

PALIN

สูตรน้ำผลไม้ เพื่อการ ล้างพิษ

พิมพ์ครั้งที่ 2



มารู้จักการล้างพิษด้วยน้ำผลไม้แบบชนิด ที่จะทำให้มีสุขภาพดี
สะอาด สะดวก ปลอดภัยจากวิถีธรรมชาติ

ธีระวุฒิ ปัทมยา

สูตรน้ำผลไม้
เพื่อการ
ล้างพิษ



ธีระวุฒิ ปันญา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ธีระวุฒิ ปัญญา.

สูตรน้ำผลไม้เพื่อการล้างพิษ.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.

112 หน้า.

1. การล้างพิษ (สุขภาพ). 2. โภชนาบำบัด. I. ชื่อเรื่อง.

615.854

ISBN 978-616-15-0423-6

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ

นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

ประธานกรรมการ

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร

ที่ปรึกษากฎหมาย

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

บรรณาธิการบริหาร

บรรณาธิการต้นฉบับ

กองบรรณาธิการ

พิสูจน์อักษร

ออกแบบปก

ศิลปกรรม

พิมพ์

พล.อ.วิชา ศิริธรรม

จักรเฉลิม เฉลิขัยวัฒน์

อนันต์ แยมเกษร น.บ., น.ม., นศ.ม.

สมบัติ สุทธิจิต

วิงไพร สีสังข์

ภัทระ ฉลาดแพทย์

สุวีรัตน์ เซ็นหลวง สุพรรณษา อินวงศ์ ศิริพร พงศ์สันต์วิภา

วรรณา เกิดแก่น

มะ-จั่ง

Moo-wan

บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน)

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

Website : www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-0423-6



9 786161 504236

ราคา 109 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดที่ไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดี
รับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

คำนำสำนักพิมพ์

“สารพิษตกค้าง” คำคำนี้เมื่อได้ยินได้ฟังแล้ว คงไม่ใช่ที่ต้องการของทุกคนจริงไหม? จากที่เราคุ้นชินกันในผัก ผลไม้ หรืออาหารที่มีสารพิษตกค้างเท่านั้น แต่จะมีใครรู้บ้างว่า ในร่างกายของเรานั้นก็มีสารตกค้างที่ร่างกายไม่สามารถกำจัดออกไปได้ง่าย อยู่เช่นกัน

และสาเหตุก็มาจากการบริโภคทั้งทางตรงและทางอ้อมของคุณ นั่นแหละ เนื่องจากความเร่งรีบ การไม่เอาใจใส่ และการถูกยัดเยียด โดยความไม่รู้นั่นเอง ซึ่งข้อจำกัดนี้ในบางที่เราก็คอาจปฏิเสธได้ หรือบางที่เราก็จำต้องยอมรับอย่างเลี่ยงไม่ได้

หากคุณเป็นคนที่รักสุขภาพอยู่แล้ว ก็คงไม่มีปัญหาสักเท่าไร แต่สำหรับคุณที่ไม่ได้ใส่ใจรายละเอียดตรงนี้นัก คุณทราบไหมว่า “เมื่ออะไรที่สะสมไว้มาก ๆ ยิ่งกับในร่างกายเราแล้ว มันจะก่อให้เกิดโทษกับคุณเพียงใด?”

หนังสือเล่มนี้ไม่ได้จะมาบังคับคุณว่า “คุณต้องทำตามนะ!” แต่เราแค่มีเจตนาดี ที่จะมาเป็นคู่มือ และกำลังใจให้คุณใส่ใจกับสุขภาพของคุณมากขึ้น ให้คุณรักตัวเองมากขึ้น...

