

ระวัง.....มือเย็นเป็นมืออันตราย เป็นมือตายผ่อนส่ง...แนะกินสายกลาง

นำเสนอเมื่อ : 17 ส.ค. 2552

ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่ และอายุยืน คำตอบคือ กินสายกลาง กินสายกลาง คือ กินมือเช้าและมือเที่ยง + งดมือเย็น

เปรียบตัวเราเป็นรถยนต์ ตื่นเช้ามาต้องเติมน้ำมันก่อน หรือกินมือเช้า
รถจึงจะวิ่งได้ ถึงเที่ยงน้ำมันยังไม่หมด เติมอีกครั้ง
ถึงเย็นก่อนนอนก็ยังไม่หมดพิสูจน์ได้ดังนี้

สมมติกินไข่ลวก 1 ฟองโตๆ มีไข่แดงหนัก 50 กรัม
ไข่ไข่แดงมีคอเลสเตอรอล 1 กรัม ไขมันงานาน 9 แคลอรี ฉะนั้น 50 กรัม
ไขมันงานาน 450 แคลอรี จะต้องออกกำลังกายเพื่อใช้พลังงานนี้
โดยที่กิจกรรมตั้งแรงต้านไว้ 1.3 ก.ก. ความเร็วที่ปั่นบันไดจักรยาน 60
รอบต่อนาที ซ้ำอยู่นาน 60 นาที จะเหนื่อยหอบ เหงื่อไหลท่วมตัว
แต่ใช้พลังงานไปเพียง 300 แคลอรี ไข่ใบเดียวใช้ไม่หมด

ฉะนั้นถ้ากินมือเช้า มือเที่ยง จนถึงเย็น พลังงานยังเหลือแน่นอน
ไม่จำเป็นต้องไปเติมอีก
เพราะเวลานอนร่างกายจะนำพลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บในที่ต่างๆ โดย ตับ
เป็นผู้ทำงานนี้ ถ้าพลังงานเหลือมาก การเอาไปเก็บในที่ต่างๆ ก็มากทำให้อ้วน
และแน่นอนถ้าเก็บไม่หมดโดยเฉพาะพวกไขมันตัวโตๆ จะต้องคงอยู่ในหลอดเลือด
ถ่วงสะสมมากเท่าใด รุหลอดเลือดก็จะเล็กลงทุกวัน เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ
ได้น้อยลง อวัยวะทั้งหลายก็จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็วขึ้น ถ้าวินให้หลุดตัน
เช่น ถาดันที่สมอง จะกลายเป็นคนพิการอัมพาตครึ่งซีก ถาดูดตันที่ไต ต้องล้างไต
เปลี่ยนไต ถาดันที่ขา อาจต้องตัดขาทิ้ง ถาดันที่กล้ามเนื้อหัวใจ
ก็จะมีโอกาสได้สังลาใคร

✘ การกินมือเย็น จึงเป็นมือที่เร่งกระบวนการเสื่อมถึงเสียชีวิตให้เร็วขึ้นไปอีก
มือเย็นจึงเป็นมืออันตราย เป็นมือตายผ่อนส่ง ยิ่งกินมือเย็นมาก ยิ่งผอมสงมาก
ตายเร็ว ถ้าไม่กินมือเย็น ก็จะแก่ช้า เสื่อมช้า อายุยืน

การไม่กินอาหารมือเย็น เป็นเรื่องที่ต้องเอาชนะใจตัวเองอย่าง
ถาวรทำได้จะตัดทั้งกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมาธิ ความมุ่งมั่นสูง
ได้ประโยชน์ทั้งกายและใจ แต่ทานต้องฝึกกระเพาะให้เกิดความเคยชิน

✘ วิธีฝึก 4 วิธี

1. ค่อยๆ ลดปริมาณอาหารมือเย็นทีละน้อยๆ เช่นลดกินข้าวจาก 2
จาน เหลือ 1 1/2 จาน สุก 3-4 เตือน โดยมีขอแมวหลังอาหารเย็น แล้ว
ห้ามกินอาหารใดๆ ทั้งนั้นยกเว้นน้ำเปล่า, พอกระเพาะชินแล้วลดเหลือ 1 จาน
ต่อไปครึ่งจาน ต่อไปไม่กินข้าวเลยกินแต่กับ ต่อไปกินผักผลไม้
สุดท้ายงดอาหารเย็น
2. ระยะเวลากินอาหารเย็น เช่นจาก 2 ทุ่มมากิน 1 ทุ่ม ต่อไปเลื่อนเป็น
6 โมงเย็น 5 โมงเย็น 4 โมงเย็น สุดท้ายงดอาหารเย็น
3. กินเม็ดแมงลักแทนมือเย็น ใช้เม็ดแมงลัก 2
ช้อนโต๊ะใสในถ้วยน้ำแกงหรือน้ำเปล่าคนแล้วดื่มทันที ดื่มน้ำตามอีก 4-5 แก้ว
4. กินมังสะวิรัตมือเย็น การกินผักผลไม้ถือว่าเป็นอาหารไม่มีพิษ
ร่างกายจะแตกไม่ต้องการทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้ออกก็จะถูกขับ
ได้ ทำจัดหมดไปเองได้ ร่างกายมีเวลาถึง 18 ชม. ทำจัดพิษที่ติดมากับมือเช้า
มือเที่ยงได้ทันที

ฉะนั้นการไม่กินอาหารเย็น จึงเป็นเวลาที่ตับ ไต
จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารมือเช้าและเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ทุกวัน

ที่มา www.ladytip.com/

Winter Wind - Jon Schmidt