

Рецепт омоложения для женщин



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/recept-omolozheniya-dlya-zhenshin/>

Шалфей - одно из главных лекарственных растений, которое способно затормозить процесс старения, и если уж не повернуть время вспять, то приостановить его. Все дело в том, что в шалфее содержатся природные вещества - растительные гормоны, которые по составу очень схожи с женским гормоном эстрогеном.

Вот почему после 35 лет можно начать проводить регулярные курсы омоложения. Три раза в год в течение трех недель каждое утро пить настой шалфея.

1 ч. л. травы шалфея залить стаканом кипятка, подождать, пока настой не остынет, потом процедить и пить маленькими глотками за 30-40 минут до завтрака. По настроению можно добавлять в настой мед или дольку лимона, или и то и другое вместе.