ใครมีปัญหา...? เกี่ยวกับ**ท้องผูก** ลองเครื่องดื่มนี้ครับ....ชัวร์

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ค. 2552

น้ำขิงสมุนไทยโบราณ รักษาอาการท้องผูกเห็นผล

น้ำขิงแก้ท้องผูก

ท้องผูกเป็นปัญหาหนักใจของใครหลายๆ คน ที่สำคัญมักเป็นเรื้อรัง ขิง
เป็นผักพื้นบ้านที่เป็นสมุนไพรอย่างหนึ่งที่ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้ลำไส้บีบรัดตัวได้ดี

คืนนี้ลองทำน้ำขิงดื่มก่อนจะเข้านอนนะครับ

- เลือกขิงไม่แก่จัด ไม่อ่อนจัด
- ปอกเปลือก ล้างให้สะอาด ฝานเป็นแว่น สัก 3-4 แว่น
- ต้มกับน้ำ 1 ½ ถ้วย เคี่ยวจนเหลือน้ำ 1 ถ้วย
- ดื่มจนหมดถ้วย แล้วเข้านอน

พรุ่งนี้ตื่นเช้าๆ ลุกขึ้นมาเอ็กเซอร์ไซส์เสียหน่อย หากทำอย่างต่อเนื่องปัญหาท้องผูกจะค่อยๆ
หมดไปครับคุณครู ..

จะรอฟังผลจากพี่ครูครับ

.....

ขอบคุณครับสาระเกร็ดสุขภาพ จาก นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 254