

5 ສູຕຣສວຍດ້ວຍເກລືອ

ນຳເສນອເມື່ອ : 16 ກ.ຕ. 2551

ທຣາບຫຣີ່ໄມ້ວ່າ ເກລືອກີສາມາຮາດທໍາໄຫ້ສວຍໄດ້ ວັນນີ້ເດີນິວສົອນໄລ້ນີ້ມີ 5 ສູຕຣສວຍດ້ວຍເກລືອມາຝາກກັນ...

1. ລດຮອຍໜ້າຮອບດວງຕາ

ຜສມເກລືອ 1 ຂ້ອນໜາໃນນໍາຮອນຄວຸງຕ້າຍ ຈາກນັ້ນໃຊ້ພ້າຫຣີ່ສໍາລື່ບັນນຳເກລືອມາປຶດຕາໄວ້ສັກ 5-10 ນາທີ
ຮອຍໜ້າຮອບດວງຕາຈະໂຄຍງຈາງລົງ

2. ຜໍາມັນນ້ອຍລົງ

ໃຊ້ພ້າຂັ້ນຫຼຸ້ນຫຼຸ້ນນໍາຮ້ອນພອມາປຶດຫຼັ້ນໄວ້ສັກ 3-5 ນາທີ ເພື່ອໜ້າຍເປີດຮູ້ນຸ່ມຂັກກົນ
ຕ້ອງຈາກນັ້ນໄສນໍາລົງໃນຂູ້ດສູປ່ຽຍ ເດີມເກລືອລົງໄປ 1 ຂ້ອນໜາ ເຂົ້າ ໄທເກລືອລະລາຍແລວຈິດເກລືອໄສໜັ້ນໃຫ້ທ້າ
ແລວໃຊ້ພາຂັ້ນຫຼຸ້ນເຊື້ດທ່ານໄທແທງ

3. ເພີ່ມຄວາມໜຸ່ມຊື່ນໃຫ້ຜົວ

ຜສມເກລືອ $\frac{1}{2}$ ຕ້າຍລົງໃນອ່າງອາບນໍາ ແຊຕົວປະມາຄານ 15-20 ນາທີ
ຈາກນັ້ນເຊື້ດຕົວໃຫ້ແທງແລວທາຄຣີມປໍາຮູ້ງຜົວໜ້າ ເກລືອຈະໜ້າຍໃຫ້ຜົວໜຸ່ມຊື່ນຍິ່ງຂຶ້ນ

4. ຂັດຜົວໃຫ້ສວຍໄສ

ໂດຍໃຊ້ເກລືອຜູ້ຕົວແລ້ວໃຊ້ພອງນໍ້າຫຣີ່ພ້າຂັ້ນຫຼຸ້ນຂັດຕົວໃຫ້ທ່ວ່າໜ້າໃຫ້ເໜລົດຜົວໜັ້ນທີ່ຕາຍແລ້ວຫຼຸດອອກມາ
ຂະະເດີຍກັນກີກະດຸນການໄໝລົບເວີນຂອງເລືອດໃນຮາງກາຍດວຍ

5. ພອນຄລາຍອາກາຣເມື່ອຍລັກທີ່ເທົ່າ

ຜສມເກລືອປູ່ປະມາຄານ 1-2 ຂ້ອນໂຕະລົງໃນນໍາອຸ່ນ ນັ້ນແຊ່ເທົ່າປະມາຄານ 30 ນາທີ ວິທີນີ້ແມ່ນກັບຄນທີ່ເດີນນານ ຖໍ່
ຮ່ວມທັງສາງ ທີ່ຕອງໃສສັນສູງຕລອດວັນ

รู้อย่างนี้แล้ว ลองนำเกลือมาทำตามวิธีที่แนะนำกันดูได้.

ที่มา

http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?ColumnId=60247&NewsType=2&Template=1