

## น้ำปวยเล้ง.... พืชความอึดอัด

นำเสนอเมื่อ : 19 ส.ค. 2552

**ถ้าอึดอัดใจเพราะท้องผูกเป็นเงื่อนพิรอดอย่ารอช้า.....นี่เลย**

รีบไปตลาดซื้อปวยเล้งมาทำหนึ่ง เอามาล้างจนสะอาดหมดคราบดินแล้วทำให้ละเอียด คั้นจนได้น้ำประมาณครึ่งแก้ว จากนั้นก็เทน้ำรอนต้มสุกลงไปอีกครึ่งแก้วเพื่อฆ่าเชื้อโรค คนให้เข้ากันแล้วดื่มให้หมด แคว้นละ 2 แก้ว คุณกับท้องน้ำก็จะกลายเป็นเพื่อนซี้กันไปเอง



ส่วนพุงที่เคยป่องก็จะยุบหายกลายเป็นสาวน้อยไร้พุงทันตาเห็น แต่ถ้าใครไม่อยากเสียเวลาค้นหาปวยเล้งไปต้มแล้วกินกับน้ำพริกก็ได้ประโยชน์ไม่แพ้กัน เพราะปวยเล้งเป็นผักที่ดีต่อลำไส้มูกๆ ทำให้ลำไส้สะอาด ระบบทางเดินอาหารไม่มีสิ่งอุดตัน และยังทำให้ระบบย่อยแข็งแรงอีกด้วย ... ของดีแบบนี้ต้องบอกต่อ



ที่มา ... spicy