

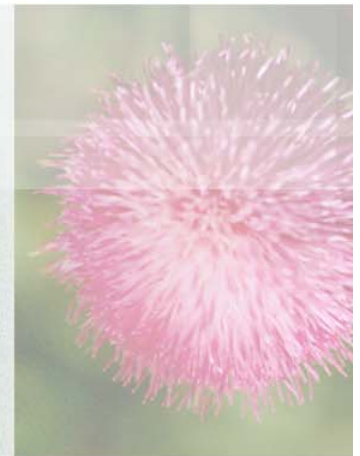


กินเป็น ลืมป่วย

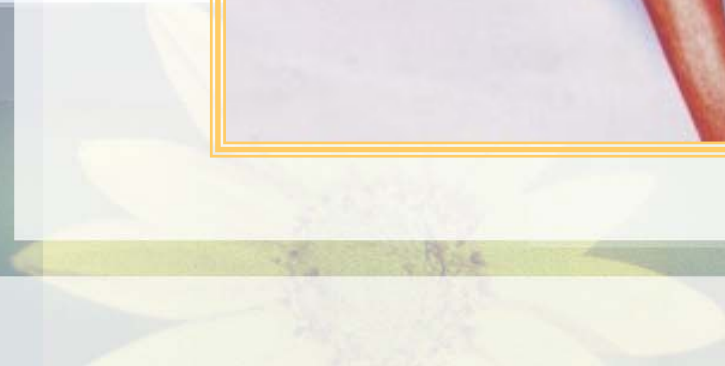
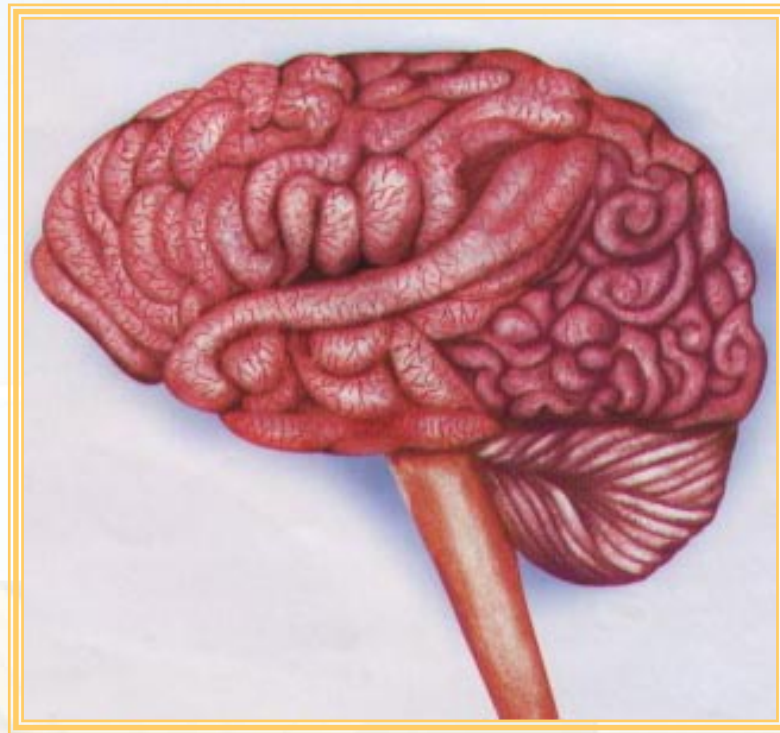
.....ตำสารพิษในร่างกาย.....

บรรยายโดย อ.สุทธิวัสส์ คำภา

เรียบเรียงโดย นิพนธ์ วีระธรรมานนท์



วิธีดูแลสมอง



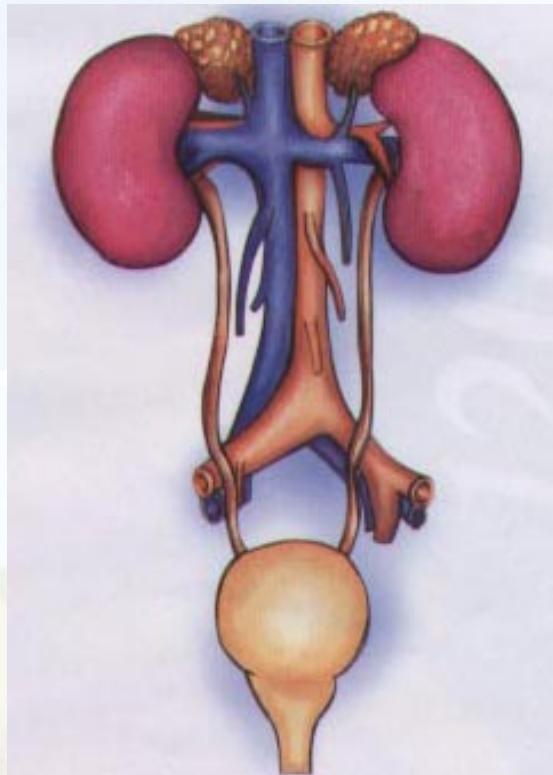
วิธีดูแลสมอง



1. พยายามขยับร่างกายระหว่างเวลา 05.00 – 07.00 น.
2. กินอาหารเช้าระหว่าง 07.00 – 09.00 น. เพื่อให้เลือดรับสารอาหารไปเลี้ยงสมอง
3. กินโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ระหว่างเวลา 13.00 น. – 15.00 น. เพื่อล้างลำไส้เล็กและเปลี่ยนนขะในลำไส้เล็กให้เป็น บี 12 แล้วส่งไปบำรุงสมอง
4. ล้างระบบดูดซึมด้วยสูตรมะละกอดิบต้มขงน้ำชา
5. ใช้กระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสดต้มกับพุทราจีนแห้งใช้ดื่มน้ำเพื่อล้างไขมันในเลือดเป็นประจำ
6. กินน้ำกระชายแล้วดื่มน้ำใบบัวบกตาม จะช่วยบำรุงสมองได้โดยตรง และผลไม้ชื่อ ลูกไข่เน่าเป็นผลไม้ที่บำรุงสมองได้ดีมากหรือคื่นช่าย, เม็ดบัว, ลูกแปะก๊วย
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ



โรคไต





วิธีดูแลไต

-รู้ว่าเป็นโรคไตแล้วควรให้หมอรักษาดีที่สุด

-งดอาหารผัดน้ำมัน

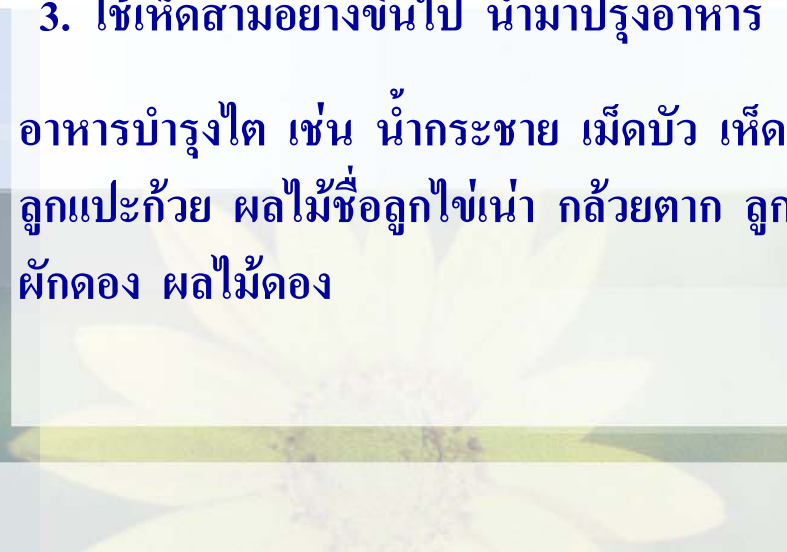
-ล้างลำไส้ หรือระบบดูดซึมเป็นประจำด้วยสูตร

1. มะละกอดิบต้มน้ำ เอน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)

