

ผนวก ง

รายละเอียด เครื่องดื่มน้ำอาร์ซี, น้ำเอนไซม์ และการดีท็อกซ์

เครื่องดื่มน้ำอาร์ซี.

R.C. ย่อมาจาก Rejuvenating Concoction

Rejuvenating แปลว่า กระปรี้กระเปร่า กระชุ่มกระชวย มีชีวิตชีวา

Concoction แปลว่า การเอาน้ำต่าง ๆ มาต้มเคี่ยวรวมกัน

น้ำอาร์ซี.จึงเป็นน้ำที่ดื่มเพื่อความกระปรี้กระเปร่า ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียด้วย เพราะมีส่วนประกอบของกลูโคส (น้ำตาล) DNA/RNA และวิตามินแร่ธาตุ จากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยแก้ อาการอ่อนเพลียได้

วิธีทำน้ำอาร์ซี

1. เริ่มจากนำข้าวเปลือกแข็ง ได้แก่ ข้าวสาลี ข้าวฟ่าง ข้าวบาร์เลย์ ลูกเดือย และลูกบัว อย่างละ 1 กำมือ ต้มกับน้ำ 2 ลิตร ต้มจนเดือด จากนั้น...
2. ใส่ข้าวแข็งปานกลาง คือ ข้าวซ้อมมือ ข้าวเหนียวซ้อมมือ และข้าวแดง (ข้าวมันญี่ปุ่น) อย่างละ 2 กำมือ ตามลงไป ต้มจนเดือดเป็นครั้งที่สอง และ...
3. ใส่ข้าวโอ๊ต 1 กำมือเป็นส่วนสุดท้าย แล้วปิดไฟทันที ปล่อยให้ข้าวต่าง ๆ นอนกัน ตักเอาแต่น้ำใส่ ๆ ต้มร้อน ๆ อาจเติมจมูกข้าวสาลีและงาดำลงไปด้วย เพื่อเพิ่มคุณค่าและให้กลิ่นที่หอมน่าดื่มยิ่งขึ้น

การเก็บรักษา :

เก็บใส่ในกระติกเก็บความร้อน

ระยะเวลาการเก็บ :

ควรดื่มให้หมดภายในหนึ่งวัน หากมีรสเปรี้ยวควรทิ้งไป สำหรับกากข้าวอาร์ซี ให้เติมน้ำต้มต่อทำเป็นข้าวต้ม หรือจะหุงเป็นข้าวสอยก็อร่อยเช่นกัน โดยเฉพาะถ้าเติมผักทอง ผักเป็ด หรือมันเทศ หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลงไปด้วย จะทำให้ข้าวขามนี้อร่อยและมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

น้ำเอนไซม์

นำผักหรือผลไม้ที่ต้องการไปสับ คั้น หรือตำ แล้วคั้นแยกน้ำออกจากกากด้วยผ้าขาวบาง หรือใช้เครื่องแยกกาก (แต่แพง) คั้นเอาน้ำออกจากเนื้อผักหรือผลไม้จะได้น้ำเอนไซม์แบบธรรมชาติ ราคาถูก และภูมิใจดีด้วย เนื่องจากเราทำทุกอย่างด้วยมือของเราเอง หลังจากคั้นได้น้ำเอนไซม์แล้วควรดื่มทันทีภายในครึ่งชั่วโมง เพราะหากทิ้งไว้นานเอนไซม์ก็จะสลายตัวได้ แต่ละวันควรสลับผักหรือผลไม้ที่จะนำมาคั้น ดื่มช่วงบ่าย ๆ ตอนท้องว่างแทนคือफीเบรกได้สบาย

การดีท็อกซ์

การกินอาหารผิด ๆ อากาศเป็นพิษที่เราหายใจเข้าไป เชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอมต่าง ๆ ตลอดจนความเครียด รวมทั้งปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายของเราซึ่งเกิดขึ้นตลอดเวลา ล้วนแต่ทำให้เกิด ทัอกซิน (Toxin) ขึ้นในตัวเราทั้งนั้น

ทัอกซิน (Toxin) คือ พิษ เมื่อทัอกซินสะสมอยู่ในตัวเรามาก ๆ เข้าก็จะทำลายระบบภูมิชีวิต จนอาจทำให้เราเจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ขึ้นได้ อาการต่าง ๆ เช่น ลื่นเป็นฝ้า ตาขุ่น ปากแห้ง จมูกแห้ง ตัวร้อน หน้าตาไม่สดใส ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว คอ หลั่ง ไหล่ นอนไม่หลับ ฯลฯ คือสัญญาณที่บอกว่าร่างกายเรากำลังมีทัอกซินสะสมอยู่มาก เราจึงควรกำจัดทัอกซินเหล่านี้ออกเสีย ก่อนที่มันจะทำลายสุขภาพของเรามากไปกว่านี้ วิธีกำจัดทัอกซินเรียกว่า ดีท็อกซิฟิเคชัน (Detoxification) หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า ดีท็อกซ์ เราอาจเคยได้ยินว่า ดีท็อกซ์ คือ การสวนทวาร ซึ่งไม่ใช่ทั้งหมด แท้จริงวิธีที่จะดีท็อกซ์หรือกำจัดทัอกซินออกจากร่างกาย มีอยู่ด้วยกัน 5 วิธี

- การสวนทวาร
- การอบไอน้ำ อบซาวน่า
- การออกกำลังกาย บริหาร และการนวด
- การใช้ยา-สมุนไพร และเอนไซม์
- การถ่ายเลือด (วิธีนี้ต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญเท่านั้น)

ถ้าคิดจะกำจัดทัอกซินออกจากร่างกาย ควรทำหลาย ๆ วิธีรวมกันถึงจะสามารถกำจัดพิษได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่สำคัญเมื่อขับทัอกซินออกไปแล้ว ต้องพยายามควบคุมทัอกซินที่จะเกิดขึ้นใหม่ให้น้อยที่สุด ด้วยการกินอาหารที่ดี (ตามสูตรชีวิต) และไม่สะสมความเครียด