

เกร็ดความรู้ในการดื่มน้ำผลไม้



เกร็ดความรู้ในการดื่มน้ำผลไม้

สวัสดีครับท่านผู้รักสุขภาพทุกท่านในปัจจุบันน้ำผลไม้ก็เป็นที่นิยมกับผู้รักสุขภาพทั้งหลาย เพราะน้ำผลไม้ที่ดื่มง่ายและมีวิตามินสูง แต่หากเป็นน้ำผลไม้ที่ไม่ได้คั้นเองหรือน้ำผลไม้บรรจุกล่อง ก็ต้องดูปริมาณน้ำตาลให้ดีนะครับ เพราะอาจจะมีปริมาณน้ำตาลสูงกว่าปกติก็ได้ วันนี้เรานำเกร็ดความรู้สุขภาพเกี่ยวกับการดื่มน้ำผลไม้ ว่าควรดื่มเวลาไหนถึงจะเหมาะกับเรา

ตามหลักการการแพทย์แผนไทย ร่างกายคนเราจะแข็งแรงได้ต้องมีภาวะที่สมดุลของธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำลม และไฟ แต่ด้วยเหตุที่บ้านเรานั้นอยู่ในเขตร้อน มีการแปรเปลี่ยนของสภาวะอากาศหลายรูปแบบ ทำให้มีผลกระทบต่อความสมดุลของธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย จนบางครั้งส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยได้ การดื่มน้ำผลไม้หรือน้ำสมุนไพรตามหลักทฤษฎีการแพทย์แผนไทยนั้นสามารถกระทำได้โดยการดื่มตามเวลาใน 1 วันที่ธาตุในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป โดยมีการแบ่งเวลาดังต่อไปนี้

06.00-10.00 น. และ 18.00-22.00 น.

ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุน้ำ น้ำสมุนไพรที่บำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุน้ำ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเปรี้ยว เช่น น้ำส้ม น้ำมะนาว น้ำฝรั่ง รสเปรี้ยวของน้ำส้มจะทำให้รู้สึกชุ่มคอ แก้ไอ ขับเสมหะ ส่วนรสฝาด อมเปรี้ยวของน้ำฝรั่ง มีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยแก้อาการท้องเดินอีกด้วย

10.00-14.00 น. และ 22.00-02.00 น.

ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุไฟ น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุไฟ ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสขม อย่างเช่น น้ำบัวบก น้ำลูกเดือย น้ำบัวบกนอกจากจะแก้ร้อนในกระหายน้ำแล้ว ยังทำให้สดชื่น แก้อักเสบหรือฆ่าในปวดศีรษะข้างเดียว น้ำลูกเดือยซึ่งเป็นยาเย็น ช่วยขับปัสสาวะ แก้ร้อนใน บำรุงไต กระเพาะอาหาร ม้าม รวมทั้งบำรุงเลือดลมในสตรีหลังคลอด รักษาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องร่วง

14.00-18.00 น. และ 02.00-06.00 น.

ร่างกายมักจะเจ็บป่วยด้วยธาตุลม น้ำสมุนไพรที่ช่วยบำรุงร่างกายและปรับสมดุลของธาตุลม ได้แก่ น้ำสมุนไพรที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ น้ำขิง น้ำตะไคร้ น้ำขิงรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการคลื่นไส้ อาเจียน และช่วยเจริญอาหาร น้ำตะไคร้ รสเผ็ดร้อน บำรุงธาตุ ช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อได้ดี ช่วยลดพิษของสารแปลกปลอมในร่างกาย

ส่วนกรณีการเจ็บป่วยด้วยธาตุดินนั้นไม่ได้ขึ้นกับกาลเวลา แต่จะเกิดผลของการผิดปกติของธาตุอื่นๆ ดังนั้นการดื่มน้ำสมุนไพรหรือน้ำผลไม้เพื่อบำรุงธาตุดินนั้นจึงสามารถกระทำในเวลาใดก็ได้ แล้วพบกับสาระและเกร็ดความรู้สุขภาพใหม่ๆ กับ **helath** ได้ใหม่ในบทความต่อไปนะครับ