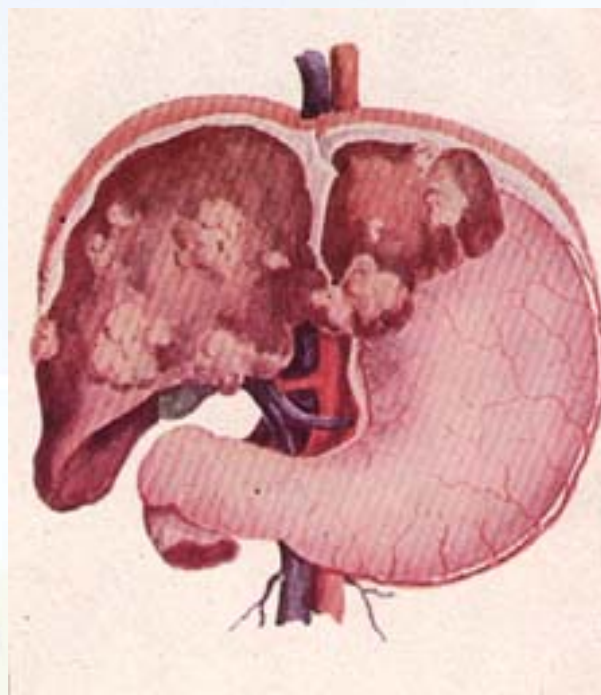
2. โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว (ดื่มกิน)

3. ใช้เห็ดสามอย่างขึ้นไป นำมาปรุงอาหาร (ห้ามผัดน้ำมัน)

อาหารบำรุงไต เช่น น้ำกระชาย เม็ดบัว เห็ดหูหนูดำ ลูกเกด องุ่นดำ ถั่วดำ งาดำ
ลูกแปะก๊วย ผลไม้ชื่อลูกไข่เน่า กล้วยตาก ลูกตำรอน เจาก๊วย แก้วมังกร ถั่วห้าสี
ผักดอง ผลไม้ดอง



๑๘๗ วิธีต่างสารพิษในตับ



วิธีล้างสารพิษในตับ



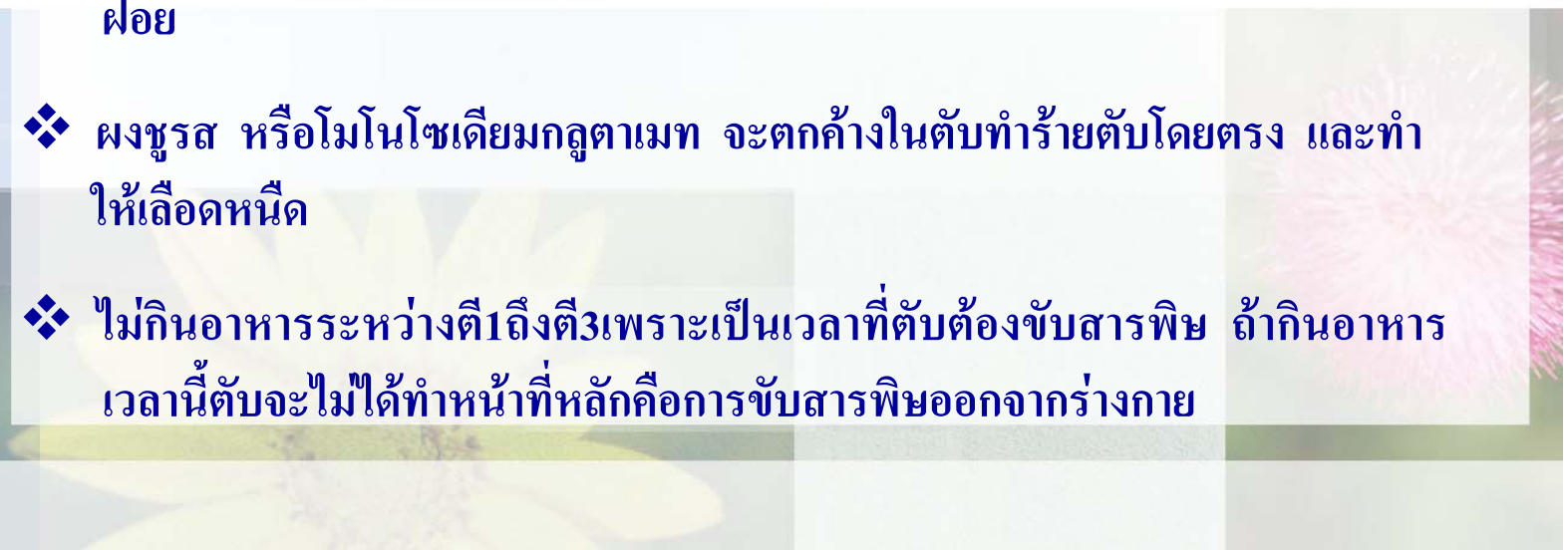
- กินเห็ดสามอย่างขึ้นไปปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมัน แต่ใช้กะทิแทนน้ำมันจะใช้ประโยชน์มากกว่า (ต้มเห็ด แล้วกินแต่น้ำก็ได้)
- กินขมิ้นชันก่อนนอน (ไม่จำกัดจำนวน) เพื่อขับไขมันในตับ

❖ การดูแลตับให้แข็งแรงจะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น

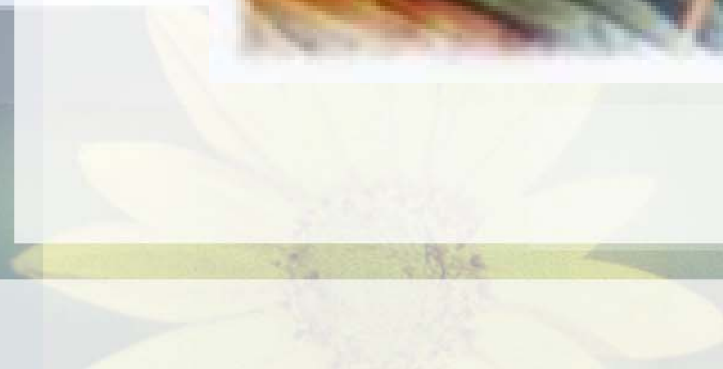
❖ งดใช้เครื่องสำอางที่มีสารเคมีกับใบหน้า งดใช้ยาสระผมที่มีสารเคมีกับหนังศีรษะ เพราะสารเคมีจะเข้าไป ถึงตับได้โดยตรงโดยซึมผ่านเข้าทางเส้นเลือดฝอย

❖ ผงชูรส หรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต จะตกค้างในตับทำร้ายตับโดยตรง และทำให้เลือดหนืด

❖ ไม่กินอาหารระหว่างตี1ถึงตี3เพราะเป็นเวลาตับต้องขับสารพิษ ถ้ากินอาหารเวลานี้ตับจะไม่ได้ทำหน้าที่หลักคือการขับสารพิษออกจากร่างกาย



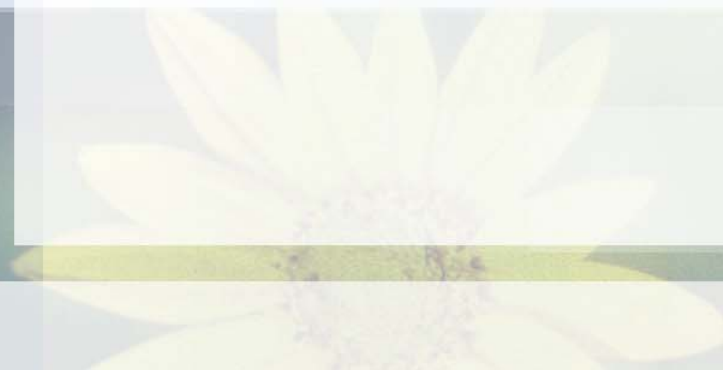
วิธีขับไล่โรฝุ่น



วิธีขับไล่วิษ

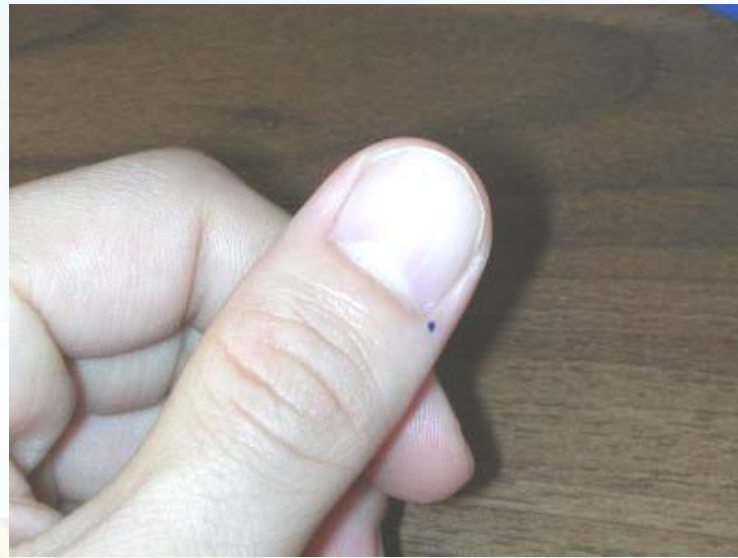


- กินมันชั้นแคปซูลในจำนวนมากเป็นประจำ
- กินน้ำมะพร้าววันละ 1 ลูก ไม่ต้องกินเนื้อมะพร้าวเพื่อเพิ่มเอสโตรเจน
- ใช้โลชั่นน้ำมะเฟืองชโลมผิวกายเพื่อขับไล่วิษและยังช่วยลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าให้หายไปทีละน้อย





