

สมุนไพรมะขามป้อม.....สูตรยาอายุวัฒนะ

นำเสนอเมื่อ : 17 ก.ค. 2552

วันนี้มีสูตรยาอายุวัฒนะหลายสูตรจากสมุนไพรมะขามป้อม ออกอายุยืนก็เลือกสูตรที่คุณชอบ
เอาปฏิบัติตามได้เลยคะ

กล้วยน้ำว้า



วิธีใช้

ใช้กล้วยน้ำว้าสุกงอมปอกเปลือกแช่น้ำผึ้งอย่างน้อย 1 สัปดาห์ กินวันละ 1-2 ผล ทุกวัน

มะขามป้อม



วิธีใช้

1. ใช้ผลมะขามป้อมที่แก่จัด 1 ผล เอาเฉพาะเนื้อตำให้ละเอียดใส่เกลือ ใส่น้ำผึ้งพอชุ่ม อมไว้ แล้วค่อยๆกลืน
2. ผลมะขามป้อม 1 กำมือ ทุบให้แตกก่อนต้มกับน้ำ 3 แก้ว ต้มให้เหลือ 1 แก้ว แล้วจิบในขณะอุ่นๆ

บอระเพ็ด



วิธีใช้

บอระเพ็ดใช้เถาบอระเพ็ดหั่นตากแล้วบดเป็นผงผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนกินก่อนนอน วันละ 2-4 เม็ด

เหงือกปลาหมอ



วิธีใช้

ใช้เหงือกปลาหมอล้างให้สะอาดตากให้แห้งบดเป็นผงผสมกับพริกไทยป่น 1 ส่วน และใส่น้ำผึ้งอีก 1 ส่วนคลุกให้เข้ากัน ปั้นเป็นลูกกลอนกินวันละ 2-4 เม็ด ก่อนนอน

ขอบคุณข้อมูลดีๆ จากสมุนไพรดอกคอม