

ขนาด. (2566, กรกฎาคม), EASY TRICKS ดีทีอ็อกซ์ 6 อวัยวะลำไส้ : ชีวิต : 583 : 6

ร่างกายมนุษย์ออกแบบมาอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะ มีกลไกในการขับพิษผ่านอวัยวะสำคัญต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ร่างกายไม่มีสารพิษสะสม ระบบต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ **นายแพทย์สันต์ ใจยอดศิลป์** ได้อธิบายไว้อย่างครอบคลุม ดังนี้

ล้างพิษตับ กินอาหารที่ตับต้องใช้ในการขจัดพิษที่เรียกว่าสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ อาหารพืชหลากสี (เน้นสีม่วงแดง) หลากรส (เน้นรสขม) (เน้นเห็ด) และเน้นไขมันชั้น ข้นออกแดดเพื่อให้ไมโทคอนเดรียในเซลล์ร่างกายทุกเซลล์ช่วยกันสร้างสารต้านอนุมูลอิสระชื่อเมลาโทนินขึ้นมาช่วยการทำงานของตับ

ล้างพิษไต ระวังไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ กินเกลือให้น้อย กินยาให้น้อยที่สุด ไม่กินยาที่ทำให้เป็นโรคไต เรื้อรังโดยตรง เช่น ยาแก้ปวดแก้แสบ อย่าฉีดสีเพื่อวินิจฉัยโรคโดยไม่จำเป็น เพราะสีเหล่านั้นเป็นพิษต่อไตมาก

ล้างพิษปอด ฝึกหายใจให้ลึก ฝึกกลั้นหายใจนิดหนึ่งขณะลมเต็มปอด ฝึกหายใจ ออกให้ยาวกว่าการหายใจเข้าเพื่อเอาลมค้างออกมาให้มากที่สุด ขยันพาตัวเองไปอยู่ในบรรยากาศธรรมชาติอากาศดี ๆ

ล้างพิษลำไส้ เอาใจใส่เลี้ยงดูชุมชนจุลินทรีย์ในลำไส้ให้เจริญเติบโตหลากหลาย ก็คือกินของที่พวกเขาใช้เป็นอาหาร (Prebiotic) เช่น กากและถั่วต่างๆ รวมถึงขยับกินอาหารที่มีจุลินทรีย์ (Probiotic) เช่น อาหารหมักๆ ดอง ๆ ซาหมัก เป็นต้น

ล้างพิษต่อมเหงื่อบนผิวหนัง ขยับออกกำลังกายให้เหงื่อออกมาก ๆ ขณะเดียวกันก็ดื่มน้ำตามไม่ให้ขาด ขยับอาบน้ำให้เหงื่อไหลโซมกายก็ช่วยได้

ล้างพิษระบบน้ำเหลือง ขยับขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว อย่างน้อยให้ขยับเดินทั้งวัน วิ่งเหยาะๆ บ้างเมื่อมีโอกาส การขยับแขนขาเป็นปัจจัยเดียวที่จะขับเคลื่อนการไหลเวียนของน้ำเหลืองเอาของเสียไปทิ้งได้



(2566, กรกฎาคม), กล้วยงช่วยโลกได้อย่างไร : National Geographic : 21

หลังใช้เป็นยารักษาโรคมะเร็งมานาน ตอนนี้ กล้วยงกำลังได้รับความสนใจในฐานะวัสดุใหม่ สำหรับรถยนต์ ส่วนผสมในการหมักเบียร์ และทางเลือกเพื่อความยั่งยืนอื่น ๆ

1. เพชฌฆาตเชื้อโรค

นักวิจัยในออสเตรเลียค้นพบว่า สารบีตี (CBD) มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียบางชนิดอย่างมีประสิทธิภาพ นั่นหมายความว่าสารออกฤทธิ์ในกล้วยงนี้อาจได้รับการพัฒนา ในฐานะยาปฏิชีวนะชนิดใหม่ ปัจจุบัน มีการ นำไปใช้ บำบัดโรคหอบหืดและอาการปวดแล้ว

2. ทางเลือกแทนพลาสติก

เส้นใยจากกล้วยงมีความ คงทน ยืดหยุ่น น้ำหนักเบา และย่อยสลายได้ ทำให้เป็นตัวเลือกที่ดีในการใช้ แทนพลาสติก แบตเตอรี่เพิ่มน้ำหนักให้รถไฟฟ้า ส่งผลให้สมรรถนะลดลง ดังนั้น ผู้ผลิตรถไฟฟ้าเริ่มหันไปใช้กล้วยง เป็นองค์ประกอบในวัสดุสำหรับอุปกรณ์ภายใน และตัวถังรถมากขึ้น

3. ลิงทอมหัตถ์จรรยา

นักวิจัยในเยอรมนีพบว่า การปลูกกล้วยงใช้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าการปลูกฝ้ายถึงหกเท่า อีกทั้งยังสามารถปลูกกล้วยงได้มากกว่าสามเท่าในพื้นที่เท่าๆ กัน

4. ตัวดับกระหาย

นักวิจัยชาวสวิสคิดค้นเบียร์ที่ใช้ดอกกล้วยงแทนฮอปได้มากถึงสามในสี่ทำให้เป็นทางเลือกที่ยั่งยืนมากกว่า ในการผลิตเบียร์ กันขงเป็นพืชล้มลุก ทนทาน จึงใช้ยาฆ่าแมลงและปุ๋ย ในการปลูกน้อยกว่ามาก

5. ทางเลือกแทนเนื้อ

เมล็ดกล้วยงอุดมไปด้วย โปรตีน กรดอะมิโนคุณภาพสูง ไฟเบอร์ และกรดไขมัน โอเมกา 3 จึงเป็นแหล่ง โปรตีนทางเลือกที่ดี นักวิทยาศาสตร์กำลังพัฒนาเส้นพาสตา เต้าหู้ และ สิ่งแทนเนื้อสัตว์อีกหลายประเภทจากเมล็ด กล้วยง

