

เจ ทำไมต้องกินเจ!!!



เจ ทำไมต้องกินเจ!!!

การกินเจ มีประโยชน์มากมาย ไม่ใช่แค่อิมมูญ ไปดูกันเลย
ค่ะ

1. ล้างพิษ

การงดเนื้อสัตว์ทุกชนิดและหันมาบริโภคแต่ผักผลไม้และธัญพืชนั้น จะช่วยชำระล้างของเสียออกจากร่างกาย ซึ่งจะช่วย
ช่วยให้สุขภาพดีขึ้นอีกด้วยค่ะ

2. ชำระจิตใจ

การถือศีลกินเจนั้น ถือเป็นการสร้างกุศล ทำความดี และชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ตลอด 9 วันค่ะ

3. บูชาเทพเจ้า

ผู้ที่ถือศีลกินเจนั้น เป็นการทำเพื่อสักการะบูชาพระพุทธรูปเจ้าในอดีตกาล 7 พระองค์ คือ พระวิชัยโลกมจรพุทธะ พระศรีรัตนโลกประภาโมษิตวรพุทธะ พระเวปุลลรัตนโลกวราภรณ์สิทธิตพุทธะ พระอโศกโลกวิชัยมงคลพุทธะ พระวิ
สุทธิอาศรมโลกเวปุลลปรัชญาวิภาคพุทธะ พระธรรมมติธรรมสาครจรโลกมโนพุทธะ พระเวปุลลจันทรโภค
โกศลชัชวาทุรย์พุทธะ และพระมหาโพธิสัตว์อีก ๒ พระองค์ คือ พระศรีสุขโลกปัทมอรรถอลังการโพธิสัตว์และพระศรี
เวปุลกสังสารโลกสุขอิศวรโพธิสัตว์ รวมเป็น 9 พระองค์ หรือ “เก้าอึ้ง” ค่ะ

4. ผิวพรรณสดใส

การกินเจนั้น ร่างกายได้ขับของเสียที่ตกค้างออก เพราะสารอาหารในพืชผักสดผลไม้ ช่วยให้การขับถ่ายและการย่อย
เป็นปกติ อีกทั้งยังช่วยให้ ผิวพรรณสดใส เปล่งปลั่ง ร่างกายแข็งแรงอีกด้วยค่ะ

5. สุขภาพดี

กินเจ ไม่ใช่แค่อิมมูญ แต่ยังสามารถสุขภาพไปเต็มๆ เลยค่ะ เพราะร่างกายของเราจะได้รับประโยชน์จากการทานอาหารเจ
ที่มีทั้งผัก ผลไม้และธัญพืชต่างๆ ค่ะ





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)