

รักษาสิวด้วยน้ำมันมะนาว

ขจัดสิวด้วยน้ำมันมะนาว



สวัสดีครับท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน ปัญหาสิวนั้นจัดเป็นปัญหาโลกแตกเลยก็ว่าได้ เพราะบางคนเมื่อมีสิวก่เกิดขึ้นก็ทำให้เกิดความเครียดกินไม่ได้ นอนไม่หลับกันเลยทีเดียว ซึ่งปัจจัยการเกิดสิวนั้นอาจเกิดจากการดูแลความสะอาดไม่เพียงพอ หรือแม้แต่การรับประทานอาหารก็เป็นสาเหตุของการเกิดสิวได้เช่นกัน วันนี้ **Healthgood** เรามีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพโดยการใช้น้ำมันมะนาวในการรักษาสิวมาทำให้ท่านผู้รักสุขภาพทั้งหลายได้นำไปใช้กันครับ

“มะนาว” เป็นพืชสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด และสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างมากคือน้ำมันมะนาวสามารถเข้าไปในกระบวนการสลายไขมันในร่างกายของเรา และที่ผิวของมะนาวประมาณ 90% จะมีสาร ดี-ลิโมนีน เป็นน้ำมันหอมระเหย ที่มีรสขม สารดี-ลิโมนีน นอกจากจะช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายแล้วยังเป็นสารที่ช่วยต้านมะเร็งได้อีกด้วย ว่าแล้วก็มาดูวิธีการรักษาสิวด้วยมะนาวกันเลย

การรักษาสิวโดยการดื่มน้ำมันมะนาว วิธีที่ 1

- 1.บีบน้ำมะนาว 1 ผล ผสมกับน้ำอุ่นที่ต้มแล้ว 1 ถ้วย (8 ออนซ์)
- 2.ดื่มน้ำมันมะนาวที่ผสมแล้วเป็นสิ่งแรกของวัน ในตอนเช้า
- 3.หลังจากดื่มน้ำมันมะนาวแล้ว งดการดื่ม หรือรับประทานอาหารใดๆ ภายในครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ไขมันในลำไส้สามารถดูดซับไขมันในลำไส้ได้

การรักษาสิวโดยการดื่มน้ำมันมะนาว วิธีที่ 2

- 1.บีบน้ำมะนาว 1 ผลลงในแก้ว
- 2.เติมน้ำเปล่า 2 ถ้วย (ถ้วยละ 8 ออนซ์)
- 3.ดื่มน้ำมันมะนาวที่ผสมนี้ได้ทั้งวัน

เพียงเท่านี้อาการสิวที่ชอบมารบกวนเราก็จะค่อยๆลดน้อยลง แต่อย่าลืมรักษาความสะอาดอยู่เสมอ และการออกกำลังกายก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์และห่างไกลจากสิวได้เช่นกัน แล้วกลับมาพบกับเคล็ดลับการดูแลสุขภาพได้ใหม่ในโอกาสหน้าครับ