**โครงงาน IS**

**เรื่อง  ลิปบาล์มจากธรรมชาติ**

**โดย**

**นาย ธนโชติ ปัญญาศาสตร์ เลขที่ 3 ชั้น ม.5/2**

**นาย สุทธิพงษ์ ศรีดารอด เลขที่ 7 ชั้น ม.5/2**

**นาย โชติพัฒน์ ดาวลอย เลขที่ 11 ชั้น ม.5/2**

**นางสาว กัญญาภัค ไชยวงค์ เลขที่ 15 ชั้น ม.5/2**

**นางสาว ศิรภัสสร เกื้อการุณย์วงษ์ เลขที่ 19 ชั้น ม.5/2**

**ครูที่ปรึกษาโครงงาน**

**นาง ทิพย์ธารา วงษ์สด**

**รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษารายวิชาโครงงานIS**

**โรงเรียน สตรีอ่างทอง**

**บทที่ 1**

**บทนำ**

**ที่มาและความสำคัญ**

ปัญหาของริมฝีปากมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าปัญหาด้านผิวพรรณ ด้านอื่นๆ สิ่งที่ทำให้ทุกคนเป็นกังวลกคือ ปัญหาริมฝีปากแห้งและดำ ส่งผลต่อบุคลิกภาพในสังคมสมัยปัจจุบันอย่างมากเลยที่เดียว

คณะผู้จัดทำ ได้ทำการศึกษาวิธีการทำลิปบาล์มเพื่อนำมาดัดแปลงเป็นสูตรธรรมชาติ ไร้สารเคมีที่ก่อ

อันตรายต่อริมฝีปาก การทำลิปบาล์มจากผลไม้ตามธรรมชาติ ก็คือ ผลไม้ราสเบอร์รี่ แบล็คเบอร์รี่และสตรอเบอร์รี่ ซึ่งเป็นผลไม้ที่ทุกคนต่างรู้จักกันดี มาทำให้ที่มีประโยชน์ก่อให้เกิดมูลค่าและประโยชน์สูงสุดถือเป็นการนำสรรพคุณจากผลไม้มาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพ และริมฝีปาก

**วัตถุประสงค์**

1.   เพื่อศึกษาการทำลิปบาล์มจากธรรมชาติ

2.  เพื่อเรียนรู้วิธีการทำลิปบาล์มได้โดยธรรมชาติ ว่ามีสรรพคุณอย่างไร

3.เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มรู้จักการทำงานเป็นทีม และสามารถแสดงความคิดเห็นในงานได้พูดคุยและเรียนรู้

**สมมติฐาน**

                ลิปบาล์มจากธรรมชาติ มีคุณประโยชน์มาก และมีคุณภาพที่ ใกล้เคียงกับลิปบาล์มทั่วไป

**ตัวแปรที่ศึกษา**

                ตัวแปรต้น    ราสเบอร์รี่ สตอเบอรรี่ แบล็คเบอร์รี่ บีแว๊กส์(ไขผึ้ง) น้ำมันธรรมชาติ เชียร์บัตเตอร์ น้ำผึ้ง

