

## เกลือ สารพัดประโยชน์เพื่อความงาม ทำอะไรได้บ้าง

■ นำเสนอเมื่อ 1 พ.ย. 2555

### เกลือ สารพัดประโยชน์เพื่อความงาม ทำอะไรได้บ้าง

#### 1. อาบน้ำเกลือ

การผสมเกลือลงในอ่างอาบน้ำ จะช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการของผิวหนังบางอย่างได้ด้วยนะคะ แคผสมเกลือ 1 ถ้วยตวงลงในอ่างอาบน้ำ และอาบตามด้วยเอสเซนเชียลออยล์ หรือสมุนไพรแห้งสักหน่อย เพื่อเพิ่มกลิ่นที่ดี แล้วลงไปนอนแช่สบาย ๆ มันจะช่วยให้คุณผ่อนคลายและสบายผิวดีทีเดียวค่ะ

#### 2. สครับเกลือ

เกลือนี้แหละที่เป็นสครับธรรมชาติ ช่วยขัดผิวได้เป็นอย่างดี ทำให้ผิวเรียบเนียนนุ่มนวลอีกด้วย คุณสามารถทำสครับเกลือใช้เองได้ง่าย ๆ โดยใช้เกลือ 1/4 ถ้วย กับออยล์ที่ใช่ (เบบี้ออยล์ โจโจบาออยล์ น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ) 1/2 - 3/4 ถ้วย ผสมให้เข้ากัน (ส่วนผสมที่ได้ต้องออกไปทางเนื้อออยล์มากกว่าเป็นเม็ดเกลือ) ใช้สครับผิวได้ตามต้องการ แต่ถ้าใช้เกลือเม็ดใหญ่ แนะนำให้ใช้สครับที่ดูเคาะ แล้วเทาของคุณก็จะรู้สึกสะอาดเนียนนุ่ม ขึ้นมาทันทีเลยละ

#### 3. มาส์กเกลือ

มาส์กเกลือเหมาะมาก ๆ สำหรับผู้ที่มีผิวมัน หรือผิวที่เป็นสิวง่าย เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบของผิว รักษาสมดุลการผลิตน้ำมัน รวมทั้งช่วยให้ผิวหายใจดีขึ้นด้วย เพียงแคผสม เกลือ 1 ส่วน น้ำอุ่น 3 ส่วน และน้ำผึ้ง 3 ช้อนชา ทาทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น

#### 4. ยาสีฟัน

เดี๋ยวนี้เปิดทีวีช่องไหนก็เจอแต่โฆษณายาสีฟันสูตรเกลือ เพราะว่าเกลือมีคุณสมบัติต่อต้านการเติบโตของแบคทีเรียได้นั่นเอง แต่มันคงดีกว่าหากว่าคุณสามารถทำยาสีฟันสูตรเกลือใช้ตัวเอง โดยผสมเกลือ 3 ส่วน กับเบกกิ้งโซดา 1 ส่วน ใช้เป็นยาสีฟันแบบผง แต่หากคุณต้องการให้มันเกาะกันเป็นเนื้อเหนียว ก็สามารถผสมน้ำมันกิลีเซอรินลงไปได้

รวมทั้งจะหยดเอสเซนเชียลออยล์กลิ่นสดชื่น อย่างมินต์ สเปียร์มินต์ หรือเปปเปอร์มินต์ลงไปด้วยก็ได้

## 5. น้ำยาบ้วนปาก

นอกจากจะใช้เป็นยาสีฟันได้แล้ว ก็ยังใช้เป็นน้ำยาบ้วนปากได้ดีไม่แพ้กันด้วย เป็นน้ำยาบ้วนปากที่ลดการก่อตัวของแบคทีเรียในช่องปากได้ดี ที่สำคัญยังราคาสบายกระเป๋าอีกต่างหาก คุณสามารถผสมน้ำเกลือโซเดียมคลอไรด์ รวมทั้งหยดเอสเซนเชียลออยล์ที่หอมเย็นลงไป เพื่อเพิ่มความสดชื่นหลังบ้วนปากได้ด้วย

## 6. น้ำยาล้างจมูก

คนที่ภูมิแพ้ มีอาการคัดจมูก หรือว่าเป็นไซนัสอักเสบ คงคุ้นเคยดีกับการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ โดยอาศัยอุปกรณ์ที่เรียกว่า เนติ พอต (neti pot) ผสมเกลือเล็กน้อย (ไม่ควรใช้เกลือหิน หรือ mineral rock salt ซึ่งอาจทำให้ผิวไหม้ได้) ใส่เนติ พอต เอนศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง แล้วเทน้ำเกลือลงจมูกจนรู้สึกวน้ำเกลือเข้าไปถึงโพรงจมูกด้านใน (ไซนัส) แล้วน้ำเกลือจะไหลออกมาทางจมูกอีกข้างเอง หลังการล้างจมูกคุณจะรู้สึกโล่งจมูก และหายใจได้สบายขึ้นมาก ๆ เลยคะ

## 7. รักษาบาดแผล

เกลือมีคุณสมบัติสามารถยับยั้งการเติบโตของเชื้อโรคได้ มันจึงมีประโยชน์มาก ๆ ในการรักษาบาดแผล แต่ไม่ใช่เอาเกลือไปโปะบาดแผลสดที่เลือดกำลังไหลซึม ๆ นะคะ รอให้แผลเลือดหยุดไหลเสียสนิทก่อน จากนั้นทาเกลือลงไปบาง ๆ จะช่วยทำความสะอาดบาดแผลได้ และทำให้แผลหายเร็วขึ้นด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [กระทู้ดอทคอม](#)