

# รักษาสิวด้วยน้ำมะนาว

## ขจัดสิวด้วยน้ำมะนาว

Like Free Stuff?

Go to

**XWINNER.COM**

**Win Prizes, Giveaways  
Sweepstakes & More!**

สวัสดีครับท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน ปัญหาสิวนั้นจัดเป็นปัญหาโลกแตกเลยก็ว่าได้ เพราะบางคนเมื่อมีสิวเกิดขึ้นก็ทำให้เกิดความเครียดกินไม่ได้นอนไม่หลับกันเลยทีเดียว ซึ่งปัจจัยการเกิดสิวนั้นอาจเกิดจากการดูแลความสะอาดไม่เพียงพอ หรือแม้แต่การรับประทานอาหารก็เป็นสาเหตุของการเกิดสิวได้เช่นกัน วันนี้ Healthgood เรามีเคล็ดลับการดูแลสภาพโดยการใช้น้ำมะนาวในการรักษาสิวมาให้คุณผู้รักสุขภาพทั้งหลายได้นำไปใช้กันครับ

“มะนาว” เป็นพืชสมุนไพรที่มีสารต้านอนุมูลอิสระมากที่สุด และสิ่งที่น่าสนใจเป็นอย่างมากคือน้ำมะนาวสามารถเข้าไปในกระบวนการสลายไขมันในร่างกายของเรา และที่ผิวของมะนาวประมาณ 90% จะมีสาร ดี-ลิโมนิน เป็นน้ำมันหอมระเหย ที่มีรสขม สารดี-ลิโมนิน นอกจากจะช่วยขับสารพิษออกจากร่างกายแล้วยังเป็นสารที่ช่วยต้านมะเร็งได้อีกด้วย ว่าแล้วก็มาดูวิธีการรักษาสิวด้วยมะนาวกันเลย

### การรักษาสิวโดยการดื่มน้ำมะนาว วิธีที่ 1

- 1.บีบน้ำมะนาว 1 ผล ผสมกับน้ำอุ่นที่ต้มแล้ว 1 ถ้วย (8 ออนซ์)
- 2.ดื่มน้ำมะนาวที่ผสมแล้วเป็นครั้งแรกของวัน ในตอนเช้า
- 3.หลังจากดื่มน้ำมะนาวแล้ว งดการดื่ม หรือรับประทานอาหารใด ๆ ภายในครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ให้น้ำมะนาวได้ชำระล้างร่างกายสิวจึงทำให้ไปพ้นๆจากเรา

### การรักษาสิวโดยการดื่มน้ำมะนาว วิธีที่ 2

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

เพียงเท่านี้อาการสิวจึงจะค่อยๆลดลง แต่อย่าลืมรักษาความสะอาดอยู่เสมอ และการออกกำลังกายก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์และห่างไกลจากสิวได้เช่นกัน แล้วกลับมาพบกับเคล็ดลับการดูแลสุขภาพได้ใหม่ในโอกาสหน้าครับ