                ตัวแปรตาม    คุณภาพและสรรพคุณของลิปที่ได้

                ตัวแปรควบคุม   ปริมาณผลไม้ ไขผึ้ง น้ำมันธรรมชาติ เชียร์บัตเตอร์ น้ำผึ้ง

**วิธีการดำเนินการ**

1.เลือกหัวข้อที่สนใจ

2.นำไปนำเสนออาจารย์ เพื่อที่จะปรึกษา

3.วางแผนการดำเนินงาน

4.เริ่มดำเนินโครงงาน

5.สรุปการดำเนินงาน

6.นำเสนอให้แก่อาจารย์ที่ปรึกษา

**ประโยชน์ที่จะได้รับ**

1.   นำวัสดุธรรมชาติมาทำให้เกิดประโยชน์และมูลค่า

2.     เพิ่มความหลากหลายและ คุณประโยชน์ของลิปบาล์มให้มากยิ่งขึ้น

3.    ลดการใช้จ่ายในการซื้อ เลือกที่จะทำขึ้นเอง

4. ได้ศึกษาเรียนรู้วิธีการทำ ประโยชน์ของลิปบาล์ม

**นิยามศัพท์**

### 1. เชียร์บัตเตอร์ ได้จากการสกัดผลของต้น Karite ต้น Karite ขึ้นตามธรรมชาติในแถบอัฟริกาตะวันตกและเป็นพืชที่ปลูกไม่ขึ้น ออกดอกระหว่างเดือน มิถุนายน – เดือนกรกฎาคมใ ห้ผลสีเขียวแก่คล้ายอโวคาโดซึ่งจะ ร่วงลงมาเองเมื่องอมเต็มที่ ภายในผลจะมีเมล็ด ซึ่งส่วนในของเปลือกเมล็ด (kernel) จะเป็นส่วนที่แข็ง สีขาวและเป็นส่วนที่ให้ Shea Butter มีเนื้อเหนียวนุ่ม คล้ายเนย ซึมซาบสู่ผิวได้ดีแม้ว่าไม้หลายชนิดจะให้น้ำมันและบัตเตอร์แต่ Shea Butter จะต่างตรงที่จะมี 2 ส่วน คือส่วนที่ให้ความชุ่มชื่นแก่ผิว และส่วนที่ให้ผลทางการรักษา ซึ่งจะกระตุ้นเซลล์ผิวหนังให้เพิ่มประสิทธิภาพกักเก็บความชื้น

### 2.ลิปบาล์ม หรือที่ใครหลายๆคนเรียกกันติดปากว่าลิปมัน คือลิปสติกที่เน้นในเรื่องของการบำรุงริมฝีปากให้นุ่มชุ่มชื่น ไม่แตกเป็นขุย ส่วนใหญ่มักไม่มีสีติดริมฝีปากเมื่อทา แม้ว่าที่ตัวลิปจะมีสีสันสดใสก็ตาม เรียกได้ว่าเป็นลิปสติกที่สามารถใช้ได้ทุกเพศทุกวัย

**บทที่2**

**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**

## **1. ราสเบอร์รี่**

**แรสเบอร์รี** หรือ **ราสเบอร์รี** ภาษาอังกฤษ Raspberry คำว่า "**ราสเบอร์รี่**" คือชื่อเรียกของผลไม้หลายชนิดในสกุล Rubus ซึ่งเป็นสกุลเดียวกันกับแบล็คเบอร์รี่ และเป็นหนึ่งในผลไม้**ตระกูลเบอร์รี่** โดยส่วนใหญ่จะจัดอยู่ในสกุลย่อย Idaeobatus สำหรับในภาษาท้องถิ่นของไทยบ้านเราอาจจะเรียกแรสเบอร์รี่ว่า "หนามไข่ปู" และผลไม้ชนิดนี้มีถิ่นกำเนิดในแถบยุโรป

**ผลไม้ราสเบอร์รี่** ในประเทศไทยก็มีการเพาะด้วยเช่นกัน โดยจะพบกระจายพันธุ์อยู่บนพื้นที่ภูเขาสูง เช่น ดอยภูคา จังหวัดน่าน, ภูกระดึง จังหวัดเลย, ดอยอินทนนท์ ดอยเชียงดาว ดอนผ้าห่มปก จังหวัดเชียงใหม่ เป็นต้น

#### ลักษณะของราสเบอร์รี่

* **ต้นราสเบอร์รี่** เป็นพืชที่มีอายุหลายปี ลักษณะของผลรูปกรวยมีสีแดง ผลมีขนาดเล็ก และมีขนนุ่ม ๆอยู่ที่เปลือกเล็กน้อยหรือไม่มีเลย ลำต้นและตัวต้นมีความแข็งแรงมาก สามารถขยายพันธุ์ไปได้เรื่อย ๆ อย่างไม่มีจำกัด เพราะมันสามารถงอกลำต้นขึ้นมาใหม่จากลำต้นเดิมได้และรากจะเจาะลึกลงไปในดิน ขยายพันธุ์ด้วยวิธีการใช้หน่อที่แทงขึ้นมาในแต่ละปีและวิธีการติดผล
* **ราสเบอรี** สามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพภูมิอากาศทั่วโลก แต่จะนิยมปลูกกันในพื้นที่ที่มีอากาศหนาวเย็นมากกว่า เช่นทางอเมริกาและทางยุโรป นิยมเก็บเกี่ยวในช่วงที่ผลสุกงอม โดยดูจากความเข้มสดของสีผลเป็นหลัก เพราะผลจะมีรสหวานมาก จึงเหมาะแก่การนำมารับประทานเป็นผลไม้
* **ราสเบอรี่** เป็นผลไม้ที่มีทั้งรสหวานและรสเปรี้ยว เป็นผลไม้ทางการค้าที่สำคัญมากของทางยุโรป นอกจากจะนำมาใช้รับประทานเป็นผลไม้แล้ว ยังนำมาใช้อุตสาหกรรมการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลาย โดยพบว่าขณะนี้ประเทศไทยได้มีการนำเข้าผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผลไม้ประเภทนี้ปีละหลายสิบล้านบาทเลยทีเดียว



