

มือเย็น...มืออันตราย...มือตาย...ผอนส่ง...

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

## มือเย็น มืออันตราย มือตาย ผอนส่ง



(ภาพประกอบทางอินเทอร์เน็ต)

**ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่ และอายุยืน คำตอบคือ กินสายกลาง**

กินสายกลาง คือ กินมือเช้าและมือเที่ยง + งดมือเย็น

เปรียบตัวเราเป็นรถยนต์ ตื่นเช้ามาต้องเติมน้ำมันก่อน หรือกินมือเช้า  
รถจึงจะวิ่งได้ ถึงเที่ยงน้ำมันยังไม่หมด เติมอีกครั้ง  
ถึงเย็นก่อนนอนก็ยังไม่หมดพิสูจน์ได้ดังนี้

สมมุติกินไข่วอก 1 ฟองโตๆ มีไข่แดงหนัก 50 กรัม  
ในไข่แดงมีคลอเลสเตอรอล 1 กรัม ไข่ปลังงาน 9 แคลอรี ฉะนั้น 50 กรัม ให้ปลังงาน  
450 แคลอรี จะต้องออกกำลังกายเพื่อใช้ปลังงานนี้ โดยขี้จักรยานตั้งแรงต้านไว้ 1.3  
ก.ก.. ความเร็วที่ปั่นปั่นได้จักรยาน 60 รอบต่อนาที ใช้อุณหภูมิ 60 นาที จะเหนื่อยหอบ  
เหงื่อไหลท่วมตัว แต่ใช้ปลังงานไปเพียง 300 แคลอรี ไข่ใบเดียวใช้ไม่หมด

ฉะนั้นถ้ากินมือเช้า มือเที่ยง จนถึงเย็น ปลังงานยังเหลือแน่นอน  
ไม่จำเป็นต้องไปเติมอีก เพราะเวลาอนร่างกายจะนำปลังงานที่เหลือใช้ไปเก็บในที่ต่างๆ  
โดย ตับ เป็นผู้ทำงานนี้ ถ้าปลังงานเหลือมาก การเอาไปเก็บในที่ต่างๆ ก็มากทำให้อ้วน  
และแน่นอนถ้าเก็บไม่หมดโดยเฉพาะพวกไขมันตัวโตๆ จะต้องค้างอยู่ในหลอดเลือด  
ถ้าค้างสะสมมากเท่าใด รุหลอดเลือดก็จะเสีกลงทุกวัน เลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ  
ได้น้อยลง อวัยวะทั้งหลายก็จะเสื่อมสภาพเร็วขึ้นหรือแก่เร็วขึ้น ถ้าวินไหนอุดตัน เช่น  
ถาดันที่สมอง จะกลายเป็นคนพิการอัมพาตครึ่งซีก ถาดูดตันที่ไต ตองกลางไต

เปลี่ยนไต ถ้าตันที่ขา อาจต้องตัดขาทิ้ง ถ้าตันที่กล้ามเนื้อหัวใจ ก็จะไม่มีโอกาสได้สั่งลาใคร

การกินมือเย็นจึงเป็นมือที่เร่งกระบวนการเสื่อมถึงเสียชีวิตให้เร็วขึ้นไปอีก มือเย็นจึงเป็นมืออันตราย เป็นมือตายผ่อนส่ง ยิ่งกินมือเย็นมาก ยิ่งผ่อนส่งมาก ตายเร็ว ถ้าไม่กินมือเย็น ก็จะแกชา เสื่อมชา อายุยืน

การไม่กินอาหารมือเย็น เป็นเรื่องที่ต้องเอาชณะใจตัวเองอย่างมาก ถ้าใครทำได้จะตัดทั้งกิเลส สุขภาพดี อายุยืน และมีสมานิติ ความมุ่งมั่นสูง ได้ประโยชน์ทั้งกายและใจ แต่ทานต้องฝึกกระเพาะให้เกิดความเคยชิน

#### วิธีฝึกมี 4 วิธี

1. ค่อยๆ ลดปริมาณอาหารมือเย็นทีละน้อยๆ เช่นลดกินข้าวจาก 2 จาน เหลือ 1 1/2 จาน สัก 3-4 เดือน โดยมีขอมแฉวหลังอาหารเย็น แล้ว ห้ามกินอาหารใดๆ ทั้งนั้นยกเว้นหน้าเปลา พอกระเพาะชินแล้วลดเหลือ 1 จาน ต่อไปครึ่งจาน ต่อไปไม่กินข้าวเลยกินแตกับ ต่อไปกินผักผลไม้ สุดท้ายงดอาหารเย็น

2. ระยะเวลากินอาหารเย็น เช่นจาก 2 ทุ่มมากิน 1 ทุ่ม ต่อไปเลื่อนเป็น 6 โมงเย็น 5 โมงเย็น 4 โมงเย็น สุดท้ายงดอาหารเย็น

3. กินเม็ดแมงลักแทนมือเย็น ใช้เม็ดแมงลัก 2 ช้อนโต๊ะใส่ในถ้วยน้ำแกงหรือน้ำเปลาคนแล้วดื่มทันที ดื่มน้ำตามอีก 4-5 แก้ว

4. กินมังสะวิรัตมือเย็น การกินผักผลไม้ถือว่าเป็นอาหารไม่มีพิษ ร่างกายจะได้พักไม่ต้องทำลายพิษของอาหารเนื้อสัตว์ พิษที่สะสมไว้ออกก็จะถูกดับ ใต้ กำจัดหมดไปเองได้ ร่างกายมีเวลาถึง 18 ชม. กำจัดพิษที่ติดมากับมือเขามือเที่ยงได้ทัน

ฉะนั้นการไม่กินอาหารเย็น จึงเป็นเวลาที่ดีดับ ใต้ จะสามารถกำจัดสารพิษจากอาหารมือเขาและเที่ยงได้หมด ร่างกายจึงบริสุทธิ์ทุกวัน

ที่มา : forward mail

ติชม แนะนำเพิ่มเติมได้เลยจ้า