

## สูตรสมุนไพรราบสิว อบเชย+น้ำผึ้งแก้สิว

นำเสนอเมื่อ : 21 เม.ย. 2552

หน้าใสไร้สิว

**อบเชย** แม้โดยทั่วไปอบเชยจะเป็นที่รู้จักในนามเครื่องเทศที่ใช้ในการแต่งกลิ่นและรสของอาหาร แต่หลายคนจะรู้ว่าอบเชยนั้นมีคุณสมบัติเป็นสารแอนติออกซิแดนท์

**น้ำผึ้ง** เนื่องจากน้ำผึ้งประกอบไปด้วยน้ำตาลธรรมชาติจึงทำหน้าที่เป็นสารต่อต้านเชื้อแบคทีเรีย น้ำผึ้งทำปฏิกิริยาทางเคมีกับน้ำในร่างกาย จะได้สารที่มีลักษณะเดียวกับไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ซึ่งใช้เป็นยาฆ่าเชื้อโรค

### มาเข้าสู่สูตรกันดีกว่าค่ะ

1. ใช้อบเชยผงครึ่งช้อนชา ผสมกับน้ำผึ้งแท้ 1 ช้อนชา
2. คนผสมจนเข้ากันดี ก่อนใช้ล้างหน้าให้สะอาด เช็ดหน้าให้แห้ง
3. นำส่วนผสมที่ได้แต้มบนผิวหนังที่เป็นสิว
4. ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมงแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ทำติดต่อกัน 2-3 วัน สิวจะยุบลง

**ขอแถมเคล็ดลับอีกหน่อย** เพื่อช่วยให้สวยได้เร็วทันใจ คือ หยุดอาหารหวานมันและฟาสต์ฟู้ดต่างๆ แล้วหันมากินผักผลไม้มากขึ้น ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพักผ่อนเป็นเวลาเพื่อสร้างสมดุลให้ร่างกาย ะไรๆก็สวยแบบสุขภาพดีจากภายในไม่ได้หรอกค่ะ

ขอบคุณเนื้อหาดีดีจาก [ชีวจิตออนไลน์](#)