

## เรียกคืนความสาวมาอีกครั้ง...ด้วยเคล็ดลับอาหาร

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ย. 2552

### เรียกคืนความสาวมาอีกครั้ง....ด้วยเคล็ดลับอาหาร



อาหาร 7 อย่างต่อไปนี้จะช่วยชะลอสัญญาณแห่งวัยดีก ทั้งผมร่วง ผิวแห้ง เจื่อยซา ให้ดูอ่อนเยาว์ขึ้นภายใน 3 - 6 เดือน

#### 1.หยุดผมร่วง

รับประทานกล้วย ซึ่งอุดมไปด้วยวิตามินบี มีสรรพคุณป้องกันผมร่วงได้ดี การรับประทานกล้วยเข้าไปในปริมาณที่เพียงพอ จะช่วยรักษาเส้นผมให้อยู่กับหนังศีรษะได้นานวัน

#### 2.ลดผิวมัน

รับประทานธัญญาหารทุกเช้าซึ่งอุดมด้วยวิตามินบี 2 ที่ช่วยหยุดยั้งการผลิตน้ำมันส่วนเกินของต่อมผลิตภายในร่างกายที่เป็นสาเหตุหนึ่งของเส้นผมบางและมัน

#### 3.หยุดการลอกของผิวหนัง

รับประทานปลาแซลมอนในเกลือรมควันอาหารทะเล หรือสลัดผักสดก็ได้

#### 4.ผิวเนียนใสเหมือนเด็ก

มะม่วงมีเบต้าแคโรทีนที่ช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดี โดยช่วยกระตุ้นการสร้างผิวหนัง รวมทั้งหนังศีรษะเพื่อทดแทนของเดิมที่หายากแห้งและขรุขระ ให้กลับมีความชุ่มชื้นและนุ่มเนียน

#### 5.ชะลอผมหงอก

รับประทานถั่วลิสงอบเนยร่วมกับเกลือขมนมปังที่อบมาอ่อน ๆ ก่อนมี้อาหารถั่วลิสงมีวิตามินบี ที่สามารถหยุดการเปลี่ยนสีผมให้เป็นสีดอกเลาได้ และยังทำให้ผิวหนังดูดีขึ้นอีกด้วย

#### 6.ดูหนุ่มสาวขึ้นอีก 5 ปี

รับประทานฝรั่ง หรือน้ำฝรั่งซึ่งอุดมด้วยวิตามินซี เพราะจะช่วยเก็บรักษาคอลลาเจนที่เป็นบ่อเกิดแห่งโปรตีนภายใต้ผิวหนัง หรือรับประทานมะละกอ ส้ม ลูกเกดสีดำอบแห้ง ร่วมกับผลไม้ประจำวันก็จะช่วยเพิ่มวิตามินซีเช่นกัน

#### 7.ปกป้องใบหน้าจากมลพิษ

วิตามินบี ในอะโวคาโดช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนกว่าวัย  
และร่างกายเกิดความตึงตัวจากการทำลายในรูปแบบต่าง ๆ  
ทั้งนี้รวมถึงการถูกทำลายจากบรรยากาศที่มลภาวะเป็นพิษ

ขอบคุณที่มาข้อมูล [www.tlcthai.com/](http://www.tlcthai.com/)