

## มหัศจรรย์แห่งเกลือ...ที่คุณอาจยังไม่รู้

นำเสนอเมื่อ : 14 ต.ค. 2552

**ประโยชน์ของเกลือนอกจากจะผสมในอาหารที่เรารับประทาน ที่เพิ่มสารไอโอดีน ช่วยให้คนเราไม่เป็นโรคคอพอกแล้ว เกลือยังมีประโยชน์อีกมากมายจริงๆ ทั้งการรักษาอาการโรคต่าง ๆ ด้านอาหาร และด้านความงาม**

### เกลือกับการรักษาโรค

- 1. โรคหวัด** เมื่อเป็นจะมีอาการไอไม่หยุด ใช้น้ำเย็นต้มสุกแล้ว 1 ถ้วย ใส่เกลือ 1 ช้อนชา คนให้เกลือละลาย แล้วใช้บัวปากกลางคอก ทำเช่นนี้หลาย ๆ ครั้ง สามารถจัดเสมหะในหลอดลมได้ อาการไอก็ทุเลา
- 2. จมูกอักเสบ** คัด น้ำมูกไหลไม่หยุด จมูกอักเสบเรื้อรัง ใช้น้ำเกลือเจือจางล้าง ใช้ขวดสะอาดใส่น้ำเกลือหยอดเข้าไปในรูจมูก เพราะเกลือมีคุณสมบัติฆ่าเชื้อแบคทีเรีย
- 3. หากมีอาการคอแห้ง เสียงแหบ** ให้ดื่มน้ำผสมเกลือเล็กน้อยจะรู้สึกชุ่มลำคอ
- 4. เร่งให้อาเจียน** กินอาหารมีพิษ ดื่มสุราเกินขนาด อาหารไม่ย่อย ท้องไส้ปั่นป่วน ควรดื่มน้ำเกลือเข้มข้น จะทำให้อาเจียนออกมา
- 5. เป็นโรคตาแดง** มีอาการบวมแดง ช้ำตามาก ใช้ผ้าขนหนูสะอาดห่อเกลือเล็กน้อย แช่ในน้ำอุ่นที่เดือดแล้ว ใช้ผ้าขนหนูเช็ดตา อาจมีอาการแสบบ้างก็ทนสักครู่ จะรู้สึกดีขึ้น
- 6. รักษาฟัน** ใช้เกลือสีฟัน ทำให้ฟันขาวแข็งแรง ป้องกันฟันผุ
- 7. หากยุกัดเป็นตุ่ม** ใช้เกลือขยี้บริเวณที่โดนกัด สักครู่จะหายคัน ตุ่มจะยุบ
- 8. ผิวหนังบวมคัน** ใช้เกลือผสมน้ำแล้วทาบริเวณที่คัน จะเห็นผลทันตา
- 9. ถ้าวู๊ตสมองไม่แจ่มใส** ใช้เกลือผสมน้ำอุ่นแล้วใช้อาบ จะรู้สึกสบาย สมองปลอดโปร่ง

### เกลือกับการทำอาหาร

- ใช้เกลือสำหรับดองผัก ผลไม้ใส่เนื้อเพื่อทำเนื้อเค็มเพื่อเป็นการถนอมอาหารไว้รับประทาน ได้นาน
- ใส่เกลือผสมน้ำส้มสายชูดองผักให้ได้รสเปรี้ยว
- ถ้าจะเก็บน้ำพริกเครื่องแกงเอาไว้ให้นานให้ใส่เกลือจะช่วยไม่ให้เครื่องแกงบูดเสียเร็ว
- โขลกเกลือกับพริกแห้งก่อนใส่เครื่องแกงจะทำให้โขลกละเอียดเร็วขึ้น
- โรยเกลือบนขนมหลังจากปอกหัวหอมหรือหลังจากทำปลากลิ่นจะหมดไป