๗ วิธีคิ้วป้องกันสมองเสื่อม



วิธีกดนิ้วเพื่อให้เลือดเลี้ยงสมองป้องกันสมองเสื่อม



ใช้นิ้วโป้งกดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง ใช้นิ้วโป้งกดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง

ใช้นิ้วโป้งกดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง ใช้นิ้วโป้งกดที่นิ้วก้อย 4 ครั้ง

แล้วทำกลับกัน

โดยมากดที่นิ้วนาง 3 ครั้ง กดที่นิ้วกลาง 1 ครั้ง

กดที่นิ้วชี้ 2 ครั้ง

เป็นการจบเท่ากับ 1 ชุด รวมเป็น 1 ชุด พอเริ่มชุดที่ 2 ให้กดนิ้วกลาง 1 ครั้ง
ต่อไปเลย ทำอย่างนี้ให้ได้ 50 ชุดต่อวัน

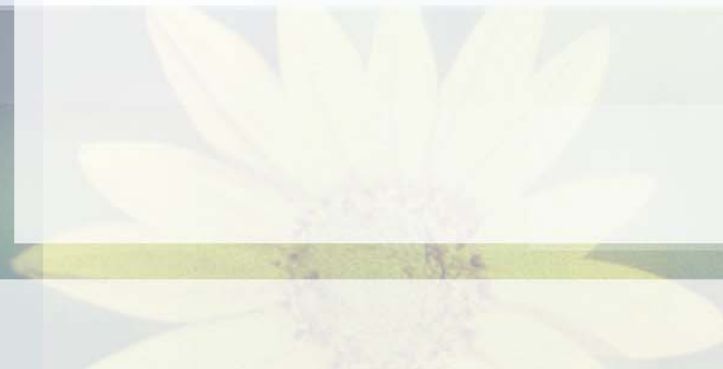
ความสัมพันธ์ของสมองกับปลายนิ้วมือ จะเกิดพลังงานครบวงจรของเขาเอง
เป็นการกระตุ้นให้หลังสารเอ็นโดรฟิน





ฝึกการหายใจเข้าอย่างช้าๆ ให้พุ่งป่องออก แล้วหายใจออกให้พุ่งยุบลง (หายใจลึกๆ) เป็นการไปกระตุ้นเซลล์สมองที่คุมโปรแกรมความจำที่ดึงามในอดีต หรือปัจจุบัน และเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้ปอดกับสมอง

ในทางตรงกันข้ามถ้าหายใจถี่ๆ ตื้นๆ เร็วๆ จะเป็นการกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องไม่ดีเอาไว้ให้ออกมาใช้งานจึงควรฝึกหายใจช้าๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องดีๆ ออกมาใช้งาน เป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมได้อีกวิธีหนึ่ง



การใช้แหวน (โด๊ะบ้ำบัด)



การใส่แหวน (โลหะบำบัด)



นิ้วโป้ง

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยให้ปอดแข็งแรง หายใจเต็มอึด คูดสารพิษที่ปอด
2. ใส่แหวนทอง ช่วยลำไส้ใหญ่ให้ขับถ่ายสะดวก

นิ้วชี้

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยลดความอ้วน แก้อโรคเกาต์ เบาหวาน น้ำเหลืองเสีย ขจัดพิษที่ม้าม
2. ใส่แหวนทอง ช่วยให้กระเพาะอาหารแข็งแรง กันปวดเข่า

นิ้วกลาง

1. ใส่แหวนเงิน ช่วยกรองเลือดที่ไหลผ่านหัวใจให้สะอาด ป้องกันหัวใจวาย
2. ใส่แหวนทอง ปรับความร้อนในร่างกาย แก้ปัสสาวะบ่อย





นี้วนาง

1. ไล่แหวนเงิน ช่วยล้างไขมัน ล้างสารพิษในตับ
2. ไล่แหวนทอง แก้ไมเกรน แก้นอนไม่หลับ

นีวก้อย

1. ไล่แหวนเงิน ช่วยชำระไต ขจัดสารพิษที่ไต ไล่นี้วทั้ง 2 ข้างก็ได้เพราะเรามีไตซ้ายไตขวา
2. ไล่แหวนทอง ช่วยดูแลเรื่องกระเพาะปัสสาวะ มดลูก รังไข่ ปีกมดลูก อัณฑะ ไข่เลื่อน





เดือนที่ควรระวัง

มกราคม	ระวัง	ดูแลปอด
กุมภาพันธ์	ระวัง	ดูแลลำไส้ใหญ่
มีนาคม	ระวัง	กระเพาะอาหาร
เมษายน	ระวัง	ม้าม-ความอ้วน
พฤษภาคม	ระวัง	หัวใจ
มิถุนายน	ระวัง	ลำไส้เล็ก ไชมันเกาะลำไส้



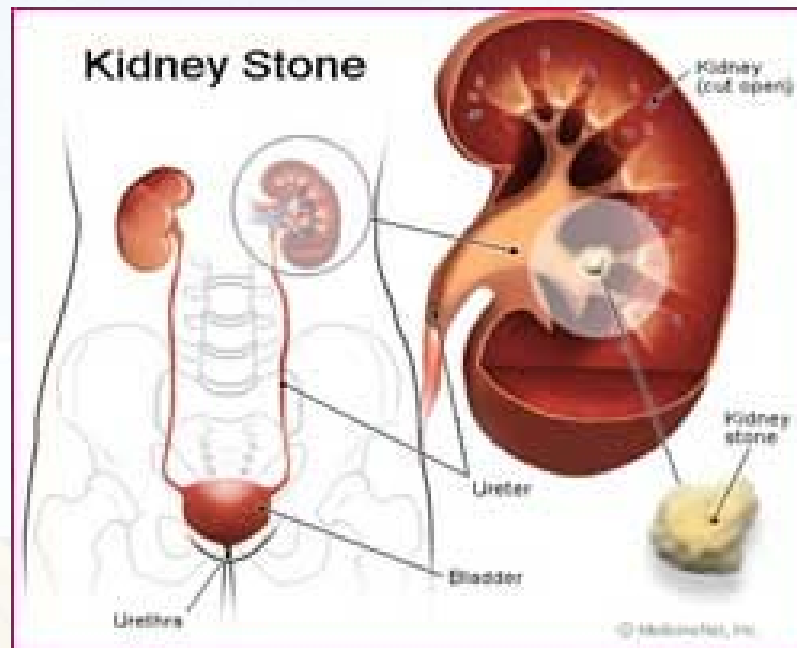


เดือนที่ควรระวัง

กรกฎาคม	ระวัง	กระเพาะปัสสาวะ ปัญหามดลูก รั้งไข่ ต่อมลูกหมาก ต่อมไทรอยด์
สิงหาคม	ระวัง	เกี่ยวกับตับ-ไต สาเหตุมาจากลำไส้เล็กมีไขมันเกาะ
กันยายน	ระวัง	เรื่องโคเลสเตอรอล – หลอดเลือด – เยื่อหุ้มหัวใจ
ตุลาคม	ระวัง	ระบบความร้อนในร่างกาย
พฤศจิกายน	ระวัง	ไมเกรน – ถุงน้ำดี
ธันวาคม	ระวัง	เรื่องของตับ



