

جوان ماندن و ضد پیری

در تحقیقات جدید متوجه شده اند که هر چه خاصیت آنتی اکسیدان دارد ، حافظ جوانی است. مهمترین ها شامل: مارچوبه ، ریحان ، فندق، کلم، و کلم ریز، میخک ، زیره ، کاهو فرنگی، زنجبیل، سیر، شیرین بیان ، جو، پیاز، لیمو، فلفل، کنجد، اسفناج، سیب زمینی و هندوانه است.

زعفران ، بلوبری ، تمشک کاشتنی، کرفس خام و پخته مخلوط با هویچ و یا جعفری ، نمک کرفس پوست را زیبا می کند و آب هندوانه نیز خواب کافی، افکار آرامبخش ، نان سبوس دار، آب کافی، چربی گیاهی، گوشت قرمز عوامل مهمی هستند.

پرتقال تو سرخ ، هویچ ، نارنگی ، زردآلو ، کاهو سبز، انگور، بروکلی، مارچوبه ، آوکادو و هندوانه نیز بسیار موثرند.

اخیراً"، ماده ای بنام کوانزیم ده که در بادام زمینی ، پسته ، گردو، لوبیا، سویا ، فندق وکنجد دیده می شود موثر دانسته اند.