

วิธีการดูแลตัวเองเบื้องต้น!!!

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2552

- ถ้ายากกินเนื้อสัตว์ ควรกินเวลา 7.00 น. - 9.00 น. เนื่องจากกระเพาะเรามีสภาพเป็นกรดสูงมากที่สุด ดังนั้นมือเขาจะจำเป็นมากๆ ถาอดมือเขาไปนานๆ ชั่วกระเพาะเราจะเป็นปุ่มปม และนานเข้าๆ ก็กลายเป็นมะเร็งในกระเพาะ

- อย่าลืมหดน้ำให้ได้วันละ 8 แก้ว เพราะน้ำสะอาดจะช่วยล้างของเสียออกจากร่างกาย อย่าซี้เกียจลุกไปห้องน้ำเด็ดขาด

- พืชผักสีเขียวมีคลอโรฟิลล์ ช่วยทำให้เม็ดเลือดลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดี เซลล์แต่ละเซลล์จะแข็งแรงเมื่อมีออกซิเจนไปหล่อเลี้ยง ก่อนเอาผักมากินเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีสารพิษ อย่าลืมหาสมุนไพร 45 ชนิดด้วยหละ

- ถั่วต่างๆ รวมทั้งธัญพืชสารพัดอย่าง เช่น ลูกเดือย, ข้าวฟ่าง ฯลฯ มีประโยชน์ต่อลำไส้ คือ ช่วยกวาดเชื้อโรค + แบคทีเรียชนิดไม่ดีออกจากลำไส้เรา ควรกินอาทิตย์ละครั้งเป็นอย่างน้อย

- ห้ามกินนมตอนเช้าแทนข้าวเช้า เนื่องจากตอนเช้ากระเพาะเป็นกรดสูงมาก นึกสภาพดูหากเราบีบนมมะนาวลงในนมจะเกิดปฏิกิริยาทางเคมี กลายเป็นคอลลอยด์ มันไม่ย่อยนะจะ ถาดื่มนมตอนท้องว่างแบบนี้ติดต่อกันเป็นประจำแทนข้าวเช้า ระวังมะเร็งในไขกระดูกนะจะ แต่ถาเป็นช่วงหลังอาหารเขา หรือตอนบายไปแล้ว หรือตอนเย็นดื่มได้ตามปกติ มือเย็นอาจเป็นมือง่ายๆ อย่างนมกับไขก็ไม่ว่ากัน

- ห้ามอดหลับอดนอนตั้งแต่ ตีหนึ่ง เด็ดขาด เนื่องจากถุงน้ำดีกำลังย่อยไขมัน ถาอดนอนเวลานี้บ่อยๆ จะเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ขอให้สมาชิกทุกท่านถนอมสุขภาพร่างกายของเราให้ดีขึ้นทุกคนนะครับ

ด้วยความปรารถนาดีครับ

ปล.การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ

Embed :

<http://www.musicatm.com/view.php?No=2336&Filter=Listen>