ราสเบอร์รี่สีเหลือง

ราสเบอร์รี่สีม่วง

**สรรพคุณของราสเบอร์รี่**

* ใบสามารถนำมาใช้ทำเป็นยาได้

### ประโยชน์ของราสเบอร์รี่

1. **ผลไม้ราสเบอรี่**มีไขมันและแคลอรีต่ำ อีกทั้งยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่าย
2. **ราสเบอรี่** มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นภูมิคุ้มกันในร่างกายและช่วยป้องกันการเกิดโรคต่าง ๆ
3. ช่วยต่อต้านมะเร็ง เพราะอุดมไปด้วยกรดเอลลาจิก (Ellagic acid) ซึ่งในทางการแพทย์ได้ยอมรับว่ามันมีฤทธิ์แรงที่สุดในการช่วยป้องกันมะเร็ง โดยพบว่ากรดชนิดนี้สามารถช่วยจับสารพิษที่เป็นสารก่อมะเร็งไม่ให้จับกับดีเอ็นเอ จึงช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งได้ และยังช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งไม่ให้ลุกลาม ทำให้เซลล์มะเร็งเกิดภาวะตายตามธรรมชาติ โดยไม่ทำลายเซลล์ปกติเหมือนการใช้ยาเคมีบำบัด
4. ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์หรือความจำเสื่อม
5. ราสเบอร์รี่ ผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ช่วยในการต่อต้านอนุมูลอิสระในร่างกาย และยังมีวิตามินเอ วิตามินอี ที่ช่วยในการชะลอการเกิดริ้วรอย บำรุงผิวพรรณ และช่วยสมานผิวหรือแผลต่าง ๆ ให้หายเร็วขึ้น
6. ราสเบอร์รี่ประกอบด้วยแร่ธาตุสำคัญอย่างแมงกานีส โพแทสเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และธาตุเหล็ก ซึ่งช่วยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจและช่วยควบคุมความดันโลหิต และช่วยในการผลิตเซลล์เม็ดเลือดแดง
7. ราสเบอร์รี่อุดมไปด้วยวิตามินบีรวม วิตามินเค และวิตามินอื่น ๆ ซึ่งมีส่วนช่วยให้ร่างกายเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน
8. ผลไม้ราสเบอร์รี่มีน้ำตาลต่ำ จึงช่วยควบคุมน้ำหนักตัวได้
9. สารสีแดงในราสเบอร์รี่มีคุณสมบัติในการช่วยเพิ่มการไหลเวียนของโลหิต
10. ราสเบอร์รี่มีสารอาหารที่เอื้อต่อการมีบุตรทั้งเพศชายและเพศหญิง
11. ช่วยลดความเสียหายที่เกิดขึ้นกับสเปิร์มได้ถึง 20% (สาเหตุอาจมาจากภาวะความเครียด) ซึ่งมากกว่าผู้ชายที่ไม่ได้บริโภคผลไม้ราสเบอร์รี่
12. ช่วยรักษาสมดุลของฮอร์โมนเพศได้เป็นอย่างดี
13. ช่วยลดโอกาสการแท้งบุตรในเพศหญิง เพราะราสเบอร์รี่มีโฟเลตที่เป็นตัวช่วยเพิ่มความสมบูรณ์ให้กับตัวอ่อนระหว่างการตั้งครรภ์
14. **ราสเบอรี่สด** ใช้รับประทานเป็นผลไม้หรือนำไปทำอาหารอย่างอื่นได้ทั้งอาหารคาวและหวาน
15. ราสเบอร์รี่สามารถนำมาแปรรูปทำเป็น **น้ำราสเบอร์รี่** **ราสเบอร์รี่ปั่น** **เค้กราสเบอร์รี่** **แยมราสเบอร์รี่** เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใช้แต่งกลิ่นสีในขนมหวานได้อย่างหลากหลาย ฯลฯ

