

การชำระร่างกาย ด้วยการดื่มน้ำผลไม้ แผนการรับประทานอาหาร

• รศ.จำเนียร ช่างโชติ
ภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์
เก็บข้อความจาก...Dr. Christosher's Three day
Cleansing Program
Mucusless Diet and Herbal Combinations
เขียนโดย... John R.Christopher M.N.

ดร.คริสโตเฟอร์ แห่งอเมริกา กล่าวว่า ในเดือนหนึ่งๆ ถ้าคนเรามีการชำระล้างร่างกายเสียครั้งหนึ่งโดยใช้เวลาประมาณ ๓ วัน ปฏิบัติตามสิ่งที่เขาได้ค้นพบแล้ว ก็จะมีผลเพราะจะมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง น้ำหนักสมส่วน อายุยืน และที่สำคัญ คือ แก่ช้า หรืออ่อนวัยลง

ดังนั้นโปรแกรมการชำระล้างร่างกายด้วยการหยุดรับประทานอาหารและดื่มน้ำผลไม้แทนเป็นเวลา ๓ วัน และขบวนการหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไปเพิ่มมูกหรือเมือกในร่างกายของ ดร.คริสโตเฟอร์จึงนำมาเสนอในบทความนี้

โปรแกรมดังกล่าวนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจะเกิดผล ๒ ประการ คือ

๑. ช่วยขจัดหรือขับหรือล้างมูกหรือเมือกที่มีอยู่ในร่างกายให้ออกไปจากร่างกาย มูกหรือเมือกนี้ (Mucus) ดร.คริสโตเฟอร์กล่าวว่า เป็นแหล่งปัญหาที่ก่อให้เกิดเม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง (polyps) เนื้องอก (Tumors) ถุงมีของเหลวขังอยู่ข้างใน (cysts) และอื่นๆ เป็นต้น ซึ่งทั้งหมดนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นสารพิษที่สะสมกันอยู่ในร่างกายและเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง โรคต่างๆ และแก่เกินวัย

๒. ช่วยให้ผู้ปฏิบัติได้เลือกเฟ้นและรับประทานอาหารที่มีคุณค่ายิ่งในทางโภชนาการ อันทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีชีวิตชีวา แจ่มใสร่าเริง มีภูมิป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ มากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะอาหารเหล่านั้นจะช่วยลดมูกหรือเมือกในร่างกายให้น้อยลง และทำให้ร่างกายสะอาดจากธาตุอาหารต่างๆ ที่เป็นสารพิษซึ่งนำไปสู่ความชรา อันเป็นเหตุให้แก่เกินวัย

กระบวนการชำระล้างร่างกายให้สะอาดจากสารพิษต่างๆ ที่จะกล่าวต่อไปนี้ ดร.คริสโตเฟอร์ ได้กำหนดไว้เป็น ๒ ระยะต่อเนื่องกัน คือ ระยะแรก ผู้ปฏิบัติต้องได้รับการบำบัดด้วยการชำระล้างสิ่งที่เป็นพิษหรือขจัดมูกหรือเมือกในร่างกายเป็นเวลา ๓ วัน แล้วติดตามด้วย ระยะที่สอง คือ การงดรับประทานอาหารที่ไปเสริมสร้างมูกหรือเมือกในร่างกายให้เพิ่มขึ้น

ดร.คริสโตเฟอร์ได้อธิบายว่า การรักษาความสะอาดของร่างกายอย่างเข้มงวดนั้น จัดได้ว่าเป็นก้าวแรกของการมีสุขภาพที่แข็งแรง เพราะจะเป็นการชำระล้างมูกหรือเมือกที่เป็นสารพิษหรือของเสียที่สะสมหมักหมม และคั่งค้างอยู่ในร่างกายออกเสีย เพื่อให้ร่างกายกลับฟื้นคืนสู่สภาวะความเป็นปกติดุจเดิม

ทางระบายของเสียโดยธรรมชาติของร่างกายคนเรา ได้แก่ รูมขุ่นที่ผิวหนัง ปอด ไต และลำไส้ เป็นต้น

