

M2FM2F
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,770**Section:** First Section/WORK & LIFE: WORKING HOURS

วันที่: ศุกร์ 27 มิถุนายน 2557

ปีที่: - ฉบับที่: 664

Col.Inch: 42.59 Ad Value: 75,384.30

คอลัมน์: 8HRS A DAY: ผักผลไม้ช่วยล้างพิษ

หน้า: 14(ซ้าย)

PRValue (x3): 226,152.90

ศิลปิน: สีสี่


8HRS A DAY

การใช้ชีวิตในปัจจุบันเสี่ยงต่อการได้รับสารพิษมากมายหลายชนิด บางชนิดขจัดออกได้ แต่บางชนิดก็ขจัดออกไม่ได้ ทำให้เกิดการสะสมอยู่ในร่างกาย

สัญญาณที่บ่งบอกว่าร่างกายมีการสะสมสารพิษ เช่น หน้าตาหมองคล้ำ อ่อนเพลียง่าย เกิดสิว หรือแสดงออกมาเป็นโรคต่างๆ เช่น ภูมิแพ้ เป็นต้น หลายคนพยายามคิดค้นหาวิธีที่จะช่วยขจัดสารพิษออกจากร่างกาย แต่วิธีที่เป็นวิธีแบบธรรมชาติ ทำได้ง่ายๆ และทำได้ทุกวันคือ การล้างพิษ หรือดีท็อกซ์ด้วยการกินผักผลไม้สด

สำหรับการล้างพิษด้วยการกินผักผลไม้สด แพทย์แผนไทย ชรีพรรณ เทียมรัตน์ กรรมการผู้จัดการร้าน Ariya Organic Place ไลฟ์เซ็นเตอร์ คิวเฮาส์ ลุมพินี บอกว่า คือการกินผักผลไม้สดทั้งผล หรือแบบน้ำผลไม้สกัด หรือแบบปั่นละเอียด เพื่อให้ร่างกายมีความเป็นด่าง ช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาได้ง่าย และขับถ่ายออกไปจากร่างกายด้วยวิธีต่างๆ

ประโยชน์ของการทำด้วยวิธีนี้คือ ผักผลไม้สดส่วนมากมีฤทธิ์เป็นด่าง ให้เอนไซม์ วิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุ

และน้ำตาลเชิงเดี่ยวที่ซึมเข้าสู่กระแสเลือดได้ทันที อีกทั้งผักบางอย่างที่เป็นสมุนไพรยังมีประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยขจัดพิษหรือลดทอนฤทธิ์ของอนุมูลอิสระในร่างกายได้อีกด้วย

10 สุดยอดผักผลไม้ที่ควรกินเพื่อช่วยล้างสารพิษในร่างกายคือ

- 1 ผักปวยเล้ง ช่วยล้างสารพิษตกค้างในร่างกาย ฟันฟูความจำ
- 2 ผักชี ช่วยลดแบคทีเรียที่เป็นตัวก่อเกิดโรค
- 3 ผักสลัดกรีนโอ๊ค ช่วยลดความดันโลหิตสูง บำรุงระบบประสาท
- 4 ผักมั่งจิ้น ช่วยบำรุงสายตา ลดเบาหวาน ลดอาการร้อนใน ตัวร้อนเป็นไข้
- 5 สาระแทน ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร
- 6 แครอท ลดอนุมูลอิสระ ป้องกันประสาทเสื่อม บำรุงสายตา
- 7 บีทรูท บำรุงเลือด ป้องกันโรคกระเพาะ ลดอนุมูลอิสระ
- 8 มะนาว ให้วิตามินซี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ส่งเสริมระบบย่อยอาหาร
- 9 ชিং ลดการอักเสบที่เกิดภายในร่างกาย เช่น การอักเสบตามข้อต่อ ให้พลังงาน
- 10 แอปเปิล ให้กากใย ไฟเบอร์ บำรุงกำลัง ทำให้สดชื่น เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก



ด้วยวิธีธรรมชาติแบบง่ายๆ เพียงแค่นี้ คุณก็สามารถล้างพิษให้กับร่างกายได้ทุกวัน และที่สำคัญต้องเลือกกินอาหารที่ดีมีประโยชน์ และพยายามไม่นำสารพิษเข้าสู่ร่างกาย เพื่อให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่กับเราไปนานๆ