เกลือ สารพัดประโยชน์เพื่อความงาม ทำอะไรได้บ้าง

นำเสนอเมื่อ : 1 พ.ย. 2555

เกลือ สารพัดประโยชน์เพื่อความงาม ทำอะไรได้บ้าง

1. อาบน้ำเกลือ

การผสมเกลือลงในอ่างอาบน้ำ จะช่วยผ่อนคลายความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อได้ ทั้งยังช่วยบรรเทาอาการของผิวหนังบางอย่างได้ด้วยนะคะ แค่ผสมเกลือ 1 ถ้วยตวง ลงในอ่างอาบน้ำ และอาจตามด้วยเอสเซนเชียลออยล์ หรือสมุนไพรแห้งสักหน่อย เพื่อเพิ่มกลิ่นที่ดี แล้วลงไปนอนแช่สบาย ๆ มันจะช่วยให้คุณผ่อนคลายและสบายผิวดีทีเดียวคะ

2. สครับเกลือ

เกลือนี่แหละที่เป็นสครับธรรมชาติ ช่วยขัดผิวได้เป็นอย่างดี ทำให้ผิวเรียบแถมยังนุ่มนวลอีกด้วย คุณสามารถทำสครับเกลือใช้เองได้ง่าย ๆ โดยใช้เกลือ 1/4 ถ้วย กับออยล์ที่ใช้อยู่ (เบบี้ออยล์ โจโจบาออยล์ น้ำมันมะพร้าว ฯลฯ) 1/2 - 3/4 ถ้วย ผสมให้เข้ากัน (ส่วนผสมที่ได้ต้องออกไปทางเนื้อออยล์มากกว่าเป็นเม็ดเกลือ) ใช้สครับผิวกายได้ตามต้องการ แต่ถ้าใช้เกลือเม็ดใหญ่ แนะนำให้ใช้สครับเท้าดูคะ แล้วเท้าของคุณก็จะรู้สึกสะอาดเนียนนุ่ม ขึ้นมาทันทีเลยละ

3. มาส์กเกลือ

มาส์กเกลือเหมาะมาก ๆ สำหรับผู้ที่มีผิวมัน หรือผิวที่เป็นสิวง่าย เกลือจะช่วยลดอาการอักเสบของผิว รักษาสมดุลการผลิตน้ำมัน รวมทั้งช่วยให้สิวหายเร็วขึ้นด้วย เพียงแค่ผสม เกลือ 1 สวน น้ำอุ่น 3 สวน และน้ำผึ้ง 3 ช้อนชา ทาทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกด้วยน้ำอุ่น

4. ยาสีฟัน

เดี๋ยวนี้เปิดทีวีช่องไหนก็เจอแต่โฆษณายาสีฟันสูตรเกลือ เพราะว่าเกลือมีคุณสมบัติต่อต้านการเติบโตของแบคทีเรียได้นั่นเอง แต่มันคงดีกว่าหากว่าคุณสามารถทำยาสีฟันสูตรเกลือใช้ได้เอง โดยผสมเกลือ 3 ส่วน กับเบกกิ้งโซดา 1 ส่วน ใช้เป็นยาสีฟันแบบผง แต่หากคุณต้องการให้มันเกาะกันเป็นเนื้อเหนียว ก็สามารถผสมน้ำมันกลีเซอรีนลงไปได้ รวมทั้งจะหยดเอสเซนเชียลออยล์กลิ่นสดชื่น อย่างมิ้นต์ สเปียร์มิ้นต์ หรือเปบเปอร์มิ้นต์ลงไปด้วยก็ได้

5. น้ำยาบ้วนปาก

นอกจากจะใช้เป็นยาสีฟันได้แล้ว ก็ยังใช้เป็นน้ำยาบ้วนปากได้ดีไม่แพ้กันด้วย เป็นน้ำยาบ้วนปากที่ลดการรุกอตัวของแบคทีเรียในช่องปากได้ดี ที่สำคัญยังราคาสบายกระเป๋าอีกต่างหาก คุณสามารถผสมน้ำเกลือใช้บ้วนปากเองได้ รวมทั้งหยดเอสเซนเชียลออย์ที่หอมเย็นลงไป เพื่อเพิ่มความสดชื่นหลังบ้วนปากได้ด้วย

6. น้ำยาล้างจมูก

คนที่เป็นภูมิแพ้ มีอาการคัดจมูก หรือว่าเป็นไซนัสอักเสบ คงคุ้นเคยดีกับการล้างจมูกด้วยน้ำเกลือ โดยอาศัยอุปกรณ์ที่เรียกว่า เนติ พอท (neti pot) ผสมเกลือเล็กน้อย (ไม่ควรใช้เกลือหิน หรือ mineral rock salt ซึ่งอาจทำให้ผิวไหม้ได้) ใส่เนติ พอท เอนศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง แล้วเทน้ำเกลือลงจมูกจนรู้สึกว่าน้ำเกลือเข้าไปถึงโพรงจมูกด้านใน (ไซนัส) แล้วน้ำเกลือจะไหลออกมามาทางจมูกอีกข้างเอง หลังการล้างจมูกคุณจะรู้สึกโล่งจมูก และหายใจได้สบายขึ้นมาก ๆ เลยคะ

7. รักษาบาดแผล

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

ขอบคุณที่มาจาก กระปุกดอทคอม