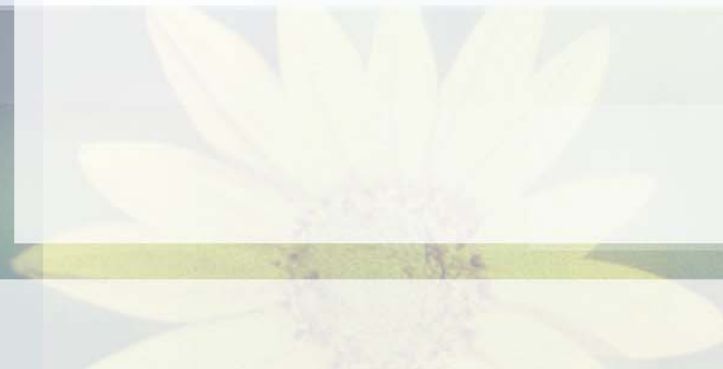
สูตรละลายนิ่วในไต





สูตรละลายนิ้วในไต

- กินแกนสับประรดวันละ 3 แกน หรือจะปั่นกินคู่กับใบโหระพาก็ได้
กินจนหายปวดหลัง
- เหล้าขาว 1 ถัง เติมมะนาว 1 ลูก กินก่อนนอน 10 ถึง 20 วันแล้วหยุดกินสูตรล้างไต
- รากหมาก รากมะพร้าว รากตาล ลูกใต้ใบ ต้มรวมกันแล้วเอาน้ำมาดื่มเพื่อล้างไต
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบมะนาว กระชาย หอมแดง ใบสะระแหน่ อย่างละ 1 กำมือ



สูตรดีंगสารพิษที่ผิว





สูตรดึงสารพิษที่ผิว



สูตร 1 ดินสอพอง	ครึ่งกิโลกรัม
ขมิ้นชันผง	1 ช้อนชา
ไพลผง	2 ช้อนชา
ทานาคา	3 ช้อนชา (ผสมเสร็จแล้วแบ่งมาใช้)

สูตรนี้ใช้พอกตัวเพื่อดูคหินปูนและสารพิษออกมา แล้วบำรุงผิวไป
พร้อมกันด้วย ใช้พอกหน้า หรือตามแขนขาให้ทั่วตัว ขมิ้นชันจะช่วยขับ
ไล่โรครุน





สูตร 2 ดินสอพอง ครึ่งกิโลกรัม
ขมิ้นชันผง 1 ช้อนชา
ไพลผง 2 ช้อนชา

ใช้จึงสดคั้นเอามาแต่น้ำผสมลงไปแล้วพอกตัว ช่วยให้เลือด
ไหลเวียนดี

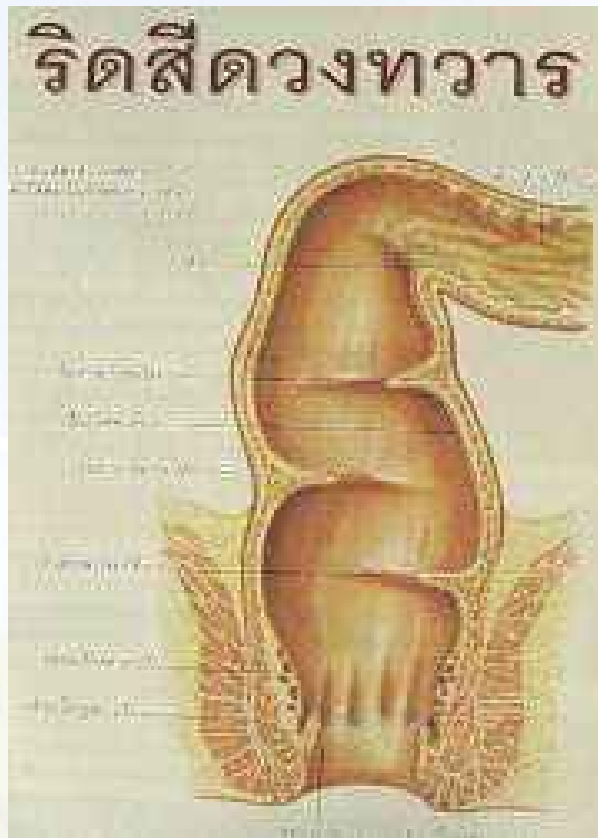
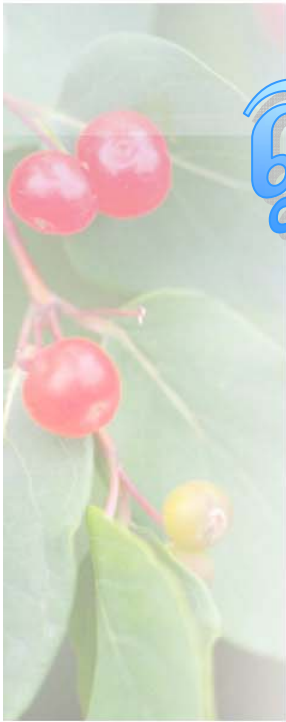
สูตร 3 ดินสอพอง ครึ่งกิโลกรัม
ขมิ้นชันผง 1 ช้อนชา
ไพลผง 2 ช้อนชา

น้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะเฟือง คั้นเอาแต่น้ำผสมลงไป ช่วยขับ
ไตโรฝุ่นและบำรุงผิว





สูตรแก้อริตตีคองทวาร

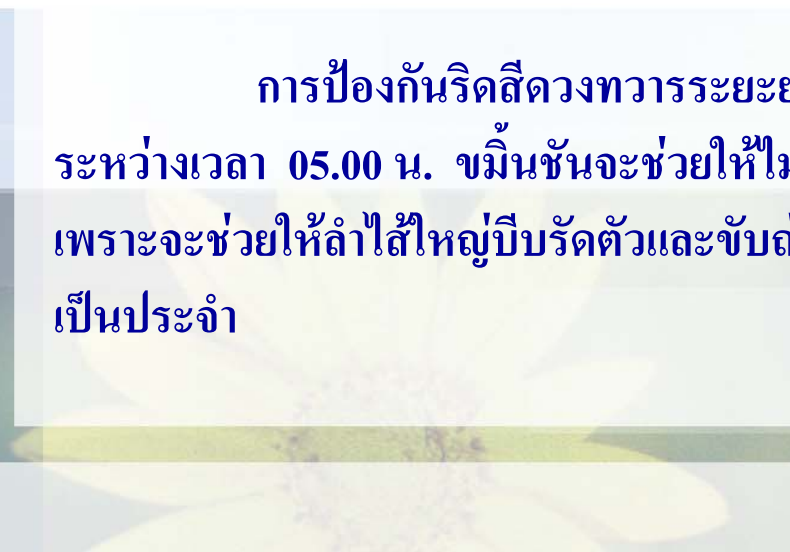




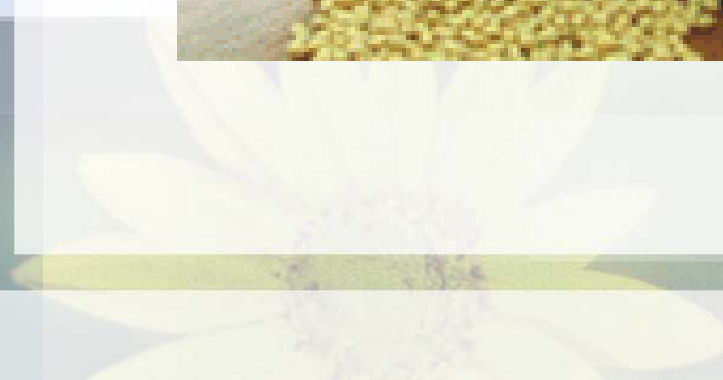
สูตรแก้อริคีคหวทวทร

1. ใช้มะระจันลูกเล็กหรือใหญ่ก็ได้ 1 ลูก นำมาคว้านไส้ออกแล้วปั่นหรือตำคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ เกลือ 1 ช้อนชา คืมตอน 05.00 ถึง 07.00 น. จะหายเร็ว ให้กินประมาณ 5-7 วัน
2. ใช้กล้วยหอมสุก (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นแผ่นๆ ใส่หม้อเติมน้ำพอท่วมกล้วย ตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ใส่น้ำตาลกรวดลงไป ใช้กินแต่น้ำหรือจะกินเนื้อด้วยก็ได้
3. กินกล้วยหอมสุก (ปอกเปลือก) ตอนเย็น 2 ลูก ก่อนอาหารช่วยป้องกันริคีคหวทวทร

