



Water Fasting គື່ອະໄວ ລດນໍາຫັກໄດ້ຈິງຫົວໄມ່ ດີຕອສຸຂພາພຫົວເປົາ

ນຳເສນອເມື່ອ : 12 ກ.ນ. 2566

Water Fasting ມີໃນຮູບແບບກາລົດນໍາຫັກດ້ວຍກາຣດືມນ້າ ເປັນເວລາຕ່ອນເນື່ອງ 1 - 3 ວັນ
ສາມາດລັດນໍາຫັກໄດ້ຈິງຫົວໄມ່ ທາກໄມ່ມີສາຮອາຫາຣໃນຮ່າງກາຍ ທ່ານຍ່າງໄຮຖິງຈະຊູກຕ້ອງ
ແລ້ວໄມ່ເປັນອັນຕາຍຕອສຸຂພາພ

Water Fasting ໄນໃຊ້ກາລົດນໍາຫັກທີ່ເພີ່ມຈະເກີດຂຶ້ນໃນປັ້ງຈຸບັນ ແຕ່ມີທີ່ມາຕັ້ງແຕ່ໂປຣານສະມັຍຄຣິສຕົກຮາຊ
ທີ່ໄມ່ໃຊ້ກາຣທຳເພື່ອລັດນໍາຫັກ ແຕ່ມັກຈະເປັນກາຣທຳເພື່ອກຳໄຟ່ການຈົງຂອງໂລກ ແລ້ວຈິຕວິຫຼຸງຢານທາງສາສນາ

ປັ້ງຈຸບັນ Water Fasting ກລາຍເປັນເກຣນດ້ວຍກາລົດນໍາຫັກທີ່ທຳໄດ້ງ່າຍເອິກຫົ່ງວິທີ
ແລ້ວກໍາລັງເປັນທີ່ພຸດເຄີ່ງອ່າຍາມກາໃນປັ້ງຈຸບັນ ດ້ວຍວິທີກາຣທີ່ໄມ່ຢູ່ງຍາກຫຸ້ບໜອນ ໃຫ້ເວລາໄມ່ນານ
ສູມາຮັກເຮີມລອງທຳໄດ້ເພີ່ຍງ 3 ວັນເທັນນີ້ ແລ້ວເຫັນອ່າຍາມຫັດເຈັນ ແຕ່ຍ່າງໄຮກີຕາມ ກາຣທຳ Water Fasting
ຜູ້ທີ່ລັດນໍາຫັກຈະໄມ່ສາມາດຫານອາຫາຣອ່າຍາມອື່ນໄດ້ໃນຮະຍ້ວເວລາທີ່ກໍາຫັນດ
ຈຶ່ງເກີດຂອດຄົດເລື່ອງກັນໃນເຮືອງຂອງສາຮອາຫາຣທີ່ມີປະໂຍ່ຍານ ພັ້ນງານຕ່າງໆ ວ່າກາຣ Water Fasting ຈະເປັນຜລົດ
ຫົວໄມ່ເປັນອັນຕາຍຕອຮ່າງກາຍຂອງເຮົາກັນແນ

Water Fasting ທຳໄດ້ຍ່າງໄຮ ອັນຕາຍຫົວໄມ່

ກາຣທຳ Water Fasting ອື່ກໍ ກາຣດືມນ້າຍ່າງເດືອຍໄມ່ຮັບປະທານອາຫາຣ ຕາມເວລາທີ່ຕົນເອງກໍາຫັນດ
ຄຸນສ່ວນໃໝ່ຈະກຳກັນແດ່ 3 ວັນເທັນນີ້ ກາຣຂົບຍັນວັນນີ້ ແລ້ວເວລາທີ່ເພີ່ມຂຶ້ນ ສາມາດທຳໄດ້ຕາມຄວາມສາມາດຂອງຮ່າງກາຍ
ວາສາມາດຮັບໄດ້ມາກ ຮ້ອນອຍເພີ່ຍງໄດ້ ແຕ່ແພຍຜູ້ເຊີຍວ່າຫຼູ້ໃຫ້ແນະນໍາວ່າເວລາທີ່ດີທີ່ສຸດຂອງກາຣ Water Fasting
ອື່ກໍ 24 - 72 ຊົ່ວໂມງ ແລ້ວດືມນ້າໄຫເພີ່ຍງພອໃນປະມູນ 2 - 3 ລິຕຣ ຕາມປະລິມາແນ້າທີ່ຄວາມໄດ້ຮັບຕ້ອນ
ຫາກຍ່າງໄດ້ຍ່າງໜຶ່ງໄມ່ສົມດຸລອາຈາເກີດອັນຕາຍໄດ້

Water Fasting ຈຶ່ງເປັນກາລົດນໍາຫັກທີ່ດູແໜ່ອນຈະທຳໄດ້ຍ່າງ ແຕ່ທາກໄດ້ທຳຈິງໆ ນ້ຳຍາກພອສມຄວາ
ເພຣະຕົວມີກາຣປັບສະກາພຮບບຍອຍອາຫາຣກາຍໃນ ແລ້ວກຳຝັກຝົນຂອງຮ່າງກາຍ

...

