

# รักษาสิวด้วยน้ำมะนาว

## ขจัดสิวด้วยน้ำมะนาว



สวัสดีครับท่านผู้รักสุขภาพทุกท่าน ปัญหาสิวนั้นจัดเป็นปัญหาโลกแตกเลยก็ว่าได้ เพราะบางคนเมื่อมีสิวก่เกิดขึ้นก็ทำให้เกิดความเครียดกินไม่ได้ นอนไม่หลับกันเลยทีเดียว ซึ่งปัจจัยการเกิดสิวนั้นอาจเกิดจากการดูแลความสะอาดไม่เพียงพอ หรือแม้แต่การรับประทานอาหารก็เป็นสาเหตุของการเกิดสิวได้เช่นกัน

Healthgood เรามีเคล็ดลับการดูแลสุขภาพโดยการใช้ น้ำมะนาว ในการรักษาสิวมาให้คุณผู้รักสุขภาพทั้งหลายได้นำไปใช้กันครับ

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

### การรักษาสิวโดยการตีม้ำมะนาว วิธีที่ 1

1. บีบน้ำมะนาว 1 ผล ผสมกับน้ำอุ่นที่ต้มแล้ว 1 ถ้วย (8 ออนซ์)
2. ตีม้ำมะนาวที่ผสมแล้วเป็นครั้งแรกของวัน ในตอนเช้า
3. หลังจากตีม้ำมะนาวแล้ว งดการดื่ม หรือรับประทานสิ่งใด ๆ ภายในครึ่งชั่วโมง เพื่อให้ น้ำมะนาวได้ชำระล้างร่างกายสิวลิว ลิว ทำไงให้ไปพ้นๆจากเรา

### การรักษาสิวโดยการตีม้ำมะนาว วิธีที่ 2

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

เพียงเท่านี้อาการสิวที่ชอบมารบกวนเราก็จะค่อยๆลดน้อยลง แต่อย่าลืมรักษาความสะอาดอยู่เสมอ และการออกกำลังกายก็จะช่วยให้เรามีสุขภาพที่สมบูรณ์ และห่างไกลจากสิวได้เช่นกัน

แล้วกลับมาพบกับเคล็ดลับการดูแลสุขภาพได้ใหม่ในโอกาสหน้าครับ