

## 8 อาหาร ช่วยให้ฝึกฉันทสูตร..หายเร็ว!

การรักษาตามแบบแพทย์แผนไทยนั้นต้อง ใช้ สมุนไพรรักษาร่วมกับการปรับพฤติกรรมและการทานอาหารค่ะ ถ้าเรา ใช้แต่สมุนไพร ไม่เลือกทานอาหาร นอกจากจะหายช้าแล้ว อาการอาจจะแย่ลงจากอาหารแสลงด้วยค่ะ

สมุนไพรที่ใช้รักษาฝึกฉันทสูตรนั้นจะทำงานสองส่วนหลักๆ ได้แก่ ส่วนที่ระบายหนอง ขับของเสียในร่าง และส่วนที่สมานแผล ปิด โพรงฝี นอกจากสองส่วนนี้แล้ว จะเป็นในส่วนของการบำรุงธาตุ รักษาอาการน้ำเหลืองเสีย เพื่อให้ หายขาดจากฝึกฉันทสูตร โดยไม่ต้องผ่าตัด

การเลือกทานอาหาร ในช่วงที่รักษาฝึกฉันทสูตร นั้น ก็จะเลือกทานอาหารที่มีสรรพคุณเป็นยา ช่วยระบายหนอง และช่วยสมานแผล เต็มเนื้อใน โพรงฝี โดยอาหารที่ท่านควรเป็นอาหารรสอ่อน นะคะ

## ข้าวซ้อมมือ

ข้าวซ้อมมือและธัญพืช โฮลเกรนมีวิตามิน B ที่ช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดขาว ให้ฆ่าเชื้อหนองและระบายออกจากร่างกาย เม็ดเลือดขาวนี้ยังช่วยลดการติดเชื้อที่ปากแผลอีกด้วย



## ไขมันชั้น

ไขมันชั้นมีสรรพคุณช่วยลดการอักเสบและขับ  
หนองออกจากร่างกาย คุณสามารถเลือกทาน  
อาหารที่มีไขมัน เพื่อช่วยลดการอักเสบได้ เช่น  
ต้มไก่ใส่ไขมันชั้น ไก่ย่างไขมัน



ไขมันชั้นมีสรรพคุณช่วยลดการอักเสบและขับหนองออกจากร่างกาย

## ผักใบเขียว

คลอโรฟิลล์และวิตามิน A ในผักใบเขียวมีสรรพคุณช่วยระบายของเสียและดีท็อกซ์ร่างกาย ไม่เพียงสำหรับผู้ที่เป็นฝีเท่านั้น แต่สำหรับคนที่ เป็นสิว หรือผื่นบ่อยๆ

ผักใบเขียวจะช่วยลดการอักเสบและทำให้ฝีหรือ สิวยุบเร็วขึ้น นอกจากนี้จะช่วยขับของเสียใน ร่างกายแล้ว ผักใบเขียวมีธาตุเหล็กที่ช่วยให้เม็ด เลือดแดงลำเลียงออกซิเจนไปสู่อวัยวะ หาก ขาดธาตุเหล็ก ร่างกายจะสู้อากาศได้ช้าค่ะ



## ผักผลไม้สีเหลือง-แดง

ผักผลไม้สีเหลือง-แดงควรมีในทุกๆมื้อเลยคะ เพราะได้ประโยชน์ถึงสองต่อ ทั้งช่วยลดการอักเสบ ระบายหนอง และยังช่วยสมานแผลอีกด้วย ตัวอย่างผักผลไม้สีส้ม เช่น มะเขือเทศ แครอท ฟักทอง มะม่วงสุก บีทรูท แดง โม



## ถั่วเปลือกแข็ง

อัลมอนด์ วอลนัท ถั่วลิสง และถั่วเปลือกแข็ง  
ต่างๆมี โปรตีนสูง นอกจากนี้ยังมีกรดไขมัน โอเม  
ก้า 3 วิตามิน E และสารต้านอนุมูลอิสระที่มี  
สรรพคุณช่วยลดการอักเสบ โปรตีนจากถั่วจะ  
ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อและอวัยวะที่ถูกทำลายจาก  
การติดเชื้อ หรือเกิดการอักเสบได้เป็นอย่างดี



## ไข่ขาว

หลังจากช่วงที่ระบายนองออกหมดแล้ว การทานไข่ขาวจะช่วยให้โพรงฝีปิดเร็วขึ้น เพราะไข่ขาวประกอบด้วยพันธะโปรตีนบริสุทธิ์ ร่างกายดูดซึมได้เร็วกว่าโปรตีนจากเนื้อสัตว์



## น้ำมันมะกอก

น้ำมันมะกอก น้ำมันงา น้ำมันรำข้าว เป็นไขมันดี  
ที่ให้พลังงานสูง ทำให้ร่างกายดึงพลังงานจากไขมันดีเหล่านี้มาใช้ และปล่อยให้โปรตีนไป  
ซ่อมแซมเนื้อเยื่อ

สารที่พบในน้ำมันมะกอก ได้แก่ สารไลโคปีน  
(Lycopene) และวิตามินเค ซึ่งจะลดการอักเสบ  
นอกจากนี้ยังมีอัลฟา โทโคฟีรอล ซึ่งอยู่ใน  
วิตามินอี และสารแคโรทีน ในวิตามินเอ กับ โพลีฟีน  
อล มีส่วนในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอ  
ความแก่





## ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง

ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงมีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ รวมถึงหนองด้วย แต่ต้องไม่รสเปรี้ยวจัด เพราะอาจทำให้การอักเสบกำเริบ ควรทานผลไม้รสเปรี้ยวอ่อนๆ เช่น ฝรั่งนึ่ง มะละกอสุก ส้มโอ แอปเปิ้ลเขียว วิตามินซีในผลไม้รสเปรี้ยวจะช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกัน ป้องกันการติดเชื้อ และช่วยให้ผิวหนังแข็งแรง สمانแผลได้เร็ว



ปูลุณรดาออกแบบการรักษาให้ครบรอบด้าน  
สำหรับผู้รักษาด้วยโปรแกรมสมุนไพรของเรา  
การรักษาของเราจึงไม่เหมือนใคร ผู้ที่เป็นฝี  
คัณทสูตรเรื้อรังมานาน ก็หายได้ที่ปูลุณรดาไทย  
คะ

สนใจปรึกษาปูลุณรดาไทยได้นะคะ ปรึกษาฟรี  
ไม่มีค่าใช้จ่ายคะ

**สามารถปรึกษากับพวกเรา Poonrada Yathai ได้  
เสมอนะคะ (ปรึกษาฟรีไม่มีค่าใช้จ่ายคะ)**

**LINE ID: [@Poonrada](#)**

**TEL: 086-955-6366, 091-546-9415**