ສຽງໄຈ້ວ່າ : Water Fasting ເປັນເອິກຫົ່ງຫນທາງລັດນໍາຫັກທີ່ໄມ່ອັນຕາຍ
ແຕຕູອັງທານໃນຮະຍ້ວເວລາທີ່ເໝາະສມ ແລ້ວໄມ່ຝັນຮ່າງກາຍຂອງຕົນເອງຈົນເກີນໄປ
ທາງຮູ້ສີກວາຮ່າງກາຍຕົນເອງຮັບໄມ່ໄຫວແລ້ວໄຫຼຸດໃກຣທຳ Water Fasting ໂດຍທັນທີ ແລ້ວໜ້າມໃຫ້ຜູ້ປ່າຍໂຮຄເບາຫວານ
ໂຮຄເກາຕ ດັນທີ່ຮັບປະທານອາຫາຣເຍຂະ ແລ້ວດັນທີ່ກໍາລັງທັງຄຣກວັດກາຣທຳ Water Fasting ໂດຍເຕັດຂາດ

Water Fasting ສາມາດລັດນໍາຫັກໄດ້ຍ່າງໄຮ

ກາຣທຳ Water Fasting ອື່ກໍ ກາຣກະຕູນໃຫ້ອ່ອຣໂມນໃນຮ່າງກາຍເກີດກາຣເພັພລາຍູ້ທີ່ໄວແລ້ວດີຍິ່ງຂຶ້ນ
ເໝາະສໍາຮັບບຸດຄລທີ່ຮະບບກາຣເພັພລາຍູ້ໄມ່ຄອງທີ່ ເໜື່ອອກຍາກ
ໂດຍນໍາທີ່ດືມໄປນັ້ນຈະໄປກະຕູນອ່ອຣໂມນທີ່ມີຊື່ວາອິນຫຼຸລິນ (Insulin) ແລ້ວເລີປິຕິນ (Leptin)
ເປັນອ່ອຣໂມນຕ້ວສຳຄັງທີ່ມີຜລຕອກຮະບວນກາຣເພັພລາຍູ້ໃນຮ່າງກາຍ ທ່ານໄກເກີດກາຣຕອບສະອງ ກາຣທຳການ

และการเผาผลาญที่ไม่มากขึ้น เปรียบเสมือนการรีเซตระบบเผาผลาญ และการตีท้อคร่างกายไปในตัว

Water Fasting จึงทำให้ร่างกายมีการกระตุ้นฮอร์โมนทั้ง 2 ประเภทข้างต้น สร้างระบบการเผาผลาญของร่างกายให้มากขึ้น นำหน้ากิจกรรมลดลงได้จริง

ข้อดีของการ Water Fasting

- ช่วยปรับสมดุล และรีเซตระบบในร่างกาย
- ดีท็อกซ์ของเสียในร่างกายได้ดี
- เกิดการกลืนกินเซลล์ หรือกระบวนการ Autophagy เพื่อสร้างเซลล์ใหม่ที่แข็งแรง ทำให้ลดสาเหตุที่อาจก่อให้เกิดโรคเรื้อรังได้
- เสริมสร้างระบบเผาผลาญให้คงที่
- ลดความดันโลหิต
- ลดน้ำหนัก
- ร่างกายตอบสนองต่อฮอร์โมนอินซูลิน และฮอร์โมนเลปตินดีขึ้น

การเตรียมตัวก่อน - หลัง Water Fasting

- ก่อนการทำ Water Fasting : ควรรับประทานอาหารให้มีสารอาหารครบถ้วน ทานอาหารในปริมาณที่พออีกไม่ทานอาหารในปริมาณที่มากจนเกินไป ซึ่งอาจทำให้ร่างกาย และกระดูกเพาะอาหารปรับสภาพไม่ทันได้
- หลังการทำ Water Fasting : หากทำ Water Fasting ครบกำหนดแล้ว ให้รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และอย่างง่าย ในปริมาณที่เราต้องการให้ร่างกายปรับเปลี่ยน

การทำ Water Fasting ถึงแม้ว่าจะเป็นอีกหนึ่งวิธีลดน้ำหนักที่ปลอดภัย แต่อย่างไรก็ตาม หากมีอาการข้างเคียงตามมา เช่น เกิดอาการเวียนหัว มีนศีรษะ รู้สึกอ่อนเพลียง่าย และผลข้างเคียงอื่นๆ ควรพบแพทย์โดยทันที และในแนวทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ และตรวจสุขภาพให้แนนอนก่อนเริ่มทำการลดน้ำหนักแบบ Water Fasting

ขอบคุณที่มาจาก [ไทยรัฐ](#)