





4. ໃນທຸກໆມື້ ຄວນປ່ຽນນ້ຳໃນພາຊະນະຕ່າງໆເຊັ່ນ: ໄຫນ້ຳ, ຖັງ ແລະ ກະປ໋ອງນ້ຳ, ກະປຸກ, ໂຖຕົ້ນໄມ້, ຖາດ, ເຕົ້າດອກໄມ້, ທໍ່ລະບາຍນ້ຳ ແລະ ຮ່ອງນ້ຳ.