### คุณค่าทางโภชนาการของราสเบอร์รี่ ต่อ 100 กรัม

* พลังงาน 53 กิโลแคลอรี
* คาร์โบไฮเดรต 11.94 กรัม
* น้ำตาล 4.42 กรัม
* เส้นใย 6.5 กรัม
* ไขมัน 0.65 กรัม
* โปรตีน 1.2 กรัม
* วิตามินบี 1 0.032 มิลลิกรัม 3%
* วิตามินบี 2 0.038 มิลลิกรัม 3%
* วิตามินบี 3 0.598 มิลลิกรัม 4%
* วิตามินบี 5 0.329 มิลลิกรัม 7%
* วิตามินบี 6 0.055 มิลลิกรัม 4%
* วิตามินบี 9 21 ไมโครกรัม 5%
* โคลีน 12.3 มิลลิกรัม 3%
* วิตามินซี 26.2 มิลลิกรัม 32%
* วิตามินอี 0.87 มิลลิกรัม 6%
* วิตามินเค 7.8 ไมโครกรัม 7%
* ธาตุแคลเซียม 25 มิลลิกรัม 3%
* ธาตุเหล็ก 0.69 มิลลิกรัม 5%
* ธาตุแมกนีเซียม 22 มิลลิกรัม 6%
* ธาตุแมงกานีส 0.67 มิลลิกรัม 32%
* ธาตุฟอสฟอรัส 29 มิลลิกรัม 4%
* ธาตุโพแทสเซียม 151 มิลลิกรัม 3%
* ธาตุโซเดียม 1 มิลลิกรัม 0%
* ธาตุสังกะสี 0.42 มิลลิกรัม 4%

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่

## **2.สตรอเบอร์รี่**

**สตรอเบอร์รี่ ชื่อสามัญ** Strawberry

**สตรอเบอร์รี่ ชื่อวิทยาศาสตร์** Fragaria × ananassa (Duchesne ex Weston) Duchesne ex Rozier.) จัดอยู่ในวงศ์กุหลาบ ([ROSACEAE](https://medthai.com/tag/ROSACEAE/))

สตรอเบอร์รี่ เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ใน สกุลไม้ดอกในวงศ์กุหลาบ มีมากกว่า 20 สปีชีส์ และมีลูกผสมอีกมากมาย ผลสดของสตรอเบอร์รี่มีรสชาติหลากหลาย ตั้งแต่รสเปรี้ยวไปจนถึงรสหวานจัด ขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ที่ปลูก โดยสตรอเบอร์รี่ที่นิยมปลูกในบ้านเราก็คือ สตรอเบอร์รี่สวน

สตรอเบอร์รี่อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็น เควอซิทิน (Quercetin) เคมเฟอรอล (Kaempferol) แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งสารดังกล่าวมีส่วนช่วยในการยับยั้งสารก่อมะเร็งต่าง ๆ ได้ และยังมีวิตามินซีในปริมาณสูง โดยสตรอเบอร์รี่สดประมาณ 100 กรัม จะมีวิตามินมากถึง 58 มิลลิกรัม

เมื่อนำไปเทียบกับผลไม้ชนิดอื่นในเรื่องการช่วยต้านอนุมูลอิสระพบว่า สตรอเบอร์รี่จะมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระมากกว่าส้มถึงหนึ่งเท่าครึ่ง / มากกว่าองุ่นแดง 2 เท่า / มากกว่ากีวี 3 เท่า / มากกว่ามะเขือเทศ 7 เท่า / มากกว่ากล้วยหอม 7 เท่า และมากกว่าลูกแพรถึง 15 เท่า

สตรอเบอร์รี่ยิ่งสดมากเท่าไหร่ ก็ยิ่งมีคุณค่าทางโภชนาการสูงมากเท่านั้น ถ้ารับประทานทันทีได้ก็จะดีมาก (ล้างก่อนนะ) หรือไม่ก็ต้องเก็บไว้ในตู้เย็น และการรับประทานสตรอเบอร์รี่แบบสด ๆ จะทำให้ได้รับสารอาหารจากสตรอเบอร์รี่มากที่สุด