การป้องกันริคีคหวทวทรระยะยาว ควรกินขมื่นชันวันละ 6 แคปซูล ระหว่างเวลา 05.00 น. ขมื่นชันจะช่วยให้ไม่เป็นริคีคหวทวทร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวและขับถ่ายระหว่างเวลา 05.00 ถึง 07.00 น. เป็นประจำ



สูตรลูกเดือยแก้โรคเกาต์



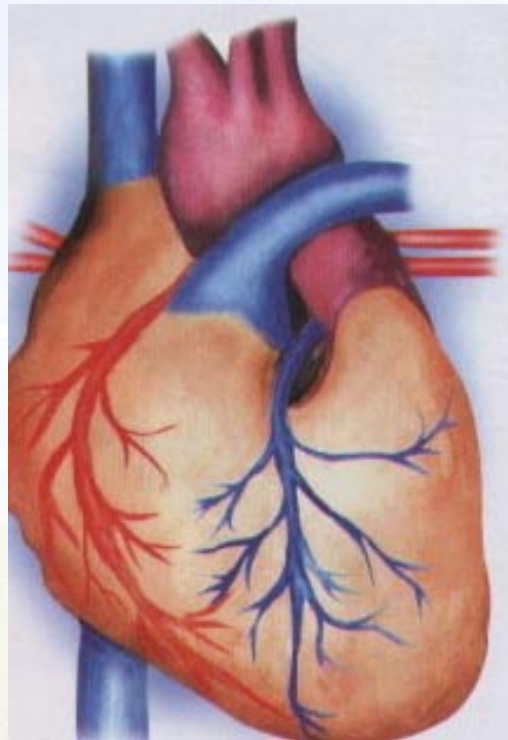
สูตรลูกเดือยแก้โรคเก๊าต์



ใช้ลูกเดือยมาประกอบอาหารในแต่ละมื้อให้ได้ปริมาณ 80 เปอร์เซ็นต์ ของอาหารแต่ละมื้อ กินเนื้อลูกเดือยให้หมด จะเอาน้ำลูกเดือยที่ต้มไปทำน้ำต้มยาหรือทำแกงส้มก็ได้ขอให้เน้นกินเนื้อลูกเดือยเป็นหลัก กินแทนเนื้อสัตว์เลยก็ได้ ควรงดกินเครื่องในสัตว์ กินลูกเดือยวันละ 3 มื้อ ให้ครบ 7 วัน จะช่วยลดหินปูนตามข้อกระดูกต่างๆ ของร่างกาย ช่วยแก้โรคเก๊าต์ได้



สูตรบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ



สูตรบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ



สูตร

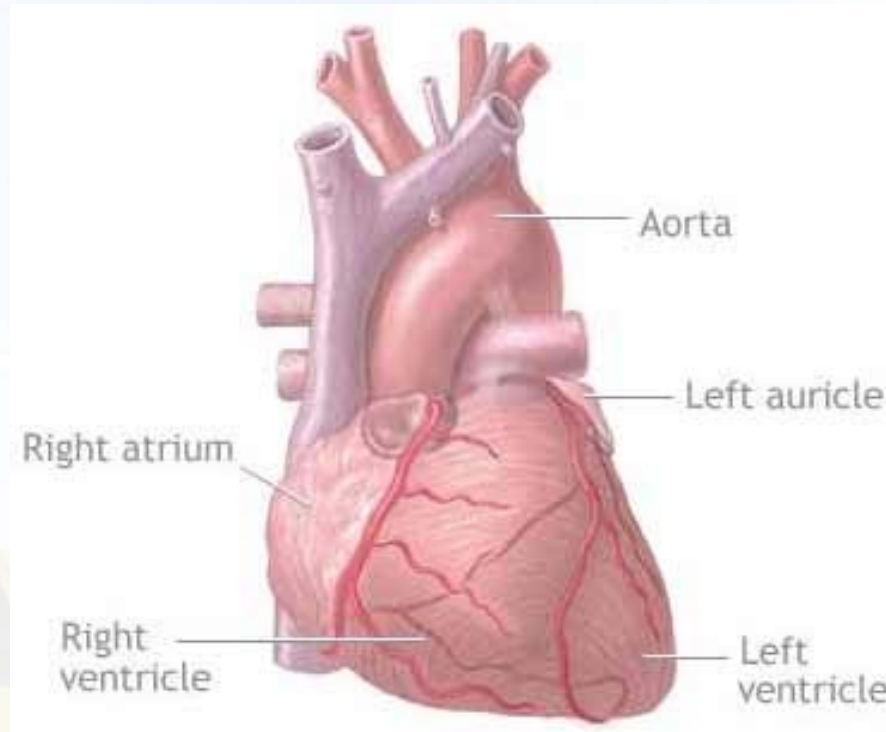
หมูเนื้อแดงไม่ติดมัน	80	กรัม
เห็ดหูหนูดำ	60	กรัม
พุทราจีน (แห้ง)	10	ลูก
ขิงสด	8	แผ่น

วิธีทำ

ทุกอย่างล้างน้ำให้สะอาดนำมาใส่หม้อ บีบหรือหั่นพุทราจีนให้แตก เติมน้ำเปล่า 8 ถ้วย เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนเหลือน้ำประมาณ 2 ถ้วย ใช้กินแต่น้ำก่อนอาหารเช้า ประมาณ 30-45 วัน จะช่วยลดคอเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดตีบตันและบำรุงไต

คนอายุ 40 ขึ้นหรือไม่ได้เป็นโรคนี้ควรกินเพื่อป้องกันไว้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

สูตรบำรุงกิดตามเนื้อหัวใจ



สูตรบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ



สูตร

1. หัวใจหมู
2. เก๋ากี้
3. พุทราจีน (แห้ง)
4. ลำไยแห้ง

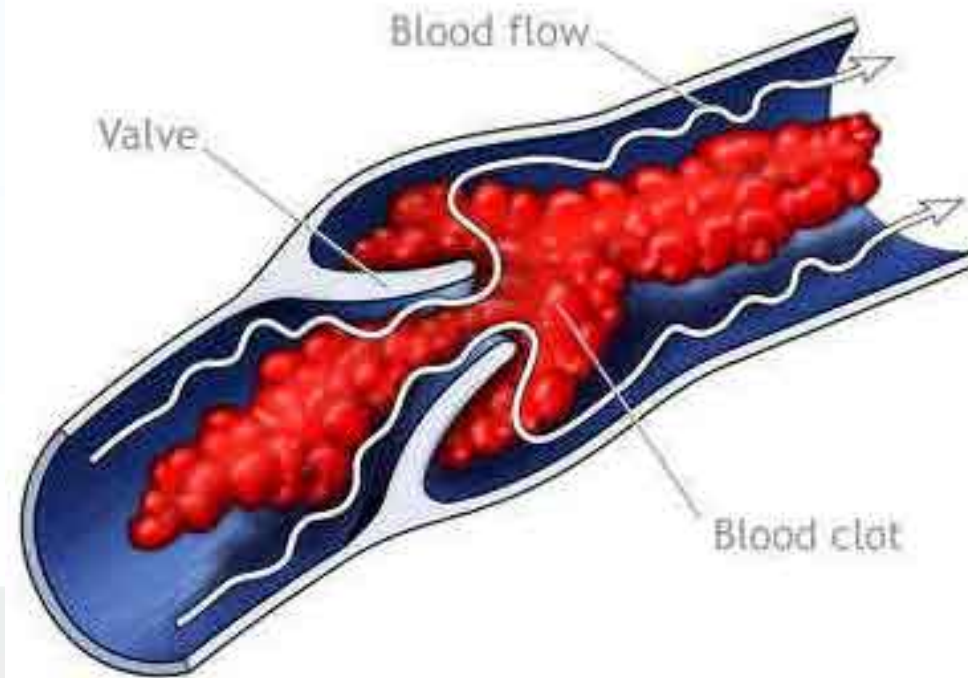
* ถ้าไม่มีหัวใจหมูก็ใช้ 3 อย่างหลังได้ *