การที่คนเรามีเหงื่อออก ก็เป็นผลการทำงานของต่อมเหงื่อที่ขจัดของเสียออกจากร่างกายอย่างหนึ่ง ซึ่งของเสียนั้นถ้าไม่ได้กำจัดออกไปจะเป็นผลร้ายเกิดขึ้นแก่ร่างกาย โดยมีหน้าที่ขับถ่ายของเสียสิ่งสุดท้ายที่เกิดจากการเผาผลาญของอาหารจากตับ ส่วนลำไส้จะกำจัดไม่เฉพาะแต่ของเสียที่เกิดจากอาหารเท่านั้น หากแต่รวมถึงของเสียหายในร่างกายอื่นๆ อีกด้วย การทำงานของเนื้อเยื่อต่างๆ ของอวัยวะภายในร่างกายจะมีของเสียลักษณะเป็นมูกหรือเมือกเกิดขึ้น มูกหรือเมือกเหล่านี้ถ้าหากไม่กำจัดออกไปแล้วก็จะสร้างสารพิษให้แก่ร่างกายเพิ่มมากขึ้น การหมักหมมของสารพิษเหล่านี้จะก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายทีละน้อยๆ โดยไม่รู้ตัว จนบางครั้งเราคิดไม่ถึงว่าเราจะมีอาการของโรคต่างๆ เกิดขึ้นได้มากมายทีเดียว

กระบวนการชำระล้างร่างกายใช้เวลา ๓ วัน ของ ดร.คริสโตเฟอร์ มีดังนี้

๑. ให้ดื่มน้ำผลไม้อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ติดต่อกัน ๓ วัน เช่น น้ำส้ม น้ำแอปเปิ้ล หรือน้ำมะเขือเทศ หรือน้ำองุ่น หรือน้ำแครอท หรือน้ำส้มผสมน้ำมะนาวและน้ำองุ่น เป็นต้น

น้ำผลไม้ควรคั้นผลไม้สด ไม่ใส่เกลือและน้ำตาลเลย ถ้าเป็นน้ำส้ม น้ำองุ่น น้ำมะเขือเทศ จะต้องผสมน้ำครึ่งต่อครึ่งให้เจือจาง แต่สำหรับน้ำแอปเปิ้ลและน้ำแครอท ไม่ต้องทำให้เจือจาง

ทุกครั้งที่มีการดื่มน้ำผลไม้ให้ค่อยๆ “อม” และ “เคี้ยว” น้ำผลไม้ไปมา เพื่อให้เกิดการผสมกับน้ำลายในปาก แล้วจึงกลืนลงไปในลำคอ ทำเช่นนี้อย่างช้าๆ จนกว่าจะหมด กรรมวิธีเช่นนี้จะช่วยให้ร่างกายได้คุณค่าอาหารอย่างเต็มที่จากการคลุกเคล้า ของน้ำผลไม้และน้ำลาย ทำให้ไม่เกิดการขย้อนออกมาจากกระเพาะ และยังช่วยให้ตับอ่อนและน้ำย่อยต่างๆ ทำงานให้เป็นปกติอีกด้วย

๒. ระหว่างการชำระล้างร่างกายด้วยการดื่มน้ำผลไม้ ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่รับประทานอาหารหรือสิ่งใดเลยตลอดทั้ง ๓ วัน สิ่งที่ต้องปฏิบัติคือ ในตอนเช้าให้ดื่มน้ำลูกพรุน ๒ แก้ว เพื่อให้เกิดการระบายถ่ายท้อง หรือถ้าไม่สามารถหาน้ำลูกพรุนได้ก็ให้กินยาระบายแทน และหลังจากนั้นให้ดื่มน้ำผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งจำนวน ๑ แก้ว โดยผสมน้ำครึ่งต่อครึ่งในทุกๆ ๒ ชั่วโมง

ในกรณีที่เกิดหิวขึ้นมาในตอนเย็นก็อาจดื่มน้ำหรือน้ำผลไม้หรือผลไม้ได้ ๑-๒ ลูก เช่น ใช้ น้ำส้มคั้น ก็กินผลส้ม ถ้าใช้น้ำแอปเปิ้ลก็กินผลแอปเปิ้ล ถ้าเป็นน้ำแครอทก็ให้กินแครอทหรือ เซเลอรี่ เป็นต้น

