Công Dụng Mật Ong Đối Với Làn Da

Cách ăn mật ong làm đẹp cho da

Nhiều Protein, nhiều đường, nhiều muối vô cơ, acid hữu cơ, can xi, Kali…mật ong rất tốt cho sắc đẹp của phụ nữ.

- Mật ong củ cải:

Củ cải tươi rửa sạch, thái đinh, cho vào nồi luộc sôi rồi vớt ra, để ráo nước, phơi nắng nửa ngày, sau đó cho vào nồi, thêm 150g mật ong, đun sôi đều, để nguội là ăn được, thích hợp cho triệu chứng tiêu hoá không tốt, nôn mửa, ho…

- Nước ép ngó sen tươi và mật ong

Ngó sen tươi lượng vừa phải, rửa sạch, thái lát, ép lấy nước, pha với mật ong theo tỷ lện 1 cốc nước ép +1 thìa mật ong, mỗi ngày 2-3 lần, thích hợp dùng cho người bị nóng, miệng khát

- Mật ong và bách hợp tươi

50g Bách hợp tươi, 1~2 thìa mật ong. Cho bách hợp vào bát, thêm mật ong quấy đều, chưng nóng, uống trước khi đi ngủ, thích hợp cho người bị mất ngủ

- Nước mật ong và rau cần

100~150g cần tươi, mật ong vừa phải, rau cần rửa sạch, giã lấy nước, hầm nóng cùng mật ong. Mỗi ngày 1 lần, thích hợp dùng cho người bị viêm gan.

- Nước mật ong, thủ ô, Đơn sâm

Thủ ô, đơn sâm mỗi loại 15g, 15ml mật ong, đơn sâm, thru ô sắc lấy nước, bỏ bã, cho mật ong vào, mỗi ngày 1 liều, thích hợp dùng cho người cao huyết áp, xơ cứng động mạch.

- Nước mật ong, sữa và vừng đen

50ml mật ong, 50ml sữa bò, 25g vừng đen. Vừng đen giã dập, cho vào trộn với mật ong và sữa bò, pha nước ấm để uống vào buổi sán khi đói, thích hợp dùng cho hư huyết sau khi sinh, táo bón, mặt vàng vọt, hay da không mềm.

- Mật ong và nhân hạt đào

1000ml mật ong, 1000g nhân hạt đào, nhân đào giã dập, trộn cùng mật ong, mỗi lần uống 1 thìa, mỗi ngày 2 lần, pha nước đun ấm để uống, thích hợp cho chứng ho xuyễn.

- Cháo mật ong, bơ

Mật ong lượng vừa phải, 30g dầu bơ, 50g gạo nếp. Gạo nếp nấu thành cháo, cho mật ong và dầu bơ vào nấu 1 lúc. Thích hợp dùng cho người dương hư, ho, lở loét miệng..

Theo Xinhxinh