

สูตรลดน้ำหนัก... พร้อมล้างพิษไปในตัว

นำเสนอเมื่อ : 12 ก.ย. 2552

วันนี้มีสูตรลดหน้าท้อง พร้อมล้างพิษไปในตัวมาฝากค่ะ

ส่วนผสม

1. โยเกิร์ตรสจืด ครึ่งถ้วย
2. นมสูตรรสจืด 1 ถ้วย
3. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
4. มะนาว 1 ลูก

วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมให้เข้ากันชิมรสตามใจชอบ

วิธีการดื่ม

ต้องดื่มตอนเช้า มือเดียวก่อนอาหาร มืออื่นไม่เห็นผล มะนาวก็ควรบีบแล้วกินทันที เพื่อรักษาคุณสมบัติวิตามินซีไว้ และควรดื่มหน้าตาม 1-2 แก้ว จะเห็นผลดียิ่งขึ้น

สรรพคุณ

ไม่ใช่ยาลดน้ำหนักโดยตรง แต่จะปรับธาตุ ล้างพิษในลำไส้ ลำไส้ไขมัน กินวันแรกๆ จะเห็นเลยว่าอุจจาระจะเป็นสีดำ และไหลมูกในกระเพาะดีมาก ระยะต่อมา เมื่อลำไส้และกระเพาะอาหารในรูปร่างปรับตัวได้กับอาหารที่กินแล้วจะเข้าสู่ภาวะปกติ แต่ต่อมากจะมีความรู้สึกทางท้องยุบลงไปเรื่อยๆ กินทุกเช้าติดต่อกันทุกวัน

โทษของไขมัน

ไขมันที่เกาะในผนังลำไส้ กระเพาะอาหารตับม้ามให้ดูดซึมบกพร่องเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้

1. ถุงน้ำดี ทำให้นอนไม่หลับ อารมณ์ฉุนเฉียว หัวใจโต สายตาเสื่อม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
2. เลือดเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้มีศีรษะ
3. ไตเสื่อม ทำให้ความจำลดลงและเป็นคนขี้หนาว
4. ม้ามขึ้น ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมันเป็นผลให้อ้วนง่าย
5. ม้ามโต ทำให้เหนื่อยง่ายเพราะม้ามไปเบียดปอด
6. ถ้าไขมันเกาะล้นไส้เล็กมากๆ จะทำให้ลำไส้เล็กไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้ เป็นผลทำให้เป็นหวัดในตอนเช้าหรือหัวตื้อเรื้อรัง กลิ่นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดโรคภูมิแพ้
7. ถ้าไขมันในตับสูง การสร้างเม็ดเลือดจะลำบาก ฉะนั้นการดื่มตามสูตรนี้ นอกจากช่วยลดหน้าท้อง ยังส่งผลให้อาการป่วยทั้ง 7 ประการนี้หายไปด้วย

ประโยชน์ของน้ำมันงา

จะพบว่าในน้ำมันงามีสารเอนติออกซิเดนท์ เช่นเดียวกับที่มีในผักใบเขียวและยังมีวิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก และกรดอะมิโน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ ธาตุที่กล่าวมาล้วนมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะเขาไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงโลหิต

บอกเป็นภาษาโภชนาการมาพอสมควร เรามายกตัวอย่างให้เห็นง่ายๆ กันดีกว่า ช่วยปรับสมดุลร่างกายและควบคุมน้ำหนัก ผู้ที่รักสุขภาพ และผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ เช่น โรคปวดข้อ เป็นตะคริวบ่อยๆ หรือโรคอ้วน สามารถนำวิธีนี้ไปใช้ดื่มเป็นประจำ เพื่อสุขภาพที่ดี และช่วยบรรเทาโรคต่างๆ ได้ ซึ่งได้มีการพิสูจน์และใช้กันมานานในอเมริกาและยุโรป