๓. กระบวนการชำระล้างร่างกายเพื่อขจัดมูกหรือเมือกที่เป็นสารพิษสะสมหมักหมมในร่างกายด้วยการหยุดรับประทานและดื่มน้ำผลไม้แทนนั้นควรถือปฏิบัติตลอดไปเดือนละครั้ง โดยใช้เวลาในการปฏิบัติครั้งละ ๓ วัน และถ้าปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์แล้วก็จะป็นหนทางที่นำผู้ปฏิบัติไปสู่ความมีสุขภาพดี แข็งแรง อายุยืน และมีร่างกายเป็นหนุ่มสาวขึ้น

๔. การชำระล้างร่างกายตลอดเวลา ๓ วัน ด้วยการหยุดรับประทานอาหารและดื่มน้ำผลไม้แทนนั้น ดร.คริสโตเฟอร์ กล่าวว่า เป็นวิธีที่ได้ผลดีที่สุดที่จะช่วยให้สุขภาพกลับคืนสู่สภาพที่ดี ดุจเดิม ทำให้ร่างกายเป็นหนุ่มสาวขึ้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติไม่ควรวิตกกังวลใจ หรือกลัวว่าจะเกิดโทษภัยแก่ร่างกายด้วยประการใดๆ เลย ทั้งนี้เพราะในช่วงเวลาเหล่านั้นอวัยวะที่ทำหน้าที่ขจัดของเสีย เช่น ปอดกับไต และผิวหนังจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ของเสียและสิ่งที่เป็นพิษจะถูกขับออก เช่น จะพบสิ่งที่เป็นพิษในปัสสาวะเพิ่มขึ้นเป็น ๑๐ เท่าของเวลาปกติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบอีกว่า การย่อยอาหารและการนำเอาสารอาหารไปใช้มีประสิทธิภาพดีขึ้นมาก และรวมทั้งการทำงานของสมองและระบบประสาทก็เป็นไปอย่างปกติมั่นคงแข็งแรง กระปรี้-กระเปร่า ต่อมต่างๆ และการหลั่งฮอร์โมนจะได้รับการกระตุ้นให้เพิ่มขึ้น การสมดุลของเกลือแร่ และชีวเคมีของเยื่อต่างๆ ก็จะเป็นปกติ

๕. ให้วันที่ ๔ และวันต่อๆ มา ผู้ปฏิบัติไม่ควรรีบด่วนรับประทานอาหารหนักๆ และมากเกินไป ควรค่อยๆ เพิ่มอาหารขึ้นวันละเล็กละน้อย และรับประทานอาหารช้าๆ เคี้ยวให้ละเอียด อาหารที่ควรรับประทานได้แก่ น้ำผักคั้น หรือน้ำซุบผัก น้ำผลไม้ ผักสดหรือผักต้ม ผลไม้สดตามฤดูกาล ขึ้นบ้างๆ ของเนื้อหมู ไก่ ปลา(สำหรับผู้ยังรับประทานเนื้ออยู่) เมล็ดถั่ว โยเกิร์ต และสลัดผัก เป็นต้น และหลังจากนั้นอาจเริ่มรับประทานอาหารตามธรรมดาได้ และร่วมไปกับการอดอาหารบางประเภทที่จะได้กล่าวต่อไปในเรื่องกระบวนการอดอาหารงดอาหารที่ไปเสริมสร้างเมือกในร่างกายให้เพิ่มขึ้น

ตารางการดื่มน้ำผลไม้แทนการรับ-ประทานอาหาร ๓ วัน (ตารางข้างล่างนี้ ดิฉันได้จัด

และทดลองปฏิบัติด้วยตนเองแล้วโดยเลือกใช้ น้ำส้มคั้น เนื่องจากผลลัมบ้านเราราคาถูกมาก มีตลอดปี และทำง่ายด้วย นอกจากนี้ดิฉันได้ใช้ยาระบายถ่ายท้องแทนการดื่มน้ำลูกพรุน ทั้งนี้เพราะน้ำลูกพรุนราคาแพง)