### สรรพคุณของสตรอเบอร์รี่

1. สตรอเบอร์รี่อุดมไปด้วยสารต่อต้านอนุมูลอิสระ มีส่วนช่วยในการชะลอวัย
2. ช่วยในการเสริมสร้างคอลลาเจน จึงช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยได้เป็นอย่างดี
3. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้แก่ร่างกาย
4. มีส่วนช่วยบำรุงประสาทและสมอง
5. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง
6. ช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง
7. ช่วยเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดี (HDL) ซึ่งช่วยทำให้หลอดเลือดสะอาด ปราศจากคราบไขมัน
8. ช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็งอย่างไนโตรซามีน (Nitrosamines) ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดโรคมะเร็งลำไส้
9. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งต่อมลูกหมาก
10. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกได้
11. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน
12. ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อหัวใจให้แข็งแรงและป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
13. สตรอเบอร์รี่อุดมไปด้วยซูเปอร์ไฟเบอร์เพกทิน ซึ่งมีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลได้
14. มีส่วนช่วยบำรุงโลหิต
15. ช่วยลดความดันโลหิต
16. มีส่วนช่วยในการบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง
17. ช่วยป้องกันไม่ให้ทารกในครรภ์สมองพิการได้ (กรดโฟลิก)
18. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ช่วยปรับสมดุลของนัยน์ตาให้เป็นปกติ และป้องกันโรคต้อกระจก โรคตาบอดตอนกลางคืน การรับประทานสตรอเบอร์รี่เป็นประจำจึงช่วยลดความเสื่อมของจอประสาทตาได้ถึง 50%
19. การดื่มน้ำสตรอเบอร์รี่จะช่วยบำรุงร่างกายหลังฟื้นไข้
20. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหวัดและภูมิแพ้
21. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเลือดออกตามไรฟันได้เป็นอย่างดี
22. ช่วยทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้อย่างสะดวกและมีประสิทธิภาพ
23. เป็นยาระบายอ่อน ๆ
24. ช่วยแก้อาการท้องร่วง (ด้วยการใช้เหล้าไวน์ 1 ถ้วยตวง ใส่รากและใบสตรอเบอร์รี่ตากแห้ง 1/2 ถ้วยตวง นำมาต้มน้ำให้เดือดแล้วกรองเอาแต่น้ำดื่มก่อนอาหารทุกมื้อ)
25. ใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ด้วยการรับประทานผลสดครั้งละ 5 ผล
26. มีส่วนช่วยรักษาโรคนิ่วในไต
27. ช่วยรักษาโรคทางเดินปัสสาวะ (ด้วยการใช้เหล้าไวน์ 1 ถ้วยตวง ใส่รากและใบสตรอเบอร์รี่ตากแห้ง 1/2 ถ้วยตวง นำมาต้มน้ำให้เดือดแล้วกรองเอาแต่น้ำดื่มก่อนอาหารทุกมื้อ)
28. ช่วยแก้ปัญหาประจำเดือนมาไม่เป็นปกติด้วยการใช้ใบและราก (โดยการใช้เหล้าไวน์ 1 ถ้วยตวง ใส่รากและใบสตรอเบอร์รี่ตากแห้ง 1/2 ถ้วยตวง นำมาต้มน้ำให้เดือดแล้วกรองเอาแต่น้ำดื่มก่อนอาหารทุกมื้อ) ตากแห้ง นำมาชงกับน้ำเดือด แล้วดื่มแทนชา และใช้รากสตรอเบอร์รี่ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำเดือด 1 กาขนาดกลาง
29. ช่วยบรรเทาอาการของโรคตับอักเสบ
30. ช่วยป้องกันการเกิดโรคข้ออักเสบ
31. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา
32. ช่วยป้องกันโรคเกาต์
33. ช่วยแก้อาการเจ็บคอ รักษาแผลในช่องปาก (ด้วยการใช้ใบสดสตรอเบอร์รี่นำมาแช่น้ำทิ้งไว้ค้างคืน แล้วนำน้ำมาใช้กลั้วคอ)
34. ช่วยรักษาสุขภาพเหงือกและฟันให้แข็งแรง (ด้วยการใช้ใบสดสตรอเบอร์รี่นำมาแช่น้ำทิ้งไว้ค้างคืน แล้วนำน้ำมาใช้กลั้วคอ)
35. ใบสดนำมาโขลกแล้วนำไปประคบตามร่างกาย ช่วยลดอาการอักเสบบวมช้ำได้เป็นอย่างดี

