กรุงเทพธุรกิจ
Krungthep Turakij
Circulation: 145,530
Ad Rate: 1,500
Section: กายใจ/LIFE
วันที่: อาทิตย์ 29 มิถุนายน 2557
ปีที่: - ฉบับที่: 213 หน้า: 12(ซ้าย)
Col.Inch: 33.94 Ad Value: 50,910 PRValue (x3): 152,730 คลิป: สี่สี
หัวข้อข่าว: สุดยอดผักผลไม้ล้างพิษ

# สุดยอดผักผลไม้ล้างพิษ

ในชีวิตประจำวันของคุณเสี่ยงกับสารพิษมากน้อยแค่ไหน ควันพิษจากรถยนต์ สารกันบูดในอาหาร สีผสมอาหาร ได้รับทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ซึ่งตามปกติร่างกายของคนเรามีกลไกในการขจัดของเสียออกจากร่างกายอยู่แล้ว โดยการขับถ่ายออกมาทางปัสสาวะ อุจจาระ หรือขับเหงื่อออกมาทางผิวหนัง แต่การใช้ชีวิตในปัจจุบันเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษหลากหลายชนิด บางชนิดขจัดออกได้ แต่บางชนิดก็ขจัดออกไม่ได้ ทำให้เกิดการสะสมอยู่ในร่างกาย

สัญญาณที่บ่งบอกว่าร่างกายมีการสะสมสารพิษ เช่น หน้าตาหมองคล้ำ อ่อนเพลียง่าย ความจำไม่ค่อยดี มีแผลร้อนในปาก เกิดสิว ฝ้าดำบนใบหน้า หรือแสดงออกมาเป็นโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต ภูมิแพ้ ทำให้คนเราพยายามที่จะคิดค้นหาวิธีที่จะช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย เช่น การล้างพิษด้วยกาแฟ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ การรับประทานยาระบาย

อีกหนึ่งวิธีที่เป็นวิธีแบบธรรมชาติทำได้ง่ายๆ และทำได้ทุกวัน นั่นคือ การล้างพิษหรือดีท็อกซ์ด้วยการรับประทานผักผลไม้สด

**ชรีพรรณ์ เทียมรัตน์ แพทย์แผนไทยและกรรมการผู้จัดการร้าน Ariya Organic Place** ให้ความหมายของการล้างพิษ คือ การนำเอาของที่เสียออกจากร่างกาย ทั้งที่เป็นของเหลว และที่มีความหนาแน่นรวมตัวกัน หรือสิ่งที่มีความแข็งตัวเป็นตะกรันติดค้างอยู่ในลำไส้ให้ขับถ่ายออกมา

ของเสียที่กล่าวมานั้นสร้างความเป็นกรดให้กับร่างกายอย่างมาก ส่งผลให้มีอาการปวดเมื่อย ไม่สดชื่น ท้องอืด-ท้องเฟ้อ ไม่ขับถ่าย หรือขับถ่ายไม่หมด มีอารมณ์โกรธง่าย หงุดหงิด คิดมาก และท้ายสุด คือ นอนไม่หลับ

**สำหรับการล้างพิษด้วยการรับประทานผักผลไม้สด คือ การรับประทานผัก-ผลไม้สดทั้งผล หรือแบบน้ำผลไม้สกัด หรือแบบปั่นละเอียด เพื่อให้ร่างกายมีความเป็นด่าง ช่วยให้ขับสารพิษออกมาได้ง่าย**

ทั้งนี้ ผักผลไม้สดส่วนมากมีฤทธิ์เป็นด่าง ให้เอ็นไซม์ วิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุและน้ำตาลเชิงเดี่ยวที่ซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ทันที ซึมไปจนถึงระดับเซลล์ได้อย่างรวดเร็ว อีกทั้งผักบางอย่างที่เป็นสมุนไพรยังช่วยขจัดพิษ หรือลดทอนฤทธิ์ของอนุมูลอิสระในร่างกาย

เพราะเราไม่อาจนำอวัยวะที่อยู่ภายในร่างกายออกมาล้างได้เหมือนภาชนะ ดังนั้น สิ่งที่จะเข้าไปช่วยชะล้างสิ่งสกปรกที่เป็นพิษในร่างกาย หากเป็นสิ่งที่เรารับประทานได้นั้นจะดีที่สุด และถ้าเป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมชาติ โดยไม่ใช้สารปรุงแต่งใดๆ ร่างกายก็จะตอบสนองได้ดีกว่า อย่างเช่น ผัก-ผลไม้ออร์แกนิค

ดังนั้น เราจึงขอแนะนำ 10 สุดยอดผักผลไม้ที่ช่วยล้างสารพิษในร่างกาย คือ

1. **ผักปวยเล้ง** ช่วยล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ฟื้นฟูความจำ
2. **ผักชี** ช่วยลดแบคทีเรียที่เป็นตัวก่อเกิดโรค
3. **ผักสลัดกรีนโอ๊ค** ช่วยลดความดันโลหิตสูง บำรุงระบบประสาท
4. **ผักบุ้งจีน** ช่วยบำรุงสายตา ลดเบาหวาน ลดอาการร้อนในตัวร้อนเป็นไข้
5. **ผักสะระแหน่** ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร
6. **แครอท** ลดอนุมูลอิสระ ป้องกันประสาทเสื่อม บำรุงสายตา
7. **บีทรูท** บำรุงเลือด ป้องกันโรคกระเพาะ ลดอนุมูลอิสระ
8. **มะนาว** ให้วิตามินซี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมระบบย่อยอาหาร
9. **ขิง** ลดการอักเสบที่เกิดภายในร่างกาย เช่น การอักเสบตามข้อต่อ ให้พลังงาน
10. **แอปเปิล** ให้กากใย-ไฟเบอร์ บำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก

ด้วยวิธีธรรมชาติแบบง่ายๆ เพียงแค่นี้ คุณก็สามารถล้างพิษให้กับร่างกายได้ทุกวัน และที่สำคัญต้องเลือกรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และพยายามไม่นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่กับเราไปได้นานๆ ●



iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com