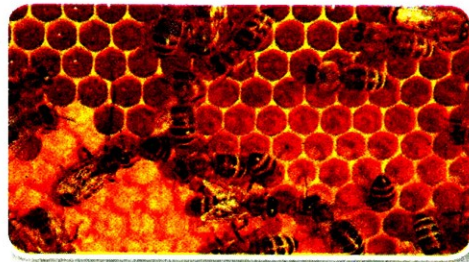


# เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,064 วันอังคารที่ 1 กันยายน พ.ศ. 2558 หน้า 31



## น้ำผึ้ง.. ชะลอกความแก่ (ตอนที่ 3)



สารพัดสารพันสูตรของความมหัศจรรย์ “น้ำผึ้ง” เอาเฉพาะในแง่อายุวัฒนะหรือชะลอกความแก่มีมากมายหลายตำรา หลักฐานการวิจัยพบว่าน้ำตาลในน้ำผึ้งได้ถูกย่อยสลายด้วยเอนไซม์ในตัวผึ้งทำให้โมเลกุลมีขนาดเล็กจนทำให้ร่างกายมนุษย์สามารถดูดซึมได้ง่ายดายรวดเร็ว ให้ประโยชน์พลังงานวิตามินที่มีทั้ง บี ซี ฟอสฟอรัส แคลเซียม ฯลฯ สารแอนตีออกซิเดนต์อีกมากมายหลากหลาย ในประเทศนิวซีแลนด์ได้มีผลวิจัยว่า “น้ำผึ้ง” ช่วยให้มีชีวิตยืนยาว ลดโอกาสการเป็นโรคอัลไซเมอร์ ชะลอกความเสื่อมของเซลล์ที่สึกหรอ! พุดแบบชาวบ้านคือชะลอกความชราภาพนั่นเอง

จากตอนที่แล้ว แนะนำให้ท่านกินกล้วยน้ำว้ากับน้ำผึ้ง ชะลอกความแก่ มีหลายคนบ่นว่าหากกล้วยไม่ได้เพราะชีวิตบางทีไม่มีโอกาสไปเดินซื้อกล้วยมาติดบ้าน แต่ไม่อยากแก่เร็วก็ไม่เป็นไรครับ วันนี้ขอแนะนำสูตรพื้น ๆ “น้ำผึ้งอย่างเดียว” แบบสูตรคนโบราณ

ลอง “กินน้ำผึ้ง 3 ช้อนโต๊ะทุกวัน” ด้วยการกินสด ๆ หรือผสมน้ำอุ่น (ห้ามน้ำร้อนเพราะอาจทำลายวิตามิน) กินทุกวันจะทำให้สุขภาพดีสดชื่นอายุยืนยาว แข็งแรงหากใครที่ท้องผูกถ่ายยาก ถ้าอาการไม่มากเพิ่งเป็นหรือเป็น ๆ หาย ๆ ให้ลองกินน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะก่อนนอน

รวมไปถึงใครที่อดหลับอดนอนนอนน้อยตื่นมาสะลึมสะลือ มีน้ศีรษะอาการเหมือนคนแฮงก์ ต้องกินน้ำผึ้งสัก 2 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำผลไม้จะมีความรู้สึกสดชื่นแจ่มใสกลับมามีอารมณ์ดีอย่างไม่น่าเชื่อ

ปิดท้ายขวดน้ำผึ้งวางไว้นิ่ง ๆ อย่าให้เสียโอกาส หากกระเทียมโทนปอกเปลือกใส่ลงไปแช่ทิ้งไว้ ระหว่างเอนน้ำผึ้งมากินทีละช้อนสองช้อน ก็มีกระเทียมทิ้งไว้ในขวดด้วย จะเอาไปทำอะไรต่อ คราวหน้าเรามาหาคำตอบกันนะครับ ท่านใดต้องการติดต่อผมส่งอีเมลมาที่ [ban1-4@hotmail.com](mailto:ban1-4@hotmail.com) (ขอขอบคุณภาพจาก [www.sd4group.com](http://www.sd4group.com)).