

## สูตรลดน้ำหนัก...พร้อมล้างสารพิษ

นำเสนอเมื่อ : 30 ก.ย. 2552

วันนี้มีสูตรลดหน้าท้อง พร้อมล้างพิษไปในตัว มาฝากค่ะ ลองทำดูนะคะ ง่ายๆ ไม่ยุ่งยาก

### ส่วนผสม

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

### วิธีทำ

นำส่วนผสมทั้งหมดผสมให้เข้ากันชิมรสตามใจชอบ

### วิธีการดื่ม

ต้องดื่มตอนเช้า มือเดียวก่อนอาหาร มืออื่นไม่เห็นผล มะนาวก็ควรบีบแล้วกินทันที เพื่อรักษาคุณสมบัติวิตามินซีไว้ และควรดื่มหน้าตาม 1-2 แก้ว จะเห็นผลดียิ่งขึ้น

### สรรพคุณ

โยเกิร์ตลดน้ำหนักโดยตรง แต่จะปรับธาตุ ล้างพิษในลำไส้ ล้างไขมัน กินวันแรกๆ จะ เห็นเลยว่าอุจจาระจะเป็นสีดำ และไหลมูกในกระเพาะดีมาก ระยะเวลา เมื่อลำไส้และกระเพาะอาหารในร่างกายปรับตัวได้กับอาหารที่กินแล้วจะเข้าสู่ ภาวะปกติ แต่ต่อมามีความรูสึกว่าหน้าท้องยุบลงไปเรื่อยๆ กินทุกเช้าติดต่อกันทุกวัน

### โทษของไขมัน

- ไขมันที่เกาะในผนังลำไส้ กระเพาะอาหารตับม้ามให้ดูดซึมบกพร่องเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้
1. ภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ ทำให้อ่อนไม่หลับ อารมณ์ฉุนเฉียว นิวไนไต สายตาเสื่อม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
  2. เลือดเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้มีศีรษะ
  3. ไตเสื่อม ทำให้ความจำลดลงและเป็นคนขี้หนาว
  4. ม้ามขึ้น ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมันเป็นผลให้อ้วนง่าย
  5. ม้ามโต ทำให้เหนื่อยง่ายเพราะม้ามไปเบียดปอด
  6. ไขมันเกาะลำไส้เล็กมากๆ จะทำให้ลำไส้เล็กไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้ เป็นผลทำให้เป็นหวัดในตอนเช้าหรือหวัดเรื้อรัง กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดโรคภูมิแพ้
  7. ไขมันในตับสูง การสร้างเม็ดเลือดจะลำบาก ฉะนั้นการดื่มตามสูตรนี้ นอกจากช่วยลดหน้าท้อง ยังส่งผลให้อาการป่วยทั้ง 7 ประการนี้หายไปด้วย

### ประโยชน์ของน้ำผึ้ง

จะพบว่าในน้ำผึ้งมีสารเอนโดอกซิเจนท์ เช่นเดียวกับที่มีในผักใบเขียวและยังมีวิตามินบี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็กแร่ และกรดอะมิโน ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

บรรดาผู้ที่กล่าวมาล้วนมีความจำเป็นต่อร่างกายที่จะเข้าไปซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ บำรุงโลหิต

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



ที่มา [www.vcharkarn.com/vblog/43082](http://www.vcharkarn.com/vblog/43082)