เจ ทำไมต้องกินเจ!!!

เจ ทำไมต้องกินเจ!!!

การกินเจ มีประโยชน์มากมาย ไม่ใช่แค่อิ่มบุญ ไปดูกันเลยค่ะ

1. ล้างพิษ
การงดเนื้อสัตว์ทุกชนิดและหันมาบริโภคแต่ผักผลไม้และธัญพืชนั้น จะช่วยชำระล้างของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งจะช่วยให้สุขภาพดีขึ้นอีกด้วยค่ะ

2. ชำระจิตใจ
การถือศีลกินเจนั้น ถือเป็นการสร้างกุศล ทำความดี และชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ตลอด 9 วันค่ะ

3. บูชาเทพเจ้า
ผู้ที่ถือศีลกินเจนั้น เป็นการทำเพื่อสักการะบูชาพระพุทธเจ้าในอดีตกาล 7 พระองค์ คือ พระวิชัยโลกมนจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมษอิศวรพุทธะ พระเวปุลลรัตนโลกวรรณสิทธิพุทธะ พระอโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิสุทธิอาศรมโลกเวปุลลปรัชญาวิภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสาครจรโลกมโนพุทธะ พระเวปุลลจันทรโภคไภสัชชไวฑูรย์พุทธะ และพระมหาโพธิสัตว์อีก ๒ พระองค์ คือ พระศรีสุขโลกปัทมอรรถอลังการโพธิสัตว์และพระศรีเวปุลกสังสารโลกสุขอิศวรโพธิสัตว์ รวมเป็น 9 พระองค์ หรือ “เก้าอ๊อง” ค่ะ

4. ผิวพรรณสดใส
การกินเจนั้น ร่างกายได้ขับของเสียที่ตกค้างออก เพราะสารอาหารในพืชผักสดผลไม้ ช่วยให้การขับถ่ายและการย่อยเป็นปกติ อีกทั้งยังช่วยให้ ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ร่างกายแข็งแรงอีกด้วยค่ะ

5. สุขภาพดี
กินเจ ไม่ใช่แค่อิ่มบุญ แต่ยังได้สุขภาพไปเต็มๆ เลยค่ะ เพราะร่างกายของเราจะได้รับประโยชน์จากการทานอาหารเจที่มีทั้งผัก ผลไม้และธัญพืชต่างๆ ค่ะ



อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยค่ะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: RosalynTH

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ หน้าหลักรสรินทร์