

เครื่องดื่ม.....คืนความสดชื่น

นำเสนอเมื่อ : 26 ส.ค. 2552

หากคุณมีอาการต่อไปนี้

- ✘ ใต้ตามีรอยหมองคล้ำ อาจโดนแสงเป็นหมิวแพนดำได้
- ✘ หากพักผ่อนไม่พอบ่อยๆ เขา สิวจะผุดขึ้นสร้างความลำบากใจ
- ✘ หนาดตาจะดูไม่สดชื่น ทำให้บุคลิกภาพเสีย
- ✘ สมองจะเบลอไม่แล่นอย่างเคย นึกคิดอะไรไม่ออก
- ✘ เจ็บคอ เสียงแหบ ง่วงหงาวหาวนอนทั้งวัน

มีเครื่องดื่มคืนความสดชื่นมาแนะนำ ซึ่งหาดื่มง่ายและได้ผลดีด้วยค่ะ

- ✘ **น้ำขิง** เหมาะสำหรับคนที่เมื่อยล้า ดื่มน้ำขิงมาแล้วรู้สึกพะอืดพะอม คลื่นไส้ ออยากอาเจียน น้ำขิงรอนช่วยคุณได้ค่ะ เพราะว่าขิงเป็นสมุนไพรที่มีสารจินเจอร์อล (Gingerol) ซึ่งจัดอยู่ในประเภทน้ำมันหอมระเหย ทำให้มีรสชาติและกลิ่นพิเศษ ช่วยบำบัดอาการได้เป็นอย่างดีทีเดียวเคล็ดลับในกัวรงงน้ำขิงให้กลมกล่อมนั้น ต้องทุบหัวขิงที่ไม่แก่จัดเกินไปแล้วต้มด้วยน้ำร้อนพอเดือด ห้ามต้มนานเกินไปเพราะจะทำให้เสียรส **อ้อ..** จะเพิ่มหวานด้วยน้ำตาลก็ได้ค่ะ
- ✘ **น้ำมะนาว** ใครที่ไซเสียงมากในงานปาร์ตี้ ทั้งร้อง ทั้งตะโกน พอเซามารู้สึกเจ็บคอ เสียงแหบเสียงแหง แนะนำให้ดื่มน้ำมะนาวจะช่วยได้มาก เพราะมีกรดมะนาวและวิตามินซี ช่วยในการขับเสมหะ แก้อาการเจ็บคอ เรียกความสดชื่น รู้สึกผ่อนคลาย จะดื่มแบบสำเร็จรูปหรือคั้นสดๆ ก็ได้ ซึ่งจะไดกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหยจากเปลือก

- ✘ **น้ำหวาน** หากต้องทำงานจนตึกตื่นแล้วต้องตื่นเช้ามาทำงานต่ออีก จะรู้สึกปวดมึนหัวมาก คิดอะไรไม่คล่องอย่างเคย , ไม่กระปรี้กระเปร่าเป็นเพราะวารางกายพักผ่อนไม่เพียงพอนั่นเอง ให้ดื่มน้ำหวานช่วยลดอาการ เพราะความหวานของน้ำตาลจะช่วยคลายความตึงเครียดและทำให้ผ่อนคลาย

ขอบคุณที่มา : http://my.dek-d.com/kim_potter/story/