ปรารภนาดี
บรรณาธิการ

คำนำ

โลกของเราในปัจจุบันนี้จะว่าเป็นยุคแห่ง “อาหารเพื่อสุขภาพ” ก็คงจะไม่ผิด เพราะจะเห็นได้จากการรณรงค์กันอย่างมากในสังคม ทั้งๆ ที่เรื่องเหล่านี้ยู่รอบตัวเรามาแล้ว แต่ว่าเป็นเพราะเรานั้นไปสนใจแต่อาหารที่ก่อให้เกิดโรค หรือที่เราเรียกว่าอาหารขยะ กันนานเกินไป ทำให้เราต่างมองข้ามคุณค่าที่แท้จริงของอาหารไป

อีกสิ่งหนึ่งที่เป็นเครื่องเตือนภัย ทำให้เราต้องหันมามองเรื่องของอาหารเพื่อสุขภาพ ก็คือ บรรดาโรคร้ายต่างๆ ที่มาจากอาหารการกินที่ขาดความสมดุล ซึ่งโรคร้ายเหล่านี้เกิดขึ้นมาไม่เว้นแต่ละวันจนทำให้ผู้คนล้มตายไปเป็นจำนวนมาก

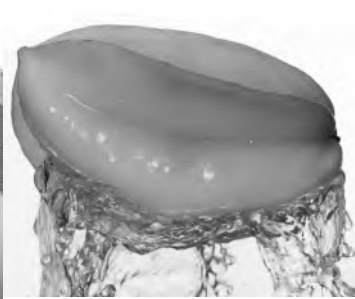
ในภาวะการณ์สู่ความเสี่ยงทางสุขภาพอย่างนี้ จึงเกิดกระแส การรักสุขภาพขึ้นมาอย่างแรง อาหารการกินทุกอย่างต่างถูกนำมาผูกโยงเข้ากับเรื่องของสุขภาพไปเสียหมด สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ ก็พูดถึงไม่เว้นแต่ละวันทำให้เกิดวิธีการหรือสูตรอาหารขึ้นมาอย่างมากมายจนจำกันใช้กันไม่หวาด ไม่ไหว แต่ที่นิยมและพูดถึงกันมาก นั่นคือ “การล้างพิษ”



การล้างพิษนั้นแท้ที่จริงคืออะไร? ทำกันอย่างไร? แล้วผลที่ได้
นั้นคุ้มค่ากับการทำไหม? ผู้เขียนได้เล่าไว้ในหนังสือเล่มนี้หมดแล้ว
ซึ่งผู้เขียนจะเน้นวิธีการล้างพิษโดยใช้การดื่มน้ำผลไม้แต่ละชนิด ทำให้
เห็นว่าผลไม้เหล่านั้นที่จริงแล้ว มันมีอะไรมากกว่า ทำให้มีท้อง เพราะมันมี
คุณค่าของสมุนไพรซ่อนอยู่ด้วย

หนังสือเล่มนี้จะทำให้เห็นว่าสุขภาพที่ดีไม่เจ็บไข้ได้ป่วยนั้นเป็น
สิ่งที่เราไขว่คว้าได้ จากการดื่มน้ำผลไม้ที่ถูกต้องและถูกวิธี เป็นการ
หันกลับมาสู่การพึ่งพิงธรรมชาติอีกครั้งของมนุษย์ และสำหรับผู้
ที่หลงผิดอยู่ในวังวนของอาหารพิษมานาน คงจะถึงเวลาแล้วที่ท่านจะ
หลุดพ้นจากบ่วงนี้ ผู้เขียนหวังว่าหนังสือเล่มนี้ จะช่วยเหลือให้ท่าน
พบหนทางในการล้างพิษที่แท้จริง จากธรรมชาติใกล้ตัวเรา

ธีระวุฒิ ปัญญา



สารบัญ



ทำไมเราต้องล้างพิษในร่างกาย.....8

คุณรู้จักมารร้ายที่ชื่อ “อนุมูลอิสระ” หรือยัง... 16

มาทำความรู้จัก
แมคโครไบโอติกส์ กันหน่อย...26

มาล้างพิษกันเถอะ...32

- การเตรียมตัวก่อนที่จะล้างพิษ...34
- ชีวิตสดใส ด้วยวิธีล้างพิษเพียง 7 วัน...38



น้ำผลไม้กับการล้างพิษ.....44

- น้ำผลไม้แบบไหน ที่ไม่เป็นประโยชน์
ต่อร่างกาย.....47





การเตรียมผลไม้ก่อนนำมาทำน้ำผลไม้.....52

- คุณค่าของผลไม้แต่ละชนิด.....53
- สีสัณของผลไม้ นั้น มีความสำคัญไม่ใช่น้อย.....68
- รสนั้นก็สำคัญไม่น้อยกว่าสีสัณ.....70
- เทคนิคการล้างผลไม้และการเก็บรักษา
อย่างถูกวิธี.....72

