

# เมนูสุดฮิต กินแล้วอ่อนวัยไป 10 ปี

จะดีกว่าไหมถ้าเราสามารถเป็นอัมตะ เป็นหนุ่ม สาว ชั่วชีวิต ซึ่งความจริงนั้น วัฏจักรของชีวิตมนุษย์ล้วน เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นธรรมดา แต่!!.. เราสามารถคงอัมตะในเรื่องของความหนุ่ม ความสาวได้จากธรรมชาติที่รังสรรค์มา ฉะนั้น เรามาจัดเมนูสุดฮิต กินแล้วอ่อนวัยไป 10 ปี ด้วยสรรพคุณอันล้ำค่า เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย อย่างมาก

## - ดาร์กช็อกโกแลต

เป็นช็อกโกแลตที่ทำจากพืช มีประโยชน์ดีต่อสุขภาพ มีสารต้านอนุมูลอิสระ เกือบ 8 เท่า เมื่อเทียบกับสารต้านอนุมูลอิสระในผลสตอร์เบอร์รี่ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดผ่านการผลิตไนตริกออกไซด์และสมดุลฮอร์โมนในร่างกาย ที่สำคัญชะลอวัยให้แก่ช้าลงได้อีก

- ดาร์กช็อกโกแลต มีสาร “ฟลาโวนอยด์” เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ชนิดเดียวกับไวน์แดง พืชผัก ผลไม้ และใบชา ช่วยปกป้องผิวจากแสงยูวีได้

- ทำให้ผิวชุ่มชื้น เพราะอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก, แคลเซียม, วิตามิน A, B1, C, D และวิตามิน E ล้วนแล้วเป็นธาตุอาหารที่เกี่ยวข้องกับการบำรุงผิวพรรณให้ชุ่มชื้น ดูมีชีวิตชีวา

- ช่วยปรับฮอร์โมนให้เป็นปกติ และเร่งให้ร่างกายขับสารเอนโดรฟินหรือฮอร์โมนแห่งความสุขออกมา ทำให้คนที่ได้กินดาร์กช็อกโกแลตเข้าไปอารมณ์ดี ลดความเครียด ส่งผลไปถึงสุขภาพผิวพรรณให้สวยสดใสเปล่งปลั่งไร้ริ้วรอยนั่นเอง

## - ไวน์แดง

การบริโภคไวน์แดงในระดับปานกลาง คุณจะได้รับสารต้านอนุมูลอิสระที่เหมาะสม ทำให้สุขภาพผิวดี เพราะสารต้านอนุมูลอิสระฟลาโวนอยด์ สารเรสเวอราทอลและสารแทนนิน จะช่วยต่อต้านริ้วรอยผิวด้วยการรักษาอนุมูลของคอลลาเจนและเส้นใยใต้ผิวหนังให้ยืดหยุ่น สามารถป้องกันผิวหย่อนคล้อยและลดริ้วรอยได้ ทั้งยังช่วยปรับสภาพผิวที่หมองคล้ำให้แลดูสว่างใสขึ้น และปกป้องผิวจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์ด้วย

## - ปลาทะเล

ปลาทะเลมีกรดไขมันไม่อิ่มตัว โอเมก้า 3 ในปริมาณสูง มีประโยชน์ต่อร่างกายมาก โดยเฉพาะปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาซาร์ดีน หากทานปลาอย่างน้อยสองมื้อต่อสัปดาห์ มีผลดีต่อหัวใจและหลอดเลือด ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี หรือ LDL เพิ่มไขมันชนิดดี หรือ HDL อีกทั้งยังมีผลช่วยป้องกันการอุดตันในหลอดเลือด ส่งผลดีต่อสมองและช่วยชะลอโรคความจำเสื่อมได้

## - ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่

ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์ผิว ทำให้แก่ช้าลง ถือว่าเป็นยาอายุวัฒนะจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น

- Acai Berry ช่วยต้านความเสื่อมของร่างกายและความชรา ช่วยขับสารพิษในเซลล์ได้ดี
- Bilberry มีประโยชน์ต่อการทำงานของไต ช่วยรักษาผู้ที่มีเส้นเลือดฝอยเปราะในอวัยวะที่ทำหน้าที่กรองของเสีย
- Blackberry ช่วยเสริมสร้าง ฟันฟูคอลลาเจนได้ดี
- Blueberry ช่วยลดระดับคลอเลสเตอรอล ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และฟื้นฟูความจำให้ดีขึ้นในคนชรา
- Raspberry ช่วยให้การหมุนเวียนของโลหิตเป็นปกติ ยังอุดมด้วยวิตามิน A , B ช่วยให้มีผิวพรรณสดใส

- ผัก ผลไม้

ไม่ว่าจะเป็น กีวี องุ่น แดงโม มะละกอ อาโวคาโด กัลฉวย มังคุด แอปเปิ้ล เป็นต้น ช่วยบำรุงส่วนต่างๆ ในร่างกาย ทำหน้าที่ดีท็อกซ์ ขับถ่ายของเสียในร่างกาย ชะลอความแก่