วิธีทำ

ลวกเยื่อขาวๆ บางๆ ที่หุ้มหัวใจหมูออกแล้วหั่นตามยาว ต้มน้ำให้เดือด ใส่หัวใจหมูลงไปก่อนแล้วใส่ 3 อย่างหลัง เคี่ยวสักพัก หนึ่งแล้วยกลง รอให้เย็นใช้กินแต่น้ำ



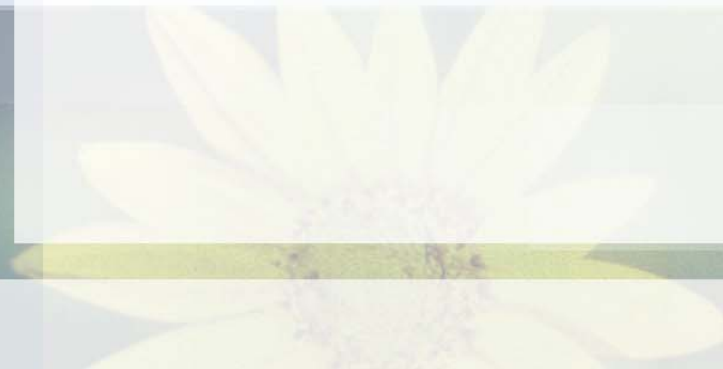
สูตรล้างหลอดเลือด





สูตรล้างหลอดเลือด

- กินน้ำรางจืดเพื่อล้างน้ำตาลในเลือด
- กินใบมะยมสด หรือต้มรากเตยกินน้ำ ก็ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน เมื่อตับอ่อนแข็งแรง การควบน้ำตาลจะดีขึ้นเอง (ต้องกินเป็นประจำ)



ขมิ้นชัน



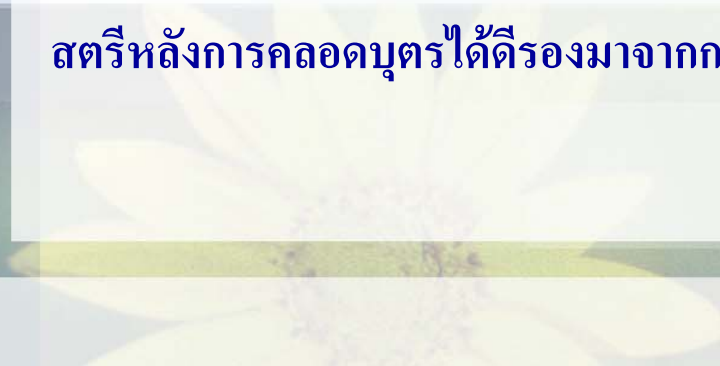
ขมิ้นชัน



ใช้กินเหง้าของขมิ้นชันโดยการปอกเปลือกหรือตากแห้งแล้วบดเป็นผง ใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่างและแบบผงบรรจุแคปซูลเพื่อสะดวกแก่การรับประทาน

ประโยชน์และสรรพคุณ

ขมิ้นชันมีวิตามิน เอ,ซี,อี ที่เข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำงานพร้อมกันทั้ง 3 ตัว จึงมีผลทำให้ลดไขมันในตับ – สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร – ช่วยย่อยอาหาร – ทำความสะอาดให้ลำไส้ – เปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ – ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเกิดมะเร็งตับ – สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง – กำจัดเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหาร ที่กินเข้าไปแล้วสะสมในร่างกายเตรียมก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็ง – ช่วยขับน้ำนมสำหรับสตรีหลังการคลอดบุตรได้ดีรองมาจากการกินหัวปลี





กินไขมันชั้นให้ตรงเวลาที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเปิดการทำงาน
ในช่วงเวลานั้นจะได้ผลตรงกับประเด็นที่ต้องการจะบำรุงหรือแก้ไขฟื้นฟูระบบ
ของอวัยวะ กินเพียง 1 แคปซูลเท่านั้นจะออกฤทธิ์มากกว่าเวลาอื่นถึง 40 เท่าตัว
แต่ถ้ามีปัญหาหลายอย่างก็กินครั้งละ 1 แคปซูลทุกๆ 2 ชั่วโมง

นาฬิกาชีวิต (ความสัมพันธ์ของอวัยวะกับเวลา)

ช่วงเวลา	03.00-05.00 น.	05.00-07.00 น.	07.00-09.00 น.	09.00-11.00 น.
เป็นเวลาของ	ปอด	ลำไส้ใหญ่	กระเพาะอาหาร	ม้าม

ช่วงเวลา	11.00-13.00 น.	13.00-15.00 น.	15.00-17.00 น.	17.00-19.00 น.
เป็นเวลาของ	หัวใจ	ลำไส้เล็ก	กระเพาะปัสสาวะ	ไต

ช่วงเวลา	19.00-21.00 น.	21.00-23.00 น.	23.00-01.00 น.	01.00-03.00 น.
เป็นเวลาของ	เยื่อหุ้มหัวใจ	พลังงานรวม	ถุงน้ำดี	ตับ

กินไขมันชั้นตามเวลาต่อไปนี้จะได้ผลโดยตรงกับอวัยวะส่วนนั้น



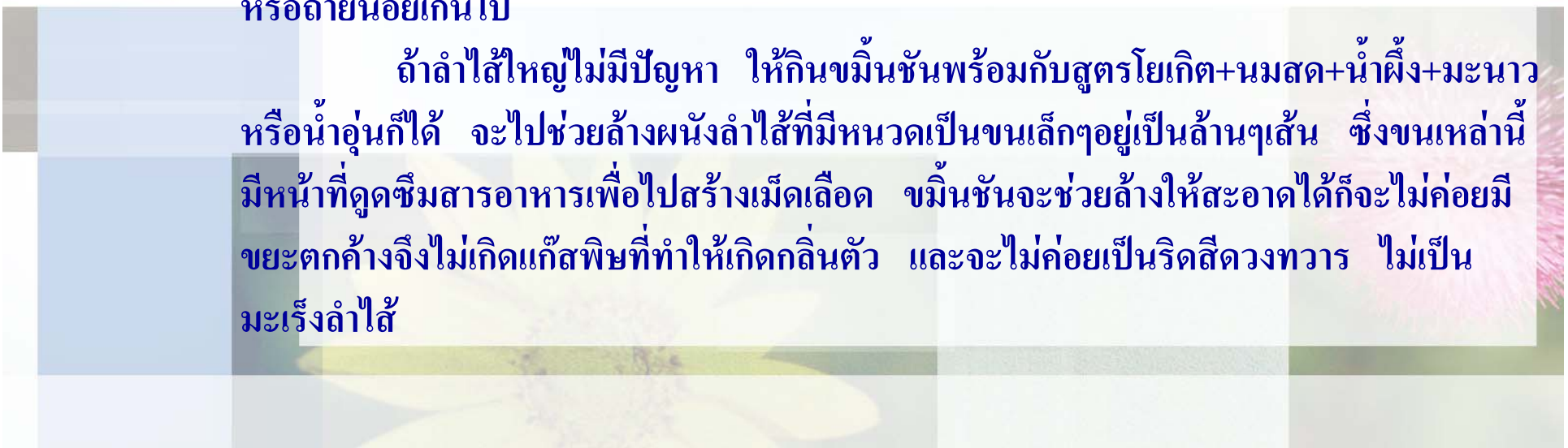
เวลา 03.00 – 05.00 น.

ช่วยบำรุงปอด ป้องกันการเป็นมะเร็งปอด ช่วยทำให้ปอดแข็งแรง ช่วยเรื่องภูมิแพ้ของจมูกที่หายใจไม่สะดวกและช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ผิวหนัง

เวลา 05.00 – 07.00 น.

ช่วยแก้ปัญหาลำไส้ใหญ่ ถ้าเคยกินยาถ่ายมาเป็นเวลานานให้กินไขมันชั้นเวลานี้ ไขมันชั้นจะฟื้นฟูสภาพประสาทของลำไส้ใหญ่ ต้องกินเป็นประจำถึงจะทำให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวเพื่อขับถ่ายอย่างปกติ แก้ปัญหาลำไส้ใหญ่กลืนลำไส้เล็ก หรือลำไส้ใหญ่มีปัญหาถ่ายมากเกินไปหรือถ่ายน้อยเกินไป

ถ้าลำไส้ใหญ่ไม่มีปัญหา ให้กินไขมันชั้นพร้อมกับสูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาวหรือน้ำอุ่นก็ได้ จะไปช่วยล้างผนังลำไส้ที่มีหนวดเป็นขนเล็กๆอยู่เป็นล้านๆเส้น ซึ่งขนเหล่านี้มีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารเพื่อไปสร้างเม็ดเลือด ไขมันชั้นจะช่วยล้างให้สะอาดได้ก็จะมีขยะตกค้างจึงไม่เกิดแก๊สพิษที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว และจะไม่ค่อยเป็นริดสีดวงทวาร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้





เวลา 07.00 – 09.00 น.