สูตรน้ำผลไม้ล้างพิษ...76

บรรณานุกรม...112



ทำไมเราต้อง
ล้างพิษในร่างกาย



ที่มาของพิษร้ายในร่างกายเรา
นั้นเกิดจากอาหารและสิ่งที่เรา
ทานเข้าไปทุกวันนี้ พิษเหล่านี้
นั้นต่างปนเปื้อนเข้ามาพร้อม
อาหารการกิน



คุณเคยพบว่าตัวเองนอนไม่หลับ ทั้งที่เป็นเวลานอนปกติ เวลา
ทำงานรู้สึกอ่อนเพลีย เมื่อยล้า ใจสั่น หรือทำงานเพียงเล็กน้อย
แต่รู้สึกเหนื่อยหอบมากกว่าปกติไหม

อาการทั้งหมดนี้ ล้วนแต่เป็นอาการที่แสดงถึงความผิดปกติ
เกิดขึ้นกับร่างกายของคุณ หลายคนแก้ปัญหาดังกล่าว ด้วยการกินยา
ทั้งยาปฏิชีวนะ หรือยาบำรุงกำลังต่างๆ มากมาย ซึ่งนั่นย่อมเกิดผล
ข้างเคียงตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

บางคนถึงกับไปพบแพทย์เพื่อวินิจฉัยอาการเหล่านี้ ซึ่งแพทย์
ส่วนมากก็มักจะให้คำแนะนำต่างๆ นานาไป แต่ก็ยังไม่หายจากอาการ



ทั้งหมด หากจะบอกว่าคำแนะนำของแพทย์เหล่านั้นเป็นสิ่งที่ผิดก็คงไม่ใช่ เพราะปัญหาส่วนหนึ่งนั้นก็เกิดขึ้นมาจากคนไข้เอง ว่าปฏิบัติตามคำแนะนำได้มากน้อยเพียงใด

หากจะว่าไปแล้วเรื่องของ การเสื่อมโทรมลงของสังขารมนุษย์นั้น ย่อมเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ส่วนหนึ่งที่เกิดจากผลกระทบของการเสื่อมโทรมก็คือ อาการดังกล่าวที่ผู้เขียนได้พูดถึงตั้งแต่ตอนต้นนั้น ซึ่งหลายคนนิยมใช้วิธีการแก้ปัญหาเหล่านั้นด้วยยาแผนปัจจุบัน เพราะรวดเร็วทันใจ แต่ก็ก็มีผลกระทบข้างเคียงต่อร่างกายรวดเร็วเช่นกัน

ทุกวันนี้การแพทย์สมัยใหม่นั้น ได้พัฒนาขึ้นมาก และเริ่มมองเห็นต้นเหตุของปัญหาเรื่องสุขภาพได้อย่างแท้จริง ซึ่งพอสรุปได้ว่าเป็นเพราะมนุษย์นั้นอยู่ท่ามกลางธรรมชาติมากขึ้น ทั้งการกิน การนอน การทำงาน และการใช้ชีวิตประจำวันทุกอย่าง ล้วนแต่แตกต่างจากที่ธรรมชาติของมนุษย์นั้นเคยปฏิบัติมา สิ่งเหล่านี้ล้วนบั่นทอนสุขภาพของมนุษย์ให้แย่ลง

ซึ่ง “ดร.ดไวท์ แมคคี” ผู้อำนวยการทางการแพทย์ของสถาบันสุขภาพสากลในสหรัฐอเมริกา ได้เคยกล่าวเกี่ยวกับวิถีชีวิตของคนอเมริกันเอาไว้ว่า “ผู้ใดที่ดำเนินวิถีชีวิตแบบชาวอเมริกัน ติดต่อกันสักสิบปีขึ้นไป คนผู้นั้นจะมีขยะอยู่ในร่างกายมากกว่า 70 ล้านล้านกระป๋อง” นั้นย่อมแสดงให้เห็นว่าการดำเนินชีวิต ย่อมทำให้เกิดความน่ากลัวเพียงใด

