6 ตำรับอายุวัฒนะ....จากทั่วโลก

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

นอกจากการออกกำลังกาย นอนหลับให้ครบ 8 ชั่วโมง กินอาหารเสริมแล้ว จะมีวิธีดูแลตัวเองอย่างไรให้สวย สดใส และสุขภาพดีตลอด 365 วัน หาคำตอบได้ที่สูตรมหัศจรรย์จากประเทศต่างๆ กันได้เลย

เสริมภูมิคุ้มกันโรค

ชาวอียิปต์โบราณนิยมดื่มชาซินนามอนผสมน้ำผึ้ง เพื่อช่วยป้องกันและบรรเทาไข้หวัด ป้องกันอาการชัก บรรเทาอาการปวดต่างๆ และเป็นยาขับปัสสาวะ

Make it นำซินนามอน 1 แท่ง ต้มในน้ำประมาณ 2-3 ถ้วย จนเดือด กรองกากออก เทใส่แก้ว เติม

น้ำผึ้งลงไปเพิ่มรสชาติ ดื่มขณะอุ่นๆ

บำรุงฮอร์โมนเพศหญิง

เต้าหู้และงาดำอุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น แคลเซียม เหล็ก วิตามินบี ชาวจีนรู้จัก

ประโยชน์ของอาหารทั้งสองชนิดนี้มาตั้งแต่โบราณ นิยมนำมาปรุงเป็นขนม เครื่องดื่มบำรุงฮอร์โมน

เพศหญิง และทำให้ผมดกดำเป็นเงางาม

Make it นำงาดำผงประมาณ 2-3 ช้อนชา ผสมกับน้ำเต้าหู้อุ่นๆ ไม่ใส่น้ำตาล ดื่มช่วงเช้าและก่อนนอน

ท้องผูก

น้ำว่านหางจระเข้ไม่เพียงช่วยบรรเทาอาการไหม้ของผิวหนัง ยังนำมาใช้ประโยชน์เป็นยา ช่วยล้างลำไส้ บรรเทาอาการท้องผูก สมานแผลที่ลำไส้ และบำรุงสุขภาพเนื่องจากอาการอ่อนเพลีย

Make it นำว่างหางจระเข้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ 60 กรัม (1 ก้านเล็กๆ หรือ 4 ช้อนตวง) มาปอกเปลือกล้างยางสีเหลืองออกให้หมด ต้มให้สุก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ นำใบเตยหอม 60 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ) หั่นชิ้นเล็กๆ ต้มแล้วกรองน้ำ ผสมว่านหางจระเข้รวมกับน้ำใบเตยหอมและน้ำเชื่อม 1 ช้อนโต๊ะ

ปั่นจนละเอียด ดื่มแบบใส่น้ำแข็งหรือไม่ก็ได้

ท้องร่วง

ในสมัยสมเด็จพระราชินีอลิซาเบทที่ 1 ประเทศอังกฤษ ค้นพบว่าน้ำหรือซุปแครอทอุดมด้วยสารที่

ช่วยป้องกันอาการท้องร่วง ทำลายเชื้อโรคในลำไส้

Make it ล้างแครอทให้สะอาด นำไปคั้นแบบแยกกากจนได้ประมาณ 1 แก้ว ควรดื่มทันทีที่คั้นเสร็จวันละ 2ครั้ง

ต้านอนุมูลอิสระให้ผิว

ในฝรั่งเศสมีการนำไวน์แดงมาใช้เป็นเครื่องประทินความงาม ตั้งแต่ยุคสมัยเรอเนสซองซ์ เพราะ

อุดมด้วยแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

Maket it ผสมไวน์แดงประมาณ 3-4 ช้อนโต๊ะกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน เทผสมลงในน้ำอาบ แช่ตัวประมาณครึ่งชั่วโมง เพียงอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง ช่วยให้ผิวที่หมองคล้ำกลับสวยเปล่งปลั่ง สุขภาพดี

ป้องกันสิวเสี้ยน

น้ำส้มสายชูแอ๊ปเปิ้ล (applecidervinegar)นอกจากใช้ดื่มเพื่อดีท็อกซ์ร่างกายแล้วหญิงชาวสเปน

โบราณยังนิยมนำมาใช้เป็นโทนเนอร์เช็ดใบหน้าและแผ่นหลัง เพื่อช่วยทำความสะอาดรูขุมขน

อย่างล้ำลึก ป้องกันสิวเสี้ยน ลดรอยด่างดำ

Maket it ผสมน้ำส้มสายชูแอ๊ปเปิ้ล 1 ช้อนชากับน้ำเย็น 1 แก้ว ใส่ขวดแก้วแช่ตู้เย็นไว้ 1 คืน หลังล้างหน้าเช้า เย็น หยดโทนเนอร์ธรรมชาตินี้บนสำลี เช็ดให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 1-2 นาที จึง

ล้างด้วยน้ำเปล่าจนสะอาด

แล้วผิวคุณจะสวยใสจนคนรอบข้างรู้สึกได้ถึงความเปลี่ยนแปลง

ที่มา : CLEO