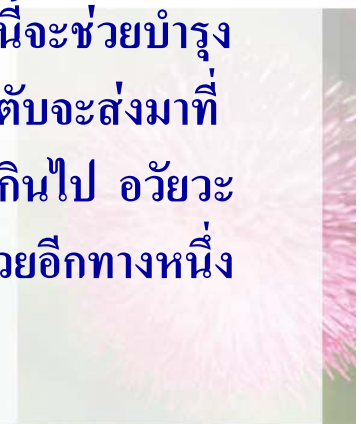
ช่วยแก้ปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารเกิดจากการกินข้าวไม่เป็นเวลา ท้องอืด
จุกแน่น ปวดเข้า ขาดิ่ง ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันความจำเสื่อม

เวลา 09.00 – 11.00 น.

ช่วยแก้ปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลในปาก อ้วนเกินไป ผอมเกินไปที่
เกี่ยวข้องกับม้าม ลดอาการเป็นเกาต์ ลดอาการเบาหวาน

เวลา 11.00 – 13.00 น.

ใครมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ มีหรือไม่มี ก็กินไขมันชั้นเวลานี้จะช่วยบำรุง
หัวใจให้แข็งแรง ถ้าเลย 11.00 น.ไปแล้ว ไขมันชั้นจะไปทำงานที่ตับแล้วตับจะส่งมาที่
ปอด ปอดจะส่งไปที่ผิวหนังแต่ส่วนมากมาไม่ถึงเพราะกินไขมันชั้นน้อยเกินไป อวัยวะ
ส่วนอื่นจะดึงไปใช้งานก่อนเลยมาไม่ถึงผิวหนัง จึงต้องลงไขมันทางผิวช่วยอีกทางหนึ่ง
ด้วย





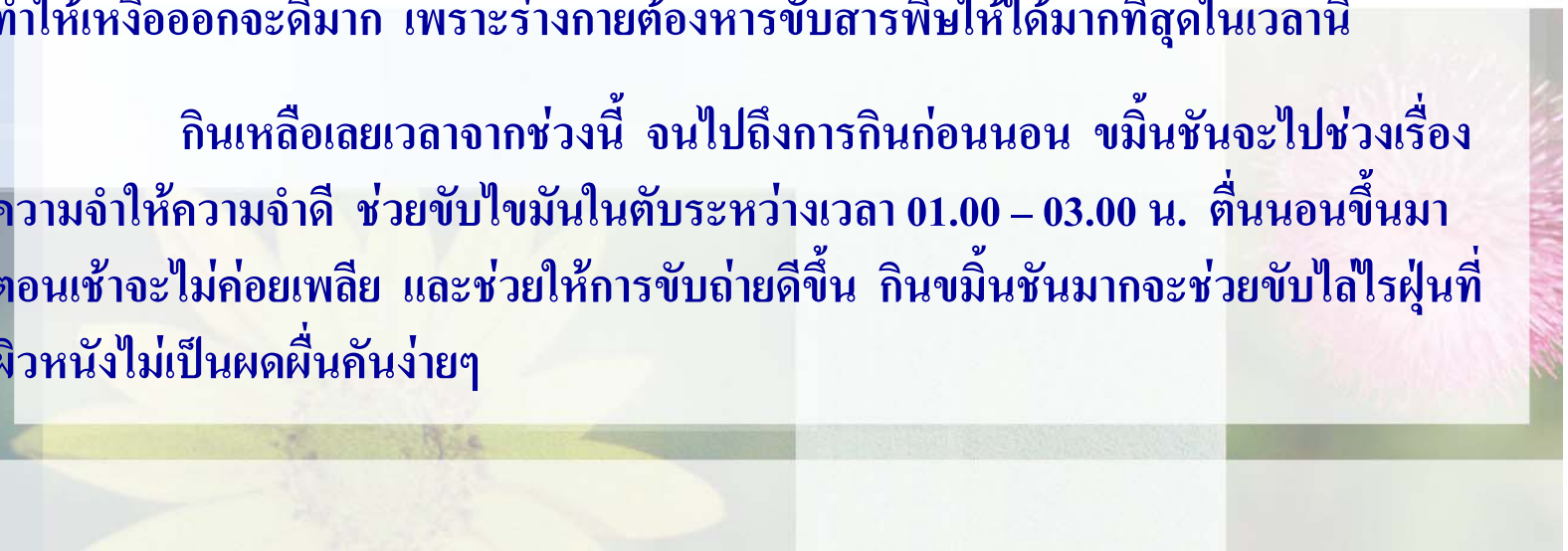
เวลา 13.00 – 15.00 น.

ช่วยแก้ปัญหาเรื่องปวดท้องบ่อย เพราะมีไขมันเกาะลำไส้เล็ก ไขมันที่เคลือบลำไส้จะเคลือบขย่ะเอาไว้ด้วยแล้วสะสมตัวกัน ทำให้เกิดแก๊สและมีอาการปวดท้องตอนบ่าย ในช่วงเวลานี้ถ้ากินสูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาวและขมิ้นชัน จะช่วยล้างลำไส้เล็กได้ดีที่สุด สูตรโยเกิร์ตนี้จะช่วยเปลี่ยนขย่ะในลำไส้เล็กให้เป็น บี12 เพื่อส่งไปเลี้ยงสมองต่อไป

เวลา 15.00 – 17.00 น.

ช่วยดูแลหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้ปัญหาเรื่องตกขาวของสตรี และควรกินน้ำกระชายเวลานี้ด้วย จะช่วยดูแลหลอดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออกจะดีมาก เพราะร่างกายต้องการขับสารพิษให้ได้มากที่สุด在这段时间

กินเหลือเลยเวลาจากช่วงนี้ จนไปถึงการกินก่อนนอน ขมิ้นชันจะไปช่วงเรื่องความจำให้ความจำดี ช่วยขับไขมันในตับระหว่างเวลา 01.00 – 03.00 น. ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าจะไม่ค่อยเพลีย และช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น กินขมิ้นชันมากจะช่วยขับไล่โรฝุ่นที่ผิวหนังไม่เป็นผดผื่นคันง่าย ๆ



กฤษช่าย





กระชาย



- ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่เปราะบาง
- ช่วยบำรุงตับ ไตให้แข็งแรง ดูแลระบบมดลูก รังไข่ กระเพาะปัสสาวะ ดูแลหลอด
กระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยทำให้ระบบกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เต็มสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือด
ไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจดีขึ้น
- ช่วยฟื้นฟูต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต และตับอ่อน
เมื่อต่อมไทรอยด์ปกติ จะไม่เป็นโรคคอพอก และยังมีส่วนในการช่วยลดกรดยูริก
- ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเพศหญิงคือเอสโตรเจน และฮอร์โมนเพศชายคือเทส
โทสเตอโรน ถ้าผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศหญิงมากเกินไปอาจเป็นมะเร็งเต้านมหรือมีน้อย
เกินไปอาจเป็นมะเร็งปากมดลูก ส่วนผู้ชายนั้นน้ำกระชายจะช่วยคุมไฟให้ต่อมลูกหมากโต
- ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนกลางดีขึ้น ถ้ากินคู่กับใบบัวบก
จะบำรุงสมองได้โดยตรงต้องกินเป็นประจำเพื่อป้องกันความจำเสื่อม



กระชาย

- ปรับความดันโลหิตให้พอดีไม่สูงมากหรือต่ำมากเกินไป
- กินน้ำกระชายเป็นประจำ ช่วยให้เส้นผมไม่หงอกก่อนวัย เล็บมือ เล็บเท้า แข็งแรง
- ช่วยขับน้ำคาวปลา สตรีหลังคลอดบุตร