### ประโยชน์ของสตรอเบอร์รี่

1. เป็นผลไม้ที่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องการจะลดน้ำหนักและความอ้วน เพราะมีพลังงานต่ำ
2. ช่วยในการดีท็อกซ์สารพิษออกจากร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี
3. ช่วยระงับกลิ่นปากได้ดี ทำให้ลมหายใจสดชื่น (ใช้ใบสดนำมาแช่น้ำทิ้งไว้ค้างคืน แล้วนำมาอมบ้วนปาก)
4. ใบสตรอเบอร์รี่นำมาซ้อนกันหลาย ๆ ใบ ใช้ประคบแก้รอยช้ำบวมตามร่างกาย
5. ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ด้วยการนำผลสตรอเบอร์รี่สดมาฝานบาง ๆ วางให้ทั่วบริเวณใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
6. ใช้ทำความสะอาดผิวหน้า ด้วยการใช้สตรอเบอร์รี่ประมาณ 3 ผลผสมกับน้ำมะนาว แล้วนำมานวดทาบริเวณใบหน้าแล้วล้างออก ซึ่งจะช่วยทำความสะอาด ปรับสภาพผิว และลดการอุดตันของรูขุมขนได้เป็นอย่างดี
7. ช่วยทำให้ฟันขาวสะอาด เงางาม ด้วยการใช้ใบสตรอเบอร์รี่และรากที่ตากแห้งมาใส่โถปั่นจนเป็นผง แล้วนำมาใช้แทนยาสีฟัน
8. มีการนำไปแปรรูปอย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นสตรอเบอร์รี่เชื่อม น้ำสตรอเบอร์รี่ แยมสตรอเบอร์รี่ ไวน์สตรอเบอร์รี่ สตรอเบอร์รี่อบแห้ง เค้กสตรอเบอร์รี่ โยเกิร์ตสตรอเบอร์รี่ เป็นต้น

#### คุณค่าทางโภชนาการของสตรอเบอร์รี่ต่อ 100 กรัม

* พลังงาน 33 กิโลแคลอรี
* คาร์โบไฮเดรต 7.68 กรัม
* น้ำตาล 4.89 กรัม
* เส้นใย 2 กรัม
* ไขมัน 0.3
* โปรตีน 0.67 กรัม
* วิตามินบี 1 0.024 มิลลิกรัม 2%
* วิตามินบี 2 0.022 มิลลิกรัม 2%
* วิตามินบี 3 0.386 มิลลิกรัม 3%
* วิตามินบี 6 0.047 มิลลิกรัม 4%
* วิตามินบี 9 24 ไมโครกรัม 6%
* โคลีน 5.7 มิลลิกรัม 1%
* วิตามินซี 58.8 มิลลิกรัม 71%
* วิตามินอี 0.29 มิลลิกรัม 2%
* วิตามินเค 2.2 ไมโครกรัม 2%
* ธาตุแคลเซียม 16 มิลลิกรัม 2%
* ธาตุเหล็ก 0.41 มิลลิกรัม 3%
* ธาตุแมกนีเซียม 13 มิลลิกรัม 4%
* ธาตุแมงกานีส 0.386 มิลลิกรัม 18%
* ธาตุฟอสฟอรัส 24 มิลลิกรัม 3%
* ธาตุโพแทสเซียม 153 มิลลิกรัม 3%
* ธาตุโซเดียม 1 มิลลิกรัม 0%
* ธาตุสังกะสี 0.14 มิลลิกรัม 1%
* ฟลูออไรด์ 4.4 ไมโครกรัม

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่

**3.แบล็คเบอร์รี่**

แบล็คเบอร์รี่ blackberry แบล็คเบอร์รี่ เป็นผลไม้ตกูลเบอรี่ที่คนไทยน้อยนักจะได้ริ้มลองความอร่อยเพราะค่อนข้างหาอยากเอาการเลยทีเดียวแบล็กเบอรี่มีต้นกำเนิดอยู่ไกลถึงขั้วโลกเหนือเจ้าแบล็คเบอรี่นี้แท้จริงแล้วเป็นผลไม้ตกูลเดียวกับหน่อยหน่าเป็นผลไม้ป่าสามารถรับประทานผลสดๆได้เลย เป็นไม้ยืนต้นมีหนามเจริญเติบโตได้ดีในเขตุพื้นทีอบอุ่นในแบล็คเบอร์รีมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมายอาทิเช่น เส้นใยอาหาร วิตามินซี วิตามินเค กรดโฟลิค วิตามินบี แร่ธาตุ แมงกานีส เป็นหลัก และที่สำคัญมีกรดโฟเลตสูงที่จะช่วยเสริมสร้างการทำงานของคอลาเจนได้ดีซึ้งส่งผลต่อผิวของเราทำให้เต็งตึงและยังมีสารเคมีสำคัญอีกชนิดหนึ่งคือ salicylate ที่มีส่วนช่วยยับยั่งอนุมูลอิสระในระบบอาหารช่วยป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ได้ดี

