

▶ 8HRS A DAY

น้ำผึ้งกับความงาม

“น้ำผึ้ง” จัดได้ว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงาน เนื่องจากมีสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเป็นหลัก นอกจากนี้ น้ำผึ้งยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่มีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ทั้งฟอสฟอรัส โพแทสเซียม แมกนีเซียม แคลเซียม โซเดียม แมงกานีส สังกะสี เหล็ก และทองแดง การดื่มน้ำผึ้งจึงเป็นการเพิ่มความสดชื่น และให้พลังงานในขณะที่ร่างกายอ่อนล้าหรืออ่อนเพลียได้อย่างรวดเร็ว

คุณค่าของน้ำผึ้งนอกเหนือจากประโยชน์ต่อร่างกาย ในส่วนของคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ข้อมูลจากไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com> ยังบอกอีกว่าน้ำผึ้งก็ยังมีคุณสมบัติดีๆ ด้านความงามอีกหลายอย่าง

อย่างแรกที่ทำกันได้ง่ายๆ เลย สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องสิวอักเสบ ให้นำน้ำผึ้งมาแต้มที่ผิวทิ้งไว้ 10-15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด น้ำผึ้งมีคุณสมบัติต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย ฆ้อนานสิวที่อักเสบจะเริ่มยุบ โดยไม่ทิ้งร่องรอยไว้ให้หกลุมใจอีกด้วย

สำหรับสาวๆ ที่อยากมีสูตรการดูแลเส้นผมแบบโฮมเมดไร้สารเคมี ก็สามารถนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา น้ำอุ่น 4 ถ้วย และน้ำมะนาวอีก 1 ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน ชโลมลงบนเส้นผมหลังการสระแล้วนวดให้ทั่วโดยไม่ต้องล้างออก ปล่อยให้เส้นผมแห้งตามธรรมชาติก็จะรู้สึกได้ถึงสุขภาพผมที่ดีขึ้น ทั้งนุ่มและมีน้ำหนักมากขึ้น หรืออีกวิธีหนึ่งอาจใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา นำไปนวดเส้นผมให้ทั่ว ทิ้งไว้ 20-30 นาทีแล้วล้างออก ก็ให้ผลดีไม่แพ้กัน

น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้เพื่อให้ริมฝีปากเนียนนุ่มขึ้น โดยผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา กับน้ำตาลทรายแดง 1 ช้อนชา บีบมะนาวเล็กน้อย คนผสมให้ละลายจนเข้ากัน นำมาทาที่ริมฝีปาก และถูเบาๆ ทิ้งไว้สักพัก แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำเป็นประจำก็จะช่วยให้ริมฝีปากชุ่มชื้นและนุ่มนวลได้

น้ำผึ้งยังสามารถนำมาใช้บำรุงเล็บ โดยใช้น้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ผสมกับน้ำส้มสายชู 1 ช้อนชา ทาลงบนเล็บ ทิ้งไว้ 5-10 นาทีแล้วล้างออก

หรือจะนำน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา มาผสมกับน้ำแร่อุ่นๆ ในสัดส่วนเดียวกัน แล้วนำสำลีชุบมาวางไว้รอบๆ ดวงตา ประมาณ 10-15 นาที ทำอย่างนี้ประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ก็จะช่วยลดรอยหมองคล้ำรอบดวงตาได้อีกด้วย **M2F**

