

สูตรอาหาร...ลดหน้าท้อง

นำเสนอเมื่อ : 5 พ.ย. 2552

อยากหน้าท้องแบนราบ แอ้มลดน้ำหนักได้ด้วยทำตามสูตรนี้ค่ะ

เครื่องปรุง

1. โยเกิร์ต ครึ่งถ้วย 2. นมสด 1 กล่อง 3. น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ 4. มะนาว 1 ลูก

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดผสมให้เข้ากันชิมรสตามใจชอบ

วิธีการดื่ม

ต้องดื่มตอนเช้า มือเดียวก่อนอาหารเช้า มืออื่นไม่เห็นผล มะนาวก็ควรบีบแล้วกินทันที เพื่อรักษาคุณสมบัติวิตามินซีไว้ และควรดื่มน้ำตาม 1-2 แก้ว จะเห็นผลดียิ่งขึ้น

สรรพคุณ

ไม่ใช่ยาลดน้ำหนักโดยตรง แต่จะปรับธาตุ ล้างพิษในลำไส้ ล้างไขมัน กินวันแรกๆ จะเห็นเลยว่าอุจจาระจะเป็นสีดำ และไหลมูกในกระเพาะดีมาก ระยะเวลาต่อมา เมื่อลำไส้และกระเพาะอาหารในร่างกายปรับตัวได้กับอาหารที่กินแล้วจะเข้าสู่ภาวะปกติ แต่ต่อมามีความรู้สึกว่าหน้าท้องยุบลงไปเรื่อยๆ กินทุกเช้าติดต่อกันทุกวัน

โทษของไขมัน

ไขมันที่เกาะในผนังลำไส้ กระเพาะอาหารดับม้ามให้ดูดซึมบกพร่องเป็นเหตุให้เกิดโรคต่างๆ ดังนี้

1. ถุงน้ำดี ทำให้นอนไม่หลับ อารมณ์ฉุนเฉียว นิวในไต สายตาเสื่อม ปวดเมื่อยตามร่างกาย
2. เลือดเลี้ยงสมองไม่พอ ทำให้มีศีรษะ
3. ไตเสื่อม ทำให้ความจำลดลงและเป็นคนขี้หนาว
4. ม้ามขึ้น ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแปรสภาพเป็นไขมันเป็นผลทำให้อ้วนง่าย
5. ม้ามโต ทำให้เหนื่อยง่ายเพราะม้ามไปเบียดปอด
6. ถ้าไขมันเกาะลำไส้เล็กมากๆ จะทำให้ลำไส้เล็กไม่สามารถดูดซึมวิตามินซีได้ เป็นผลทำให้เป็นหวัดในตอนเช้าหรือหัวเรือ่รัง กลิ่นปัสสาวะไม่อยู่ เกิดโรคมะเร็ง
7. ถ้าไขมันในตับสูง การสร้างเม็ดเลือดจะลำบาก ฉะนั้นการดื่มตามสูตรนี้ นอกจากช่วยลดหน้าท้อง ยังส่งผลให้อาการป่วยทั้ง 7 ประการนี้หายไป ด้วย