

ไลน์_25640416_สั่งวิทยุพืชข้าวต้ม_ดร. ยิ้ม_แปร_บุด - 1.gdoc

16 เมษายน 2564 (2021)

แปรและบุด

แปร...พี่ฝากให้พี่หญิงช่วยซื้อเม็ดเดือยออร์แกนิก 4.5 กิโล 18 ถุง (250 กรัม) สำหรับต้มรวมกับข้าวต้มวิทยุพืช
ซูเปอร์ฟู้ดทำกายของค์หลวงพ่อกำนันะ ข้างล่างคือ ลิงค์ประโยชน์ของเม็ดเดือยคะ และถัดไปเป็นสูตรข้าวต้มที่พี่
ปรับสูตรรวมเม็ดเดือยคะ แปรช่วยมอบสูตรข้าวต้มปรับปรุงใหม่นี้ให้แม่ชีเมย์เพื่อพิจารณากำกายของค์หลวงพ่
อำนันะ หมายเหตุ พี่ฝากบอกแม่ชีเมย์ว่าโอโซนเม็ดเดือยพร้อมข้าวได้ และหุงหม้อความดันเม็ดเดือยพร้อมข้าวได้
โดยไม่ต้องแช่น้ำเม็ดเดือยค้างคืนเพื่อให้นิ่มนะ ขอบคุณคะ

หมายเหตุ บุดเป็นผู้รับเม็ดเดือยและเป็นตัวแทนพี่ๆ กราบแทนทำกายของค์หลวงพ่อกำนันะ

ลิงค์1. ประโยชน์ลูกเดือย

<https://medthai.com/%E0%B8%A5%E0%B8%B9%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%A2/>

1. เป็นอาหารบำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง เหมาะกับผู้ป่วยในช่วงพักฟื้น เด็ก และผู้สูงอายุ
2. ใช้เป็นยาอายุวัฒนะ
3. ช่วยบำรุงสมอง
4. ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ
5. ช่วยแก้อาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า
6. ช่วยลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด
7. ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน
8. ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคมะเร็ง
9. ช่วยยับยั้งการเกิดเนื้องอก
10. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

สูตรข้าวต้มคิลานะซูเปอร์ฟู้ด - ข้าววิทยุพืชออร์แกนิกโอโซน (สูตรใหม่ มีเม็ดเดือย)

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก 1 กระป๋อง (ทางวัดมี) + ควินัว 1/4 กระป๋อง + เม็ดลูกเดือย 1/4 = 1.50 กระป๋อง + น้ำ
10 กระป๋อง (เดิม 9 กระป๋อง) เจ้าคะ ส่วนเมล็ดเจียจะต้องแช่น้ำอุ่นให้พองแล้วจึงใช้ผสมในข้าวต้มวิทยุพืชซู
เปอร์ฟู้ด

สูตรข้าวต้มคิลานะซูเปอร์ฟู้ด - ข้าววิทยุพืชออร์แกนิกโอโซน (สูตรเดิม ไม่มีเม็ดเดือย)

ข้าวไรซ์เบอร์รี่ออร์แกนิก 1 กระป๋อง (ทางวัดมี) + ควินัว 1/4 กระป๋อง* = 1.25 กระป๋อง + น้ำ 9 กระป๋อง เจ้าคะ
ส่วนเมล็ดเจียจะต้องแช่น้ำอุ่นให้พองแล้วจึงใช้ผสมในข้าวต้มวิทยุพืชซูเปอร์ฟู้ดคะ หมายเหตุ พี่เคยบอกให้แปร
ช่วยมอบสูตรนี้ให้แม่ชีเมย์เพื่อพิจารณากำกายของค์หลวงพ่อกำนันะ