

อาหารกินแล้วมีความสุข....หาได้ง่ายๆราคาถูก

นำเสนอเมื่อ : 19 พ.ค. 2552

อาหารที่ทำให้สุขนั้นหาใช้อาหารราคาแพง ต้องแย่งกันกิน
อาหารธรรมดาอย่างแกงขี้เหล็กกินแล้วก็สุข

อาหารกินแล้วเป็นสุขหารับประทานได้ไม่ยาก ยกตัวอย่างง่ายๆก็พวก ผักใบเขียวจัด
เช่นคะน้า, ผักโขม, บร็อคโคลี่ ถั่วเหลืองและเตาหุ ขาวโผด กลวยหอม กลอย ใบขี้เหล็ก

พืชผักพวกนี้หาได้ง่ายในส่วนผสมของอาหารไทย
สำหรับผักเขียว,ถั่วเหลือง,ขาวโผดและกลวยหอมนั้นช่วยเติมสารราเริงกระตุ้นให้มีชีวิตชีวาด้วยว่าสารราเริงในสมอ
งนี้มักจะต่ำลงไปเมื่อต้องอยู่ในสภาพที่เครียดจัดนานๆ โดยเฉพาะ **“ใบขี้เหล็ก”**
นี้อยากจะเน้นไว้เลยว่าช่วยเรื่องการนอนหลับได้ด้วย ช่วยกล่อมเกลเอาอารมณ์ทุกข์ให้จางลง
ช่วยให้ปลงได้มากขึ้นจากการที่มีฤทธิ์คลายประสาทนาม
“บาราคอล(Barakol)”ที่ช่วยทุเลาอาการเครียดเขม็งเกร็งประสาทมาทั้งวัน ลองทานดูนะคะ
แล้วจะแทบไม่เชื่อว่าแกงขี้เหล็กนี้มีอิทธิฤทธิ์ไม่แพยานอนหลับชั้นดีไม่มีแสงคตอนชาเลย

