

ดื่มน้ำมะนาว....กับน้ำอุ่นทุกๆ เช้า มีประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

วันหยุดนี้ ขอแนะนำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ให้คุณค่ะ....ดื่มน้ำมะนาวกับน้ำอุ่นทุกๆ เช้า มีประโยชน์

ดื่มน้ำมะนาวเพื่อรักษาผิว วิธีการนี้ใช้เวลา 2 สัปดาห์เป็นอย่างต่ำจึงจะเห็นผล สามารถใช้วิธีการดื่มน้ำมะนาวเพื่อรักษาและทำความสะอาดภายในร่างกาย หรือขจัดสารพิษออกจากตับ และเพื่อให้อาหารดูดซึมแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำมะนาวนั้นเป็นเครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่ทำให้ประโยชน์ต่อร่างกายและผิวพรรณที่ช่วยให้กระชุ่มกระชวย ดื่มน้ำ และทำให้ง่าย



ความจริงแล้วการรักษาผิวด้วยการดื่มน้ำมะนาวนั้นมีประโยชน์หลายอย่าง ที่ทุกคนควรดื่ม (สำหรับคนที่ไม่แพ้มะนาว) ประโยชน์ต่าง ๆ เหล่านี้คือ :

- ขจัดกรดต่าง ๆ ที่ตกค้างออกไป เพราะน้ำมะนาวมีแร่ธาตุต่าง ๆ (วิตามินซี, โพแทสเซียม)
- บรรเทาอาการท้องผูก
- ทำความสะอาดตับด้วยการกระตุ้นตับ และสร้างเอนไซม์เพื่อขจัดสารพิษในเลือด
- ช่วยกระบวนการย่อยอาหาร
- กำจัดนิ่วในไต และตับอ่อน

การรักษาผิวโดยการดื่มน้ำมะนาว สูตร 1
1.บีบน้ำมะนาว 1 ผลลงในแก้ว
2.เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย (ถ้วยละ 8 ออนซ์)
3.ดื่มน้ำมะนาวที่ผสมนี้ได้ทั้งวัน

การรักษาผิวโดยการดื่มน้ำมะนาว สูตร 2
1.บีบน้ำมะนาว 1 ผล ผสมกับน้ำอุ่นที่ต้มแล้ว 1 ถ้วย (8 ออนซ์)
2.ดื่มเป็นครั้งแรกของวัน ในตอนเช้า
3.หลังจากดื่มน้ำมะนาว งดการดื่ม หรือรับประทานสิ่งใด ๆ ภายในครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ น้ำมะนาวได้ชำระล้างร่างกายผิว สิว สิว

ทำให้ไปพ้นๆจากเรา

ดื่มน้ำอุ่นผสมน้ำมะนาวเข้าไปกระตุ้นให้ลำไส้บีบตัว เพื่อให้สารพิษถูกดันออกมาจากรูขี้จระ หลังจากรดื่มน้ำอุ่นแล้วคุณจะรู้สึกอยากเข้าห้องน้ำทันที มันเป็นการ detox ความจริง กินแค่น้ำเปล่า หรือ น้ำอุ่น ใน ตอนเช้า ก็ได้ค่ะ เหมือนเป็นการ ล้างลำไส้ แต่ มะนาวเนี่ย มันจะมีค่า PH ที่เป็นกรด ที่ทำให้ลำไส้ทำงานได้ดี

หรือแบบง่าย ๆ น้ำอุ่น(ไม่ต้องถึงกับร้อน) 500 ml ,น้ำมะนาว 2 ช้อนชาโดยประมาณ..

เพื่อกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้ทำงานดียิ่งขึ้น มะนาวเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีมากที่สุด ไม่เพียงแต่จะดีสำหรับช่วยลดไขมัน แต่มันยังมีผลวิจัยจากมหาวิทยาลัยแอริโซนา แนะนำว่า ใครที่กินผลไม้และผักที่มีวิตามินซีในปริมาณที่มาก จะมีประโยชน์ต่อระบบย่อยอาหาร และจะช่วยให้น้ำหนักลดได้ดีกว่าวิธีอื่นๆ อีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น น้ำมะนาวยังช่วยให้อาหารดูดซึมแคลเซียมให้กักเก็บเอาไว้ในเซลล์ไขมัน ผลวิจัยยังแสดงอีกว่า แคลเซียมที่มีอยู่ในเซลล์ไขมันปริมาณมาก จะช่วยเผาผลาญไขมันได้ดียิ่งขึ้น

คนเป็นโรคกระเพาะไม่แนะนำให้ดื่มนะ

ที่มา : pha.narak.com/

