

## ຫຼັງແລ້ວ.....ບອກຕອ

ນຳເສນອເມື່ອ : 7 ກ.ພ. 2552

### ຫຼັງແລ້ວ....ບອກຕອ

#### (ຍາມທັດຈະຣຽນ)

ຢືນ ຄອນລິນ ນັກເຖິງການແພີຍ່ ໄດ້ຮັບຮົມສຽງຄຸນຂອງອາຫານທີ່ຂ່າຍຮັກໝາໂຮກ ທີ່ພິມພົມ

ໂດຍສໍານັກພິມພົມເປົ້ອງຄອນລິນ ນິວຍອົກ ໄວໃນໜັງສື່ອຊື່ອ "ຍາມທັດຈະຣຽນສໍາຮັບຄຸນ" ດັ່ງນີ້

1. ປວດຫວ້າ ກິນປລາມາກຸ ທັ້ງປລາທະເລ ປລານ້າຈີດ ນໍາມັນຈາກປລາມີສຽງຄຸນປ້ອງກັນການປວດຫວ້າ  
ກິນພ້ອມ ຈົກຂຶງ ຈະຂ່າຍບຣາເກາການປວດຫວ່າລົງ

2. ແພ້ລະອອງ ເປັນແພ້ທັງຝູນແລະເກສຣດອາໄນ້ ໃຫ້ກິນໂຍເກີຣດ ອົບນັມເປົ້າຍວ

3. ໂຮກຫວ້າໃຈ ດື່ມຊາເຂີຍ ເປັນປະຈຳ ສາຣີ່ໃໝ່ຂາເຂີຍຂ່າຍປ້ອງກັນໄມ່ໄຫ້ໃໝ່ມັນໄປຈັບຕົວຕາມຜົນໜັງຫລອດເລືອດ

4. ໂຮກນອນໄມ່ຫລັບ ດື່ມນ້ຳຜົ່ງ ເປັນ ປະຈຳສາຣີ່ໃໝ່ນ້ຳຜົ່ງມີຖີ່ເປັນຍາກລ່ອມປະສາທິກໍາໃຫ້ອນຫລັບຜົ່ງດີ

5. ໂຮກທີ່ດ້ອນ ກິນຫອມ ຕັ້ນຫອມ ອົບ ຫວ່ອມ ກີ່ໄດ້ມີຕ້ວຍາທຳໃຫ້ຫລອດລົມປລອດໂປ່ງ

6. ໂຮກໄຂ້ຂ້ອ້າກເສັບ ກິນປລາເທົ່ານັ້ນ ແກ້ໄຂເປັນປາກີໄດ້ ໄດ້ແກ່ ປລາແໜລມອນ ປລາຖຸນ່າ

ປລາແມຄເຄອເຣລ ປລາຊາດືນສ (ປລາກະປ່ອງ) ນໍາມັນປລາທຳໃຫ້ໂຮກໄຂ້ຂ້ອ້າກເສັບບຣາເກາງ

7. ທ້ອງຜູກ ທ້ອງອືດ ໃຫ້ກິນກລ້ວຍ ອົບ ຂົງ ກລ້ວຍທຳໃຫ້ໄມ່ທ້ອງຜູກ ແລະ ຂົງທຳໃຫ້ອາກາຄລື່ນໄສ

ໃນຕອນເຫັນຫາຍໄປ

8. ຕິດເຂົ້າໃນຄຸນກະເພົະປະສາວະ ໃຫ້ ກິນນ້ຳຄັນຈາກລູກແດນເບອຣີ (ໄມ້ເມື່ອງໜາວ)

ກຮດເຂັ້ມຂັ້ນໃນລູກໄມ້ຈຳແບຄທີ່ເຮີຍໄດ້

9. ໂຮກຫຸດຫົງດ ພຸ້ງຫ່ານໂດຍເລີກເກີດໃນຜູ້ທີ່ຢູ່ສູງອາຍຸດ້ວຍ ໃຫ້ກິນຂ້າວໂພດໜ່ວຍຈະບຣາເກາງ

ອາການເຄີຍດ ວິຕກັງວລ ແລະ ຄວາມຄິດສັບສນໄດ້

10. ໂຮກກະຊຸກພຸ່ນ ຫຼັງກະຊຸກເປົາແປງແລະແຕກງ່າຍ ແກ້ໄຂໄດ້ໂດຍໃຫ້ກິນສັບປະຮົດ  
ທີ່ມີສາຣແມງການີ່ສອງມາກ ຂ້າຍໃຫ້ກະຊຸກແຈ້ງແຮງໄດ້

11. ຄວາມຈຳເສື່ອມ ແກ້ໄຂໂດຍ ກິນຫອຍນາງຮມ ຮອຍແຄຮງໜີ້ ຮອຍອື່ນ ຈົກ

ซึ่งในเนื้อหอมีสารสังกะสีช่วยบำรุงสมองได้ดี

12. เป็นหวัด กินกระเทียม ทำให้มูกปะรุง สมองโล่ง กระเทียมช่วยลดไขมันในเลือดได้อีกด้วย
13. ไอ جام กินพริกแดง สารที่นำมาทำยาแก้ไอนั้นสกัดมาจากพริกแดง
14. มะเร็งเต้านม กินข้าวสาลี รำข้าว และกะหล่ำปลีจะช่วยป้องกันได้ดี โดยเฉพาะรำข้าว

กะหล่ำปลี ช่วยใหர่างกายผลิตฮอร์โมนเพศหญิงเอสโตรเจนได้ในปริมาณที่เหมาะสม

ข้อสำคัญอย่างกินไก่มาก เพราะใช้อร์โนนเอสโตรเจนในการเร่งการเจริญเติบโต

15. มะเร็งปอด กิน ส้ม และ ผักใบเขียว มีวิตามินเอ อยู่มากจะช่วยป้องกันการก่อพิษของ

สารเบต้าแครอทีน

16. แฟลในกระเพาะอาหาร กินกะหล่ำปลี ซึ่งมีสารเคมีช่วยทำให้แฟลเรื้อรังในกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็กหายขาดได้

17. โรคท้องร่วง กินแอปเปิลสดทั้งเปลือก ช่วยให้อาการบันปวน ในท้องเมื่อเชื้อโรคบิดเล่นงานทุเลาลง

18. เส้นเลือดตีบ กินผลโวคาโด แก้ได้เพราะไขมันดี 'โมโรอันแซตเทอเรต' ที่มีอยู่ในผลไม้

ชนิดนี้ทำลายไขมันเลว 'คลอเลสเตรอรอล' ได้

19. ความดันโลหิตสูง กินผลโอลีฟ และผักขี้นจ่ายพีชทั้งสองชนิดนี้มีสารเคมีทำให้ระดับ

ความดันเลือดลดลง

20. นำatalในเลือดไม่สมดุล กินผักบรอกโรลี และถั่วลิสง ซึ่งมีอินซูลินทำให้น้ำตาลในเลือดสมดุลได้

อุ่นหัวใจที่เรา กินในแต่ละวันนั้น นอกจากจะอิ่มท้องแล้วยังมีสรรพคุณช่วยป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บชนิดต่างๆได้ ถ้ารู้จักเลือก กินให้เหมาะสมกับคนเอง

ขอบคุณข้อมูลดีๆจาก [LadyTip.com](http://LadyTip.com)