

เปิดสารพัดประโยชน์ของเกลือที่คุณอาจไม่เคยรู้



เกลือเป็นสิ่งที่ทุกบ้านต้องมี แต่หลายคนอาจยังไม่รู้ว่า ประโยชน์ของเกลือไม่ได้มีแค่ในห้องครัวเท่านั้น บทความนี้จะพาไปรู้จักการใช้เกลือในหลายมิติ ทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย ความสะอาด และความเชื่อทางพลังงาน

เปิดสารพัดประโยชน์ของเกลือที่คุณอาจไม่เคยรู้ ประโยชน์ของเกลือในด้านอาหารและสุขภาพ

ประโยชน์ของเกลือ ที่เรารู้กันมากที่สุดคือใช้ปรุงรสอาหาร ทำให้รสชาติกลมกล่อม แต่ถ้าใช้ในปริมาณพอดี เกลือยังมีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ช่วยควบคุมสมดุลของน้ำในร่างกาย ช่วยการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ อย่างไรก็ตาม ควรบริโภคไม่เกิน 1 ช้อนชาต่อวัน ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO)

ประโยชน์ของเกลือในการดูแลผิวและรักษาโรคผิวหนัง

ประโยชน์ของเกลือยังขยายไปถึงการดูแลผิว โดยเฉพาะเกลือทะเลหรือเกลือแร่ธรรมชาติที่มีแร่ธาตุหลายชนิด เช่น แมกนีเซียม โพแทสเซียม และแคลเซียม ซึ่งสามารถช่วยได้ดังนี้

-แช่เท้าหรืออาบน้ำเกลือเพื่อลดการอักเสบของผิว

-ช่วยผลัดเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยน

-บรรเทาอาการของโรคผิวหนังบางชนิด เช่น สะเก็ดเงิน หรือผื่นคัน

-ช่วยลดกลิ่นไม่พึงประสงค์จากเหงื่อ

ควรเลือกใช้เกลือบริสุทธิ์หรือเกลือแร่ที่ไม่มีการฟอกสีหรือใส่สารเคมี

ประโยชน์ของเกลือในการทำมาสะอาดสิ่งของรอบตัว

ประโยชน์ของเกลือในบ้านก็ไม่น้อยหน้า ใช้แทนผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดบางชนิดได้อย่างปลอดภัย และประหยัด โดยใช้เกลือแบบหยาบจะได้ผลดีกว่าแบบละเอียด เช่น

-ขัดคราบชา/กาแฟในถ้วยให้สะอาด

-โรยบนเชือกแล้วขัดเพื่อลดกลิ่นคาว

-ทำความสะอาดสนิมอ่อน ๆ บนโลหะ

-ช่วยดูดกลิ่นอับในรองเท้าหรือตู้เย็น

-ทำสครับล้างมือจากคราบน้ำมันหรือสี

ประโยชน์ของเกลือในด้านพลังงานตามความเชื่อ

ในสาขามูเต๋เชื่อกันว่า ประโยชน์ของเกลือไม่ใช่แค่เรื่องกายภาพ แต่ยังเกี่ยวข้องกับการ “ล้างพลังงานลบ” หรือ “ล้างสิ่งไม่ดี” โดยมีวิธีใช้เกลือที่นิยม เช่น

-แช่น้ำเกลือก่อนนอนเพื่อชำระล้างพลังงานเสีย

-วางถ้วยเกลือไว้ในมุมอับของบ้านเพื่อดูดซับพลังงานลบ

-ใช้เกลือไปรยรอบบ้านเพื่อป้องกันสิ่งไม่ดีตามความเชื่อ

แม้จะไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์รองรับโดยตรง แต่ก็ถือเป็นหนึ่งในวิธีสร้างความสบายใจให้กับผู้ที่เชื่อในเรื่องพลังงาน

ประโยชน์ของเกลือ มีมากกว่าที่คิด ทั้งในด้านสุขภาพ ความงาม การทำความสะอาด และความเชื่อแบบสาขามูเต๋ เพียงเลือกใช้ให้ถูกวิธี ก็สามารถเปลี่ยนเกลือธรรมดาให้กลายเป็นของสารพัดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ง่าย ๆ

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