- 6.ผสมเกลือในน้ำล้างผักเพื่อฆ่าเชื้อโรค
- 7.โรยเกลือป่นเล็กน้อยบนเตาไฟเพื่อช่วยให้ไม่ให้มีเขม่าดำ
- 8.โรยเกลือป่นเล็กน้อยลงบนกระทะเมื่อทอดปลาหมู เนื้อ ไข่ จะทำให้อาหารไม่ติดกระทะ
- 9.ใส่เกลือในผักต้มจะทำให้ผักมีสีเขียว
- 10.ถ้าใส่เกลือป่นเล็กน้อยในจานผลไม้แดงโมมะละกอ สัปะรด สตอเบอร์รี่ จะทำให้รสผลไม้หวานขึ้น
- 11.ใช้เกลือทำน้ำปลา กะปิปลาร้า ทำปลาเค็มและเนื้อสัตว์ ทุกชนิดที่จะทำให้แห้งเก็บไว้รับประทานนาน
- 12.ใส่เกลือในน้ำผลไม้คั้นที่มีรสเปรี้ยวจะทำให้มีรสอร่อย
- 13.จะเก็บมะขาม เปียกไว้ให้ทนนานไม่ให้ดำ และไม่มีหนอนให้โรยเกลือเม็ดให้ทั่ว เก็บไว้ภาชนะที่มีฝาปิด
- 14.เชียงที่ทำปลาสดเหม็นคาวให้โรยเกลือป่นจนทั่วแล้วล้างให้สะอาด จะทำให้เชียงหายเหม็นคาวหม้อ กระทะที่เหม็นคาว เมื่อนำมาประกอบอาหารให้ใช้เกลือป่นโรยแล้วล้างจะช่วยให้หม้อกระทะหายเหม็นคาว
- 15.เวลาต้มไข่ใส่เกลือเล็กน้อยจะช่วยให้เปลือกก่อน
- 16.เวลาปั่นไอศกรีมใส่เกลือเม็ดในน้ำแข็งส่วนผสมที่ทำไอศกรีมไม่แข็งตัวเลย
- 17.ใช้เกลือสำหรับทำไข่เค็มและไข่เยี่ยวม้า
- 18.ต้มมะละใบชี้เหล็กกลวกระเดาใส่เกลือเล็กน้อยช่วยให้ความขมหายไป
- 19.มะม่วงกวน พักทองกวน กล้วยกวนใส่เกลือป่น 1 ช้อนชา ช่วยให้ขมที่กวนมีรสหวานอร่อย และช่วยอยู่นานหลายวันไม่เสีย
- 20.นึ่งปลาโรยเกลือเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เนื้อปลายืดไม่เหม็นคาว
- 21.ส่วนผสมของขนมปัง คุกกี้ ปลาทอดโกใส่เกลือผสมเล็กน้อย
- 22.น้ำเกลือแช่ผักที่มียาง
- 23.ทุตลองง่ายกว่าไข่อสุกหรือไม่นำไข่อลอยในน้ำ 2 ลิตร ผสมเกลือ 1 ช้อนชาถ้าไข่สดไข่จะจมลงข้างล่างไข่อสุกจะลอยขึ้นมา
- 24.ต้มผักควรเหาะเกลือเล็กน้อยถ้าผักที่มีสีเขียวควรเปิดฝาท้มต้มหน่อไม้ควรปิดฝา
- 25.เอามือแตะเกลือป่นก่อนทำปลาสดทำให้จับปลาได้ถนัดมือ
- 26.ตีไข่ขาวให้ฟูอย่างรวดเร็วใส่เกลือ 1/2 ช้อนชา
- 27.ตัวพริกชี้หนูแห้งใส่เกลือป่น 1 ช้อนชาจะทำให้ไม่ให้มีกลิ่นฉุน
- 28.ใส่เกลือเล็กน้อยในแป้งสาลี ที่นวดทำขนมทำให้แป้งยืดหยุ่นนุ่มนวล
- 29.โรยเกลือป่นเหนือตัวปลาก่อนย่างทำให้เนื้อปลาแข็ง
- 30.ล้างปลาหมึกด้วยน้ำเกลือจะทำให้ปลาหมึกขาวสะอาดและมีรสดี
- 31.กาแฟที่มีรสขมจัดใส่เกลือเล็กน้อยจะไม่ขม
- 32.มีดทำครัวเป็นสนิมใช้เกลือถูเช็ดให้แห้งมีดจะหายเป็นสนิม
- 33.ต้องการให้เนื้อสดที่เก็บไว้ในช่องแช่แข็งละลายเร็วขึ้นใส่เกลือแช่ไว้สักครู่จะช่วยละลายน้ำแข็งออกอย่างรวดเร็ว
- 34.เกลือแกงใช้ในการทำความสะอาดกำจัดความสกปรกได้เป็นอย่างดี