#### คุณค่าทางโภชนาการของแบล็คเบอร์รี่ต่อ 100 กรัม

* พลังงาน 43 กิโลแคลอรี
* คาร์โบไฮเดรต 10 กรัม
* น้ำตาล 4.9 กรัม
* เส้นใย 5 กรัม
* ไขมัน 0.5
* โปรตีน 1.4 กรัม
* วิตามินซี 21 มิลลิกรัม
* วิตามินเอ
* ธาตุแคลเซียม 29 มิลลิกรัม
* ธาตุเหล็ก 0.6 มิลลิกรัม
* ธาตุแมกนีเซียม 20 มิลลิกรัม

% ร้อยละของปริมาณแนะนำที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันสำหรับผู้ใหญ่

**4. น้ำผึ้ง**

**น้ำผึ้ง**[(Honey](http://en.wikipedia.org/wiki/Honey)) คือผลผลิตของน้ำหวานจากดอกไม้ และจากแหล่งอื่น ๆ ที่ผึ้งงานนำมาเก็บสะสมไว้ โดยผ่านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและทางเคมีแล้วสะสมไว้ในรังผึ้ง ซึ่งปกติแล้วน้ำผึ้งจะมีกลิ่น รส สี ที่ต่างกันออกไปตามชนิดของพืชนั้น ๆ จึงทำให้สามารถระบุชนิดของน้ำผึ้งตามชนิดของพืชนั้นได้ ๆ เช่น น้ำผึ้งจากดอกส้ม ดอกลำไย ดอกลิ้นจี่ ก็จะแตกต่างกันออกไปซึ่งนิยมนำมาใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารหรือเครื่องดื่มนานาชนิด

**ประโยชน์ของน้ำผึ้ง** นั้นมีมากมาย เพราะน้ำผึ้งมีส่วนผสมของน้ำตาลและสารประกอบอื่น ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นฟรุกโทสกับกลูโคส และมีวิตามินและแร่ธาตุผสมอยู่ด้วย เช่น วิตามินเอ วิตามินบี2 วิตามินบี3 วิตามินบี5 วิตามินบี6 กรดโฟลิก วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุโซเดียม ธาตุโพแทสเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุทองแดง ธาตุสังกะสี เป็นต้น สำหรับสารประกอบอื่น ๆที่มีอยู่ในปริมาณเพียงน้อยนิดนั้นจะเป็นสารที่ทำหน้าที่ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระเป็นหลัก

**ประโยชน์ของน้ำผึ้ง**

1.             ช่วยเพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย

2.             มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอวัย

3.             ช่วยลดและป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย

4.             ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ดูมีน้ำมีนวลเป็นธรรมชาติ

5.             พอกหน้าด้วยน้ำผึ้งช่วยบำรุงผิวหน้าให้ดูอ่อนเยาว์ ชุ่มชื่นและนุ่มนวล หลังล้างหน้าเสร็จให้นำกล้วยหอมครึ่งลูก นำมาบดผสมรวมกับน้ำผึ้งแล้วยำมาทาหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาทีแล้วล้างออก

6.             ช่วยบำรุงรักษาผิวหน้าที่แห้งแตกลอกเป็นขุย ด้วยการนำไข่แดง 1 ฟองผสมกับน้ำผึ้งผสม 1 ช้อน คนให้เข้ากันแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 10 นาทีแล้วล้างออก

7.             ช่วยบำรุงสมอง ช่วยในเรื่องของความจำ

8.             ช่วยปกป้องผิวจากรังสี UV และช่วยเสริมสร้างเซลล์ผิวหนัง

9.             ช่วยบำรุงเส้นผมให้นุ่มสวยเงางาม หลังสระผมเสร็จให้นำน้ำผึ้งผสมกับน้ำมะกอกอย่างละ 3 ช้อนโต๊ะ นำมาชโลมให้ทั่วศีรษะทิ้งไว้ประมาณ 5 นาทีแล้วล้างออก

