

5 เคล็ดลับ “ดีท็อกซ์” ร่างกายแบบธรรมชาติ ดูแลระบบลำไส้ให้ทำงานเต็มรูปแบบยั่งยืน!



5 เคล็ดลับ “Detox” ร่างกายแบบธรรมชาติ: ปรับสมดุลระบบกำจัดของเสียให้ทำงานเต็มรูปแบบ

หลายคนมักเข้าใจผิดว่าการ “ดีท็อกซ์” คือการดื่มน้ำผักผลไม้เพียงอย่างเดียวหรือการซื้อคอร์สล้างพิษราคาแพง แต่ในความเป็นจริง ร่างกายมนุษย์มีระบบกำจัดของเสียที่มหัศจรรย์ติดตั้งมาให้อยู่แล้วหน้าที่ของเราคือการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้อวัยวะเหล่านั้นทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ดังนี้ครับ

1. ดื่มน้ำให้เพียงพอ

น้ำไม่ใช่แค่สิ่งที่ช่วยแก้กระหาย แต่คือหัวใจหลักของการทำงานของ “ไต” ซึ่งทำหน้าที่กรองเลือดและขับของเสียออกมาในรูปของปัสสาวะ โดยปกติหากร่างกายอยู่ในสภาวะขาดน้ำ ระบบการกรองจะเกิดอาการติดขัดและทำงานช้าลงอย่างเห็นได้ชัด การดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอจึงเป็นความช่วยเหลือที่ทำให้ไตสามารถขับสารพิษออกจากกระแสเลือดได้อย่างสิ้นไหลและมีประสิทธิภาพที่สุด ลดการตกค้างของของเสียในร่างกายได้อย่างยอดเยี่ยม

2. เพิ่มใยอาหาร

การเลือกกินอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ และ ธัญพืชไม่ขัดสี ไม่ใช่แค่เรื่องของการขับถ่ายให้เป็นปกติเท่านั้น แต่ใยอาหารยังทำหน้าที่เปรียบเสมือน “ไม้กวาดธรรมชาติ” ที่คอยจับสารพิษและกากอาหาร

ที่เหลือด่างในลำไส้เพื่อเตรียมขับออกจากร่างกาย หากเราได้รับใยอาหารน้อยเกินไป ระบบขับถ่ายที่ล่าช้าจะส่งผลเสียทำให้สารพิษบางอย่างมีโอกาสถูกดูดซึมกลับเข้าสู่กระแสเลือดได้อีกครั้ง การเพิ่มไฟเบอร์จึงเป็นการตัดวงจรสารพิษตกค้างได้ดีที่สุด

3. การนอนหลับที่มีคุณภาพ

ข้อมูลที่น่าสนใจที่สุดคือเรื่องของ “Glymphatic system” หรือระบบกำจัดของเสียในสมอง ซึ่งระบบนี้จะทำงานได้อย่างเต็มที่เฉพาะตอนที่เราหลับลึกเท่านั้น โดยมันจะทำหน้าที่คล้ายกับการ “กดชักโครก” เพื่อล้างโปรตีนที่เป็นพิษ เช่น อะไมลอยด์เบต้า ออกจากเซลล์สมอง ดังนั้นการนอนหลับหรือนอนหลับไม่สนิทจึงเท่ากับการปล่อยให้ขยะทางชีวภาพคั่งค้างอยู่ในสมอง ซึ่งส่งผลต่อความจำและการทำงานของระบบประสาทในระยะยาว

4. ลดแอลกอฮอล์และน้ำตาล

“ตับ” คืออวัยวะหลักที่มีหน้าที่เปลี่ยนสารพิษให้กลายเป็นสารที่ไม่อันตราย แต่เมื่อเราบริโภคแอลกอฮอล์หรือน้ำตาลฟรุกโตสในปริมาณที่มากเกินไป ตับจะต้องทุ่มทรัพยากรและพลังงานทั้งหมดไปกับการกำจัดสิ่งเหล่านี้ก่อนเป็นอันดับแรก จนทำให้สูญเสียความสามารถในการจัดการกับสารพิษอื่นๆ หรือกระบวนการเผาผลาญปกติไป การลดสิ่งที่ทำร้ายตับจึงถือเป็นวิธีดีท็อกซ์ที่เห็นผลชัดเจน

ที่สุดและตรงจุดที่สุดโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสารเสริมอาหารใดๆ

5. การออกกำลังกาย

ในขณะที่หัวใจทำหน้าที่สูบฉีดเลือดไปทั่วร่างกาย แต่ “ระบบน้ำเหลือง” (Lymphatic system) ซึ่งมีหน้าที่หลักในการกำจัดของเสียและสิ่งแปลกปลอมจากเซลล์กลับไม่มีปั๊มเป็นของตัวเองเหมือนระบบเลือด มันจำเป็นต้องอาศัยการขยับตัวและการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อช่วยขับเคลื่อนของเสียไปตามท่อ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเปรียบเสมือนการช่วยให้ระบบหมุนเวียนของเสียทำงานได้คล่องตัวและไม่เกิดการติดขัดในเนื้อเยื่อ

บทสรุป การดีท็อกซ์ที่แท้จริงไม่ใช่โปรแกรมเร่งด่วนแบบชั่วคราว แต่คือการสร้างนิสัยที่เอื้อให้ร่างกายทำหน้าที่ของมันได้ดีที่สุด หากเราดูแลอวัยวะเหล่านี้ด้วยการกิน ดื่มนอน และเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสม ร่างกายของเราจะจัดการ “ล้างพิษ” ด้วยตัวเองอย่างสมบูรณ์แบบในทุกๆ วันครับ

อย่าคิดว่าเราเป็นศูนย์กลางของโลกของจักรวาล
ทีทุกคนต้องคอยโห้ คอยพะนอ
หัดเป็นคนไม่สำคัญของโลกดูบ้าง
ไม่แบกก็ไม่หนัก ยึดมากทุกข์มาก
ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดก็ไม่ทุกข์

ธรรมะอินทรบดี



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เสียบฯฝั่งเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