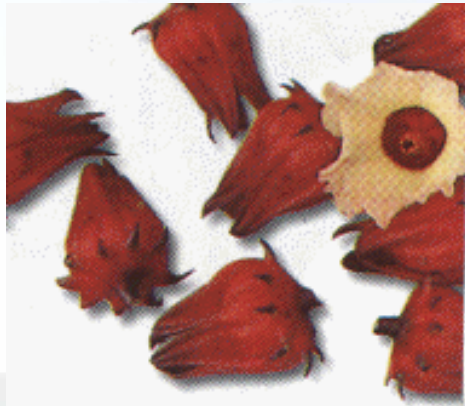
ในน้ำกระชาย 1 แก้ว มีคุณค่าสูงกว่านม 1 แก้วหลายเท่า ถ้าให้เด็กกินเป็นประจำจะช่วยสร้างกระดูกให้มีโครงสร้างที่แข็งแรง กินคู่กับมะม่วงสุกแล้วปั่นก็ดี ต้องการให้หวานก็เติมน้ำผึ้งได้ ปั่นกระชายแล้วเก็บน้ำกระชายใส่ขวดแช่เย็นไว้เป็นหัวเชื้อได้หลายวัน เวลาจะทำเครื่องดื่มก็นำหัวเขื่อน้ำกระชายมาเจือจางในน้ำ แล้วจะเติมน้ำดอกอัญชัน หรือเติมน้ำผลไม้ปั่นอื่นๆ อีกหลายอย่างแล้วแต่จะดีดแปลง ไม่มีอะไรตายตัว





๓

กระเจี๊ยบ+พุทราจีน



+



กระเจี๊ยบ + พุทราจีน



คือการนำกระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสดก็ได้มาต้มรวมกับพุทราแห้ง ใช้พุทราจีน หรือพุทราป่า (พุทราไทย) ก็ได้ เพื่อทำเครื่องดื่ม

ประโยชน์

ช่วยลดไขมันในเลือดที่มีมากเกินไปเมื่อไขมันถูกล้างออกไปเรื่อยๆ โดยการกินน้ำกระเจี๊ยบ+พุทราจีน ผันงตลอดเลือดก็จะยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัวเพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น บีบตัวและขยายตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่มีไขมันมาขัดขวาง พวกเส้นเลือดขอดก็จะพอกพูนลงได้ แล้วยังช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรงไม่เปราะแตกง่าย



ชามะลิละกอ





ชามะละกอ



คือการนำเอามะละกอดิบมาปอกเปลือกแล้วหั่นเนื้อมะละกอใส่หม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือดแล้วตักเนื้อมะละกอออกไป เอาเฉพาะน้ำมาใช้ชงชาเพื่อดื่มแทนชาทั่วไป

ประโยชน์

เมื่อดื่มชามะละกอจะเป็นการล้างลำไส้โดยไม่ต้องสวนทวาร ช่วยล้างระบบดูดซึมคือล้างคราบไขมันที่ผนังลำไส้ อันเนื่องมาจากการกินอาหารผิดน้ำมันเป็นประจำ คราบไขมันจะเกาะตัวที่ผนังลำไส้เป็นกาวเหนียว จึงเกิดการขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร และวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

สูตรชามะละกอ

-มะละกอดิบไม่อ่อนเกินไปครึ่งลูก

-ชาเขียว หรือชาจีน หรือชาใบหม่อน อย่างใดอย่างหนึ่ง



๘ เห็ดสามอย่าง



เห็ดสามอย่าง



คือเห็ด 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสดหรือแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินได้ทั้งเนื้อเห็ดและน้ำต้มเห็ด

ประโยชน์

เมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

-ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ

-ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง

โปรตีนในเห็ดสามอย่าง เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้วจะได้โปรตีนจากเห็ดที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโนที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ด้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ

น้ำต้มเห็ด 3 อย่าง ใช้ทำเป็นน้ำซุปรองอาหารได้แต่ไม่ควรนำเห็ด 3 อย่างไปผัดกับน้ำมัน ถ้าจะผัดควรใช้กะทิผัดแทนน้ำมันเพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมีคลอเลสเตอรอลฝ่ายดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย



ลูกตำลึง (ฟองทลาย)





ลูกตำรอก (พุงทลาย)

เป็นอาหารที่ดูดซับไขมันได้ดีและเร็วกว่าสมุนไพรตัวอื่น ลูกตำรอกเป็นตัวดูดซับไขมันที่หน้าท้องจึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าพุงทลาย ที่พุงของคนเราจะมีไขมันเกาะรอบๆ สะดือ แล้วมีไขมันรุ่นใหม่เข้ามา ก็จะเกาะติดเพิ่มเข้าไปอีก การกินตำรอกจะไปช่วยดูดซับไขมัน อุ่มไขมันเพื่อให้ขับถ่ายออกมาถ้ากินตอนเช้าจะช่วยลดหน้าท้องได้

เวลาที่เหมาะแก่การกินลูกตำรอก

03.00 น. ช่วยบำรุงปอดให้แข็งแรง

05.00 น. ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่

07.00 น. ช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร

09.00 น. ช่วยให้มีลมดูดซึมความชื้น ดูดซับไขมันในลำไส้และกระเพาะอาหาร

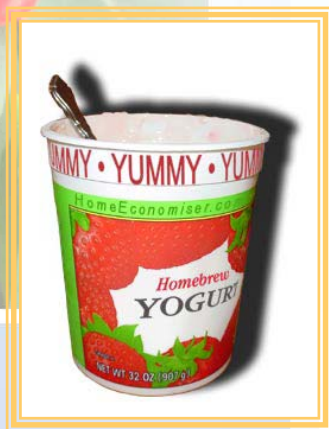
บ่ายถึงเย็น ช่วยบำรุงไตให้แข็งแรงและได้เพคตินไปสमानแผล

19.00 น. กินคู่กับน้ำดอกคำฝอย ช่วยลดไขมันในเลือด

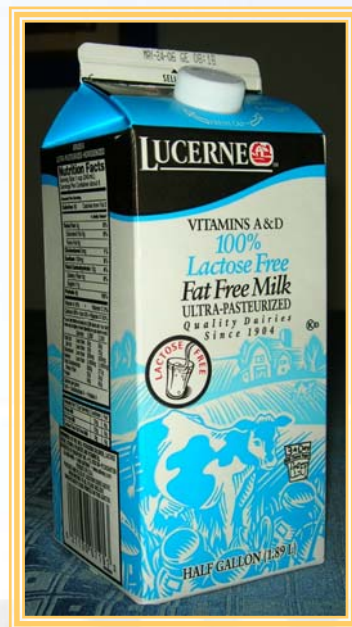
กินก่อนนอน ช่วยให้มีขี้ถ่ายในตอนเช้า



โยเกิร์ต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว



+



+



+



โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว



ประโยชน์

- ล้างไขมันในลำไส้เล็ก ทำให้ระบบดูดซึมดี ตัวจุลินทรีย์ที่เกิดในโยเกิร์ตจะช่วยย่อยไขมันจากนม และกินความหวานจากน้ำผึ้งเพื่อสร้างและเลี้ยงตัวจุลินทรีย์เองให้เติบโต เมื่อกิน โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว นอกจากจะล้างลำไส้แล้วยังมีไขมันฝ้ายดีและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้ากินเวลา 13.00 – 15.00 น. จะไปช่วยย่อยขยะในลำไส้เล็กเพื่อเปลี่ยนขยะให้เป็นบี 12 ส่งไปเลี้ยงสมองได้ดีมาก กินตอนเช้าจะลดความอ้วน กินตอนบ่ายล้างลำไส้เล็ก แต่กินตอนเย็นจะอ้วน
- คนที่เป็นเบาหวานกินได้ เพราะจุลินทรีย์จะกินความหวานจากน้ำผึ้งก่อน เมื่อผสมโยเกิร์ต+น้ำผึ้ง+นมสด+มะนาวเสร็จแล้วควรตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง (15-30 นาที) เพื่อให้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ขยายตัวก่อนแล้วจึงกิน ถ้ากินในปริมาณ 500 ซีซี จะช่วยล้างถึงลำไส้ใหญ่ได้
- เด็กกินแล้วจะช่วยย่อย ทำให้อารมณ์ดี บำรุงสมองได้ดี

