



ผู้หญิงสวยด้วยน้ำมะพร้าว



น้ำมะพร้าวถือเป็นเครื่องดื่มธรรมชาติสามารถดื่มได้ทุกเพศทุกวัยช่วยดับกระหาย ทำให้ร่างกายสดชื่นซึ่งอุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและเต็มไปด้วยกลูโคสที่ร่างกายดูดซึมเข้าไปใช้ได้ง่าย ซึ่งในทางแพทย์แผนจีนเชื่อว่าน้ำมะพร้าวมีรสหวานฤทธิ์เย็น มีสรรพคุณในการสร้างสารน้ำในร่างกายส่งผลให้ผิวพรรณดูสดใสเปล่งปลั่งขาวเนียนนุ่มชุ่มชื้นจากภายในสู่ภายนอก เนื่องจากในน้ำมะพร้าว

น้ำมีส่วนสำคัญในการสร้างคอลลาเจนทำให้ผิวพรรณดูกระชับ ยืดหยุ่น ชะลอการเกิดริ้วรอยก่อนวัยอันควร ได้เป็นอย่างดีและในน้ำมะพร้าวมีฤทธิ์ในการขับปัสสาวะขับของเสียหรือสารพิษต่างๆ ออกจากร่างกาย จึงช่วยทำให้ผิวพรรณดูชุ่มชื้นขาวใสเปล่งปลั่งได้อย่างเป็นธรรมชาติและที่สำคัญในน้ำมะพร้าวยังมีฤทธิ์ความเป็นด่างมีสรรพคุณช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย ในขณะที่มีความเป็นกรดสูง ส่งผลให้กลไกการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อควรระวัง: สำหรับคนที่เป็นโรคไตและโรคเบาหวานไม่ควรดื่มน้ำมะพร้าวเพราะในน้ำมะพร้าวมีรสหวานจึงไม่เหมาะสำหรับโรคดังกล่าวเป็นอย่างยิ่ง



ผู้เขียนบทความ : พจ. ศิรินทรา โคตรพรม แผนกอายุรกรรมภายนอก ผิวหนัง-ความงาม

คลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์แผนจีน

ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.