10.      ช่วยบำรุงเสียงให้ใส ลดอาการเจ็บคอ

11.      ช่วยลดสิวเสี้ยน สิวอุดตันบนใบหน้า หลังล้างหน้าด้วยน้ำอุ่นเสร็จแล้ว ให้นำกล้วยหอมครึ่งลูก นำมาบดผสมรวมกับน้ำผึ้งแล้วยำมาทาหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15นาทีแล้วล้างออก

12.      นิยมนำมาใช้ผสมในเครื่องต่าง ๆ เช่น นม ชา [กาแฟ](http://frynn.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B9%81%E0%B8%9F/) โยเกิร์ต น้ำมะนาว หรือแม้กระทั่งเบียร์หรือไวน์

13.      นำมาใช้เป็นส่วนผสมในขนมหวานต่าง ๆ หรือผลิตภัณฑ์ธัญญพืชต่าง ๆ

14.      ใช้น้ำผึ้งแทนสารกันบูดในน้ำสลัด ซึ่งจะทำให้น้ำสลัดไม่เสียและเก็บได้นานถึง 9 เดือน

15.      น้ำผึ้งสามารถนำแปรรูปทำผลิตภัณฑ์ต่าง ๆได้อย่างหลากหลายเช่น มาส์กหน้า สบู่ เจลล้างหน้า สครับ เป็นต้น

16.      น้ำผึ้งเป็นยาอายุวัฒนะ

17.      ช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงต้านทานโรคต่าง ๆได้ดี

18.      ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตในวัยเด็ก

19.      ช่วยเพิ่มพลังงานให้แก่ร่างกาย

20.      ช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียจากการทำงานหรือเล่นกีฬา

21.      ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของผู้ป่วยในระยะพักฟื้น หรือผู้สูงอายุ

22.      ช่วยบรรเทาอาการของโรคต่าง ๆให้ดีขึ้น

23.      ช่วยในควบคุมน้ำหนักและลดความอ้วน

24.      ช่วยบำรุงเลือดในร่างกาย ด้วยการใช้น้ำผึ้งครึ่งช้อนโต๊ะใส่แก้ว แล้วบีบมะนาว ๅ ซีก ใส่เกลือเล็กน้อย แล้วเติมน้ำร้อนดื่ม

25.      ช่วยรักษาอาการหวัดให้หายเร็วขึ้น

26.      น้ำผึ้งสามารถบรรเทาอาการไอจากหวัดในเด็กได้ดีกว่ายาแก้ไอ

27.      ช่วยรักษาอาการเมาค้าง

28.      ช่วยปรับสมดุลในร่างกายให้คงที่

29.      น้ำผึ้งมีฤทธิ์ยาระงับประสาทอ่อน ๆ จึงช่วยลดอาการหงุดหงิด ความกังวลได้

30.      ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ และช่วยทำให้หลับสบายยิ่งขึ้น

31.      ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง ด้วยการใช้น้ำผึ้งและงาดำอย่างละ 50 กรัม โดยนำงาดำมาตำให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำผึ้ง ชงกับน้ำร้อนดื่ม

32.      ช่วยรักษาโรคเบาหวาน ด้วยการใช้สาลี่หอมจำนวน 5 ลูก น้ำผึ้ง 250 กรัม โดยปอกลูกสาลี่แล้วนำมาตำให้ละเอียด นำไปคลุกกับน้ำผึ้งแล้วต้มจนเหนียว แล้วนำมาผสมกับน้ำกิน

33.      ช่วยรักษาโรคโลหิตจาง เพราะน้ำผึ้งมีส่วนผสมของธาตุเหล็กซึ่งช่วยในการเพิ่มเม็ดเลือดแดง

34.      ช่วยบำรุงหัวใจ ขับชีพจร และป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ

35.      ช่วยบำรุงและรักษาโรคตับ

36.      ช่วยระงับความร้อนในร่างกาย

37.      ช่วยรักษาอาการตาอักเสบจากการติดเชื้อ เช่น กระจกตาอักเสบ เยื่อตาอักเสบ เป็นต้น

38.      ช่วยบรรเทาอาการไอ หลอดลมอักเสบมีเสมหะ ด้วยการชงดื่มกับน้ำมะนาว

39.      น้ำผึ้งช่วยลดกรดในกระเพาะ ช่วยในการย่อยอาหาร เพราะน้ำผึ้งจะถูกดูดซึมทันทีเมื่อถึงลำไส้ ซึ่งต่างจากน้ำตาลชนิดอื่น

40.      ช่วยรักษาโรคกระเพาะ

41.      