ในตอนค่ำ ของวันที่จะกำหนดชำระล้างร่างกายด้วยการดื่มน้ำผลไม้ ดิฉันได้กินยาระบาย เพื่อให้ถ่ายท้องในเช้าวันรุ่งขึ้น

วันแรกๆ ของวันต่อๆ มารวม ๓ วัน ของโปรแกรมการดื่มน้ำผลไม้แทนการรับประทาน อาหารมีดังนี้

๐๕.๓๐ น. ชำระล้างผิวหนังร่างกายให้สะอาดด้วยสบู่และใช้ใยบวบชนิดเบาๆ เป็นวงกลมตลอดทั่วทั้งตัว (การทำมาสะอาดร่างกายแบบนี้ควรทำทั้งเช้าและเย็นตลอดเวลา ๓ วันด้วย)

๐๖.๐๐ น. ดื่มน้ำส้ม ๒ แก้ว (เติมน้ำครึ่งต่อครึ่งในแก้ว)

๐๘.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

๑๐.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

๑๒.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

๑๔.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

๑๖.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

๑๘.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

๒๐.๐๐ น. น้ำส้ม ๑ แก้ว

ในระหว่างการดื่มน้ำผลไม้แทนการรับประทานอาหารทุกๆ ๒ ชั่วโมง ตลอดเวลา ๓ วัน ดิฉันก็ปฏิบัติตามปกติ กล่าวคือ ออกกำลังกายด้วยการเดิน วิ่ง ฝึกกายบริหารในตอนเช้า หรือเย็น/ทำงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ เป็นปกติ/พักผ่อนด้วยการนั่ง นอนพัก/นอนประมาณ ๓-๔ ชั่วโมงและตื่นเช้าตรู่ เป็นต้น

ถ้าจะถามความรู้สึกและผลที่เกิดขึ้นจากการที่ได้ปฏิบัติมาแล้ว ๒ ครั้ง ก็คงจะตอบว่า เนื้อตัวสบายมาก เบาโปร่ง ท้องแฟบ น้ำหนักลด ควบคุมความอยากเรื่องกินได้ดีมาก ร่างกาย แข็งแรง กระปี้กระเป่า อารมณ์แจ่มใส ไม่เป็นหวัด บริสุทธิมาก

กระบวนการงดอาหารที่ไปเสริมสร้างมูกและเมือกในอวัยวะของร่างกาย

โดยปกติอาหารที่คนเรารับประทานไปอย่างไม่ถูกต้องก็ดี หรือด้วยความไม่รู้ก็ดี หรืออาหาร ที่คลุกเคล้าด้วยมลพิษและสารเคมีต่างๆ ก็ดี ล้วนแล้วแต่ไปเสริมมูกหรือเมือกในร่างกายให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการขจัดมูกหรือเมือกออกจากร่างกายคนเรา ดร.คริสโตเฟอร์ได้กล่าวว่า ควรกระทำไปพร้อมๆ กัน ๒ ทางคือ

๑. ขจัดมูกหรือเมือกที่มีอยู่ในร่างกายแล้วให้ลดน้อยลงด้วยการหยุดรับประทานอาหารแล้ว ดื่มน้ำผลไม้แทนเป็นเวลา ๓ วันซึ่งวิธีนี้ได้กล่าวมาแล้ว

๒. ป้องกันมิให้ร่างกายสร้างมูกหรือเมือกให้เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วด้วยการงดอาหารบาง ประเภทที่สร้างเมือกได้ง่ายและไม่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

อาหารที่มีส่วนสร้างเมือกที่ร่างกายควรขจัด ได้แก่

เกลือ ควรงดอาหารที่มีรสเค็มจัด ที่ต้องใส่เกลือ น้ำปลา น้ำซอสต่างๆ นั่นคือให้กินอาหารที่มีรสจืดนั่นเอง สำหรับผู้ที่คุ้นเคยกับการกินรสเค็มจัดมานานอาจลำบากใจในการสร้างอุปนิสัยในการกินใหม่ แต่อาจทดแทนโดยการใส่พริกไทย กระเทียม หัวหอมผง และเครื่องเทศผง เป็นต้น

