

## Detox เพื่อลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนัก

นำเสนอเมื่อ : 4 พ.ค. 2552

### Detox เพื่อลดน้ำหนักและควบคุมน้ำหนัก



Detox หรือการล้างพิษ ที่เค้านั้นเคยกันในแบบสวนทวาร ซึ่งถึงเราจะทราบประโยชน์ของมัน แต่วิธีทำอาจทำให้หลายคนไม่กล้า ดังนั้นลองมาดูอีกแบบที่ไม่ยาก และไม่มากแล้ว

1. น้ำอุ่น 1 ลิตรครึ่ง
2. มะนาว 4 ลูก (ถ้าผลใหญ่ใช้ 3 ลูก)
3. เกลือแกง 1 ช้อนโต๊ะ

เมื่อผสมให้เข้ากันได้ดีแล้วพยายามดื่มให้หมดภายในครึ่งชั่วโมง น้ำมะนาวที่ดื่มเข้าไปจะมีค่า PH ที่ใกล้เคียงกับเลือดจึงไม่ถูกดูดซึม แต่จะตรงไปที่ลำไส้ใหญ่เพื่อทำความสะอาดออกมาทางการขับถ่าย โดยที่เราอยากขับถ่ายหลังจากดื่มน้ำหมดแล้ว 10-15 ที่ แล้วจะเข้ออกอุจจาระประมาณ 1 ชั่วโมง สำหรับคนที่มีสุขภาพดี แข็งแรง ควรทำ 2 สัปดาห์/ครั้ง ส่วนคนขี้โรค ไม่สบายบ่อยควรทำ วันเว้นวัน หรือ 3 วันครั้ง (การทำครั้งแรกอาจผิ้อดผอม แต่พยายามฝืน ให้หายใจยาว ๆ เขาออกมาทางปาก

การอดอาหารก็เป็นการล้างพิษอย่างหนึ่ง โดยอาจทำได้หลายอย่าง เช่น ดื่มน้ำผลไม้ทั้งวัน หรือกินผลไม้และดื่มน้ำเปล่า ๆ ทั้งวันก็ได้ หรือ การไม่กินอะไรเลยทั้งวันก็ได้

หากคุณเริ่มอดแนะนำให้อาศัยกินผลไม้อย่างเดียว และแนะนำให้อดเพียงวันเดียว 24 ชั่วโมง โดยให้เลือกผลไม้ชนิดหนึ่งที่ชอบ ยกเว้น ทุเรียน น้อยหน่า ลำไย ลิ้นจี่ ขนุน เพราะผลไม้เหล่านี้มีคาร์โบไฮเดรตสูง ทำให้ระบบย่อยไม่ได้ออกเพียงพอ และไม่ควรที่จะเลือกสับปะรด เพราะจะกัดปาก

เมื่อเลือกผลไม้ได้แล้ว เช่น มะละกอ แอปเปิ้ล ฝรั่ง ส้มโอ แคนตาลูป ชมพู ก็ตั้งหน้ากินผลไม้ชนิดนั้นเป็นอาหารทั้ง เช้า กลางวัน และเย็น ถ้าหิวก็ให้ดื่มน้ำผลไม้เป็นมือเบรกด้วย วันที่คุณจะอดควรเป็นวันที่คุณอยู่บ้าน เริ่มอดตั้งแต่เช้า ไปเรื่อย ๆ จนถึงเช้าวินใหม่ การเลิกอดด้วยวิธีที่กล่าวมาเบื้องต้น คือน้ำมะนาว เกลือแกง และน้ำ ตามวิธีที่กล่าวมาแล้ว

ถ้าคุณอยากอดอีกครั้งก็ให้ทำแบบเดิมทุก ๆ สัปดาห์ ผลที่ได้ก็คือ น้ำหนักจะลดลง ควบคุมน้ำหนักตัวได้ดีขึ้น ไขมันในเลือดจะลดลง ความดันเลือดลดลง กระจกตาจะใสขึ้น รวมทั้งควบคุมเบาหวานได้ดียิ่งขึ้น

การรอด 24 ชั่วโมงนี้ ถ้าคุณไม่เป็นโรคหัวใจ เบาหวาน หรืออ่อนเพลียมาก สามารถทำเองได้ที่บ้าน  
แต่ถ้ามีปัญหาดังกล่าว ควรอยู่ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