
เจเนรัลเบออย่างตับก็ต้องช่วยกระเพาะย่อยอาหารมือนั้นอีก เลยต้องทำไอทีอีกรอบ อดได้ไปพักผ่อนเลยสิเนี่ย  
เมื่อทำงานหนักและสะสมสารพิษไว้มากๆ ตับก็จะเริ่มส่งสัญญาณเสื่อมสภาพออกมา เราจะม่อาหารไม่ย่อย  
ท้องอืด แน่นท้อง ถารายแรงยิ่งขึ้นก็จะทำให้เลือดไม่ไปเลี้ยงกระดูกเชิงกราน มดลูกโต เจ็บตึงที่สนทนา  
และมีรอยคล้ำดำเป็นหมีแพนดาที่ใต้ขอบตา สวนผู้ชายก็จะมีอาการต่อมลูกหมากโตผิดปกติ

ถ้าอยากให้ตับแข็งแรงต้องเลิกทานผงชูรส และงดการกินอาหารระหว่าง ตี 1 ถึง ตี 3  
เพราะนั่นคือเวลาที่ตับต้องขับสารพิษ ถาทานอาหารเข้าไป สารพิษที่กำลังจะขับออกมาจะถูกเก็บไว้ในตับตามเดิม

ขออวยพรให้ทุกคนมีสุขภาพแข็งแรงค่ะ....



ที่มา ... spicy