ไข่ ไม่ควรกินไข่ในทุกๆ รูปแบบ

น้ำตาลทรายขาวและผลิตภัณฑ์ของน้ำตาล เช่น ขนมหวานทุกชนิด น้ำอัดลม ไม่ควรกินเลย แต่อาจใช้น้ำผึ้งน้ำอ้อย และน้ำตาลทรายแดง แทนได้บ้าง

เนื้อสัตว์ ควรหลีกเลี่ยงเนื้อสัตว์สีแดง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ให้กินเนื้อสัตว์สีขาว เช่น

เนื้อปลา เนื้ออกไก่ ปลาหมึก ปู กุ้ง แทนแต่อย่างมากนัก ดร.คริสโตเฟอร์ได้เน้นให้กินโปรตีนจากเมล็ดพืชมากกว่าเนื้อสัตว์

นมและเนยควรหลีกเลี่ยงเพราะเป็นสารสร้างเมือกและยังให้โคเลสเตอรอลสูงอีกด้วย (โดยเฉพาะเนย) สำหรับเนยเทียมและน้ำมันพืช อาจใช้ทดแทนได้

แป้งและผลิตภัณฑ์ของแป้ง ควรหลีกเลี่ยง เหตุผลก็คือเมื่อแป้งได้รับความร้อนสูงจากการปรุงเป็นอาหารจะเปลี่ยนเป็นสารไปสร้างเมือกได้รวดเร็ว

อาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายที่ควรรับประทาน ได้แก่อาหารธรรมชาติ เช่น ผักต่างๆ ผลไม้ต่างๆ อาหารที่เป็นเมล็ดพืชต่างๆ (ข้าวกล้อง ถั่วชนิดต่างๆ งา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ฯลฯ เป็นต้น) น้ำผลไม้ที่ไม่ใส่น้ำตาล และโยเกิร์ต (น้ำนมเปรี้ยวที่มีไขมันน้อย)

นอกเหนือจากกระบวนการเลือกเฟ้นอาหารชนิดไม่สร้างเมือกสำหรับการบริโภค และการชำระล้างร่างกาย ๓ วัน ด้วยน้ำผลไม้แทนการรับประทานอาหารเพื่อให้ร่างกายเป็นหนุ่มสาวขึ้นนั้น ดร.คริสโตเฟอร์ ได้เสนอแนะว่าคนเราควรปฏิบัติสิ่งต่อไปนี้เพิ่มเข้าไปด้วย คือ

ประการแรก ควรพยายามออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันด้วยการวิ่งเหยาะๆ

ประการที่สอง ควรพยายามหายใจเข้าออกลึกๆ ด้วยการให้อากาศบริสุทธิ์ค่อยๆ ผ่านออกทางปาก โดยให้หายใจลึกๆ เช่นนี้วันละหลายๆ ครั้งทั้งเช้าและเย็น การหายใจลึกๆเช่นนี้จะช่วยเพิ่มออกซิเจนจำนวนมากไปเลี้ยงทั่วทุกเซลล์ในร่างกาย

ประการที่สาม ควรถอดถุงน่องรองเท้า และเหยียบเท้าเปล่าไปบนสนามหญ้าหรือพื้นดินประมาณ ๑๐-๑๕ นาทีต่อวันเพื่อปลดปล่อยพลังงานไฟฟ้าสถิตที่สะสมอยู่ในตัวเราให้ออกจากร่างกายลงสู่พื้นดิน ซึ่งจะมีผลช่วยลดความเครียด ความล้าสนความขัดแย้งทางใจที่เกิดขึ้นจากการสะสมของพลังงานไฟฟ้าสถิตในตัวคนได้เป็นอย่างดี

หมายเหตุ: มีผู้อ่านส่งบทความนี้มาให้ “เราคิดอะไร” โดยไม่ได้ให้รายละเอียดว่านำมาจากที่ใด กอง บก. เห็นว่าน่าจะเป็นประโยชน์จึงได้เผยแพร่ต่อ
ขอขอบพระคุณผู้เขียน ผู้เรียบเรียง และผู้ส่งบทความ มา ณ ที่นี้ด้วย