

สูตรดีท็อกซ์ทำเองได้! ง่าย ๆ แค่ 7 วัน

นำเสนอเมื่อ : 24 ก.พ. 2556

เตรียมตัวให้พร้อมก่อนดีท็อกซ์

จะดีท็อกซ์ทั้งทีต้องวางแผนกันหน่อย เริ่มจากลดน้ำตาลสัก 1-2 สัปดาห์ก่อนดีท็อกซ์ พวกแป้งขัดสีสว่นแอลกอฮอล์หรืออาหารกระป๋องก็เพลา ๆ ลงบ้าง และดื่มน้ำให้มากขึ้น สว่นสาว ๆ คนไหนที่ติดกาแฟก็ค่อย ๆ ลดปริมาณลงทีละน้อยจนกว่าจะอยู่ได้โดยไม่ต้องพึ่งกาแฟอื่นแล้วค่อยเริ่มดีท็อกซ์นะ

พร้อมแล้วก็เริ่มเลย

สูตรที่นำมาฝากนี้ใช้ได้ตั้งแต่ 7-21 วัน โดยที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย สาว ๆ ตั้งเป้าหมายให้ตัวเองได้เลยว่าจะให้เวลากับการดีท็อกซ์ครั้งนี้กี่วัน หลักการง่าย ๆ จำไม่ยากก็คือ ดื่มน้ำให้ดื่มน้ำมะนาวครึ่งลูกผสมกับน้ำเปล่าอุ่น ๆ หนึ่งแก้ว แล้วตลอดช่วงที่ดีท็อกซ์ให้งดแป้งและเนื้อสัตว์ทั้งหลาย แล้วกินแต่ผัก ผลไม้ โดยเน้นพวกผักใบเขียวเข้ม ๆ เช่น บรอกโคลี คะน้า หน่อไม้ฝรั่ง จะทำเป็นสลัดน้ำใส หรือหนึ่งให้สุกก็ได้ แต่ห้ามปรุงรสนะจะ สว่นผลไม้ควรเป็นสมโอ แก้วมังกร สับปะรด ฝรั่ง หรือไม้กีสตรอว์เบอร์รี่ แต่ต้องกินสด ๆ เท่านั้น ไม่ต้องเชื่อมหรืออบแห้งใด ๆ ทั้งสิ้น

พวกถั่วอบและธัญพืชต่าง ๆ ก็กินได้บ้างเล็กน้อย แต่อย่าปรุงแต่งรสก็แล้วกัน

ห้ามเปลวปากเด็ดขาด พวกนม ชีส ไข่ ถั่วเหลือง ชู กาแฟ แป้ง เนื้อสัตว์ แอลกอฮอล์ อย่าได้เผลอกินเข้าไปเลยเขียว เพราะความพยายามของคุณจะลุ่มเหลวทันที อ้อ! พวกผักผลไม้กระป๋องก็ห้ามนะ เตือนตัวเอง เอาไวว่าคุณกำลังอยู่ในช่วงล้างสารพิษจะเพิ่มพิษเขาตัวเองไปทำไม

ดื่มน้ำเปล่ามาก ๆ ดื่มน้ำเปล่าอุ่น ๆ หรืออุณหภูมิห้องให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างน้อยก็ 10 แก้วต่อวัน แต่มีทริคอยู่ว่าหลังกินอาหารเสร็จใหม่ ๆ ให้ดื่มน้ำแกดิดคอกได้เล็กน้อย แล้วเว้นระยะห่าง 15 นาที เพื่อให้ร่างกายทำงานได้เต็มที่แล้วค่อยดื่มแบบจัดหนักนะจะ

ดีท็อกซ์...แล้วดียังไง

อาจจะเหมือนอดอาหารธรรมดา แต่ช่วงที่ดีท็อกซ์นี้ร่างกายของคุณจะได้พักปรับสมดุล ทำความสะอาดลำไส้และแบคทีเรียที่เป็นโทษต่อร่างกายออกไป ลำไส้จะทำงานได้ตามปกติ

ร่างกายก็จะสดชื่นระบบการทำงานในร่างกายดีขึ้นผิวใส ออราเปล่งประกาย และน้ำหนักก็ลดลงด้วยนะ!

Did You Know :

มนุษย์เราเป็นสัตว์กินพืช เวลาที่เรากินเนื้อสัตว์ ระบบย่อยต้องทำงานหนักมาก และต้องใช้เวลานานถึง 7 วัน เนื้อสัตว์จะหมักหมมอยู่ในลำไส้ บูดเน่า และเกิดเป็นแก๊สพิษสะสมและตกค้างอยู่ในร่างกาย

ขอบคุณที่มาจาก [นิตยสาร Lisa](#)