



ใครท้องผูก นี้เลย 9 วิธี ล้างสารพิษที่ทำร้ายร่างกาย

ครั้งหนึ่งในชีวิตคุณต้องเคยมีอาการท้องผูกแน่ๆ อาการท้องผูกคือลำไส้มีการเคลื่อนไหวผิดปกติหรือไม่มี ความเคลื่อนไหวเป็นเวลาหลายวันไม่ว่า การเคลื่อนไหวของลำไส้จะเป็นปกติหรือไม่ แต่ที่แน่ๆคือลำไส้ของเราเต็มไปด้วยอุจจาระ ในทางทฤษฎีเมื่อมีอาการท้องผูกเรื้อรัง

นั่นเป็นเพราะไขมันส่วนใหญ่ที่เราเห็นในพุงเป็นเพียงที่สำรองของอุจจาระและพิษที่รอการปลดปล่อย เมื่อร่างกายของเราไม่สามารถขจัดสารพิษออกได้ในทันที สิ่งเหล่านั้นจะถูกเก็บไว้ในเซลล์ไขมัน คุณเคยสงสัยไหมว่าทำไมคนส่วนใหญ่ถึงเรียกว่าลุงๆ? แล้วสารพิษเหล่านั้นมาจากไหนกันล่ะ? เหตุผลหนึ่งคืออาหารส่วนใหญ่สร้างสารพิษภายในร่างกายเรา อาหารในปัจจุบันมักเต็มไปด้วยอาหารดัดแปลงพันธุกรรมและสารให้ความหวานเทียม สารกันบูด และอาหารขยะ คนส่วนใหญ่เมื่อบริโภคน้ำตาลมากเกินไปสารพิษก็จะสะสมอยู่ในร่างกาย สาเหตุการเกิดพิษในร่างกายที่พบมากที่สุด ได้แก่ อาหารแปรรูป ยาฆ่าแมลง และสารเคมีกำจัดวัชพืช แอลกอฮอล์ โซดา เนื่องจากโรงงาน ยา บุหรี่ น้ำประปา สารเคมีจากผลิตภัณฑ์ความงามและครีมใช้เฉพาะที่ (ส่วนใหญ่เป็นสีย้อมผมและครีมกันแดด) และนี่คือวิธีแก้ปัญหา 9 ข้อที่จะช่วยล้างสารพิษให้กับชีวิตและร่างกายของเรา

1. น้ำบริสุทธิ์ น้ำที่ดีที่สุดคือน้ำแร่จากธรรมชาติ มันไม่ได้หมายถึงน้ำที่อยู่ในขวดพลาสติกที่เขียนว่าน้ำแร่ คุณต้องคั้นน้ำจริงๆจากแหล่งน้ำแร่ที่ปรากฏภาพอยู่บนขวดต่างหาก หรืออีกวิธีหนึ่งเพื่อให้คุณมั่นใจว่ากำลังใช้น้ำบริสุทธิ์คือการใช้เครื่องกรองน้ำคุณภาพดีและเปลี่ยนตัวกรองจากธรรมชาติให้เป็นตัวกรองคลอรีนอีกชั้นหนึ่ง

2. การกระโดด การกระโดดบนแผ่นกระโดดทุกวันๆละประมาณ 20 นาที จะช่วยให้ร่างกายขับสารพิษออกมาผ่านระบบน้ำเหลือง นอกจากนี้จะได้ประโยชน์แล้วยังสนุกอีกด้วย!



3. อากาศบริสุทธิ์ การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่อุดมไปด้วยออกซิเจนและการสูดลมหายใจลึกๆจะช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์และร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญที่จำเป็นที่สุดในชีวิต ลองหายใจเข้า 4 วินาที กลั้นหายใจ 16 วินาที และหายใจออก 8 วินาที เพื่อกระตุ้นระบบน้ำเหลืองและออกซิเจนในร่างกายทำประมาณ 10 ครั้ง

4. ดื่มน้ำผักสีเขียว น้ำผักสีเขียวออร์แกนิก อุดมไปด้วยสารอาหารและจะช่วยล้างสารพิษในร่างกาย คุณสามารถหาซื้อได้จากร้านขายน้ำผลไม้ ออร์แกนิกท้องถิ่น และหากต้องการพัฒนาไปอีกขั้นก็สามารถซื้อเครื่องคั้นน้ำผลไม้มาทำเองที่บ้าน ทั้งนี้ น้ำข้าวสาลี คลอโรลล่า และสาหร่ายเกลียวทอง ก็มีประโยชน์ในการขจัดสารพิษและให้พลังงานชีวิตได้เช่นกัน

5. เคลื่อนไหวให้มาก นั่งให้น้อย การนั่งเป็นภัยเงียบอย่างหนึ่ง เมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว เช่น เดิน เล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือกระโดด กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดในร่างกาย และทำให้ร่างกายขจัดสารพิษได้ดีขึ้น

6. ขาวน้า การขาวน้าจะช่วยล้างสารพิษในร่างกายโดยการขับสิ่งสกปรกออกมาพร้อมกับเหงื่อ การขาวน้าอินฟาเรดจึงจะสามารถล้างสารพิษได้ดีลึกและดีที่สุด ความแตกต่างระหว่างขาวน้าอินฟาเรดและขาวน้าแบบดั้งเดิมคือการขับความร้อนจากภายในร่างกายออกมา ขาวน้าอินฟาเรดจะเพิ่มความร้อนให้กับเนื้อเยื่อที่อยู่ลึกลงไปหลายนิ้วซึ่งจะไปเร่งกระบวนการเผาผลาญตาม

ธรรมชาติและเพิ่มการไหลเวียนรวมถึงเพิ่มออกซิเจนให้กับเนื้อเยื่อของคุณด้วย

7. ให้ร่างกายได้นอนหลับตามที่ต้องการ มีผู้คนจำนวนมากที่ทำงานหนักเกินไปและนอนหลับไม่เพียงพอ สิ่งเหล่านี้จะทำลายสุขภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน เราควรให้ร่างกายได้นอนหลับในยามที่จำเป็น เช่น การปิดอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และสัญญาณ Wi-Fi ย้ายนาฬิกาปลุกไปให้ไกลจากหัวเตียง นอนในห้องที่มีดสนิทและอากาศถ่ายเทได้สะดวก

8. รับประทานอาหารที่ชุ่มน้ำและพืชผักผลไม้ หนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการล้างสารพิษก็คือการรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยน้ำและพืชผักผลไม้ ผักสีเขียว เช่น แดงกวา ขึ้นฉ่าย ผักกาดคะน้า ผักร็อกเก็ต และผักโขม คุณควรรับประทานเป็นประจำ ส่วนผลไม้ เช่น อะโวคาโด มะเขือเทศ แตงโม และตระกูลเบอร์รี่ ก็อุดมไปด้วยน้ำและสารอาหาร กุญแจสำคัญคือควรรับประทานแบบสดและอยู่ในรูปแบบธรรมชาติมากที่สุดเพราะเราจะได้รับสารอาหารและเอ็นไซม์ทั้งหมด

9. วิตามินอี อาหารออร์แกนิกไม่ได้ผ่านการใช้ยาฆ่าแมลงซึ่งเป็นพิษต่อร่างกายและสมอง อาหารเหล่านี้มีรสชาติดี ได้รับการทดสอบและทดลอง (แตกต่างจากอาหาร GMO) พร้อมทั้งสนับสนุนความหลากหลายทางชีวภาพ และส่งเสริมสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อสุขภาพของบรรดาเกษตรกร

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ขุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา// www.kapook.com