35. โถส้วมถ้าเทน้ำไม่ลงใส่เกลือเม็ด 1 กำมือ เพื่อให้เทน้ำลง

36. ชักผ้ามาใหม่ให้นุ่มแชลงในน้ำ 1 แกนลอนผสมเกลือป่นก่อนนำไปซักตามแบบธรรมดา

## เกลือกับความงาม

### 1. ฟันฟูรอยหมองคล้ำรอบดวงตา

#### ส่วนประกอบ

#### วิธีทำ

1. นำเกลือ 1 ช้อนชาผสมลงในน้ำร้อนครึ่งถ้วยที่เตรียมไว้
  2. ใช้ผ้าหรือสำลีชุบน้ำเกลือมาปิดตาไว้สัก 5-10 นาที
  3. ล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วเช็ดหน้าให้แห้ง
- \*\*ทำสัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง มันจะค่อยๆจางลงเอง\*\***

### 2. ลดความมันบนใบหน้า

#### ส่วนประกอบ

- เกลือ 1 ช้อนชา
- น้ำร้อนปริมาณ 3/4 ของขวดสเปรย์
- ผ้าขนหนูผืนเล็ก
- ขวดสเปรย์(ไม่ต้องใหญ่มาก)

#### วิธีทำ

1. ใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำร้อนพอหมาดๆ นำมาปิดหน้าประมาณ 3-5 นาที เพื่อปิดรูขุมขน
  2. ใส่น้ำร้อนลงในขวดสเปรย์ เติมเกลือลงไป 1 ช้อนชา เขย่าให้เกลือละลาย
  3. ฉีดน้ำเกลือใส่หน้าให้ทั่ว จากนั้นใช้ผ้าขนหนูเช็ดหน้าให้แห้ง
- \*\*ทำเป็นประจำทุกเช้า\*\***

### 3.เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

#### ส่วนประกอบ

- เกลือ 1/2 ถ้วย
- น้ำอุ่นอุณหภูมิเหมาะสำหรับการลงไปแช่ตัว
- ครีมบำรุงผิวที่ใช่เป็นประจำ

#### วิธีทำ

- 1.ผสมเกลือ 1/2 ถ้วยลงไปให้อ่างอาบน้ำจนเกลือละลาย
  - 2.แช่ตัวประมาณ 15-20 นาที จากนั้นเช็ดตัวให้แห้ง
  - 3.ทาครีมบำรุงผิวที่ใช่เป็นประจำ
- \*\*ระวังเข้าตาด้วย เพราะจะทำให้แสบ ควรแช่ตัวตั้งแต่ช่วงไหลลงไป\*\*

### 4.ขัดผิวให้สวยใส

#### วิธีทำ

- 1.ทำความสะอาดผิวด้วยน้ำอุ่นที่เตรียมไว้ โดยไม่ต้องเช็ดให้แห้ง
  - 2.ใช้เกลือสำหรับขัดตัว โดยใช้ฟองน้ำ หรือผ้าขนหนูที่เตรียมไว้ขัดให้ทั่วตัว จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาด เช็ดผิวให้แห้ง
  - 3.ทาครีมบำรุงผิวที่ใช่เป็นประจำ
- \*\*เกลือจะช่วยให้เซลล์ผิวที่ตายหลุดออกมา และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือดด้วย\*\*

### 5.ผ่อนคลายอาการเมื่อยที่เท้า

#### ส่วนประกอบ

- เกลือประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำอุ่นอุณหภูมิพอเหมาะ
- ถังน้ำสำหรับแช่เท้า

#### วิธีทำ

1.ผสมเกลือประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะลงในน้ำอุ่นจนเกลือละลาย

2.นั่งแช่เท้าประมาณ 30 นาที

3.ล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง

\*\*เหมาะสำหรับคนที่เดินนานๆ หรือคนที่ใส่ส้นสูงตลอดวัน จะทำให้กล้ามเนื้อเท้าผ่อนคลายได้

### ส่วนประกอบ

-เกลือผงสำหรับขัดตัว

-น้ำอุ่นอุณหภูมิพอเหมาะ

-ครีมบำรุงผิวที่ใช้เป็นประจำ

-ฟองน้ำหรือผ้าขนหนู-เกลือ 1 ช้อนชา

-น้ำร้อนครึ่งถ้วย

-ผ้าขนหนูผืนเล็กหรือผ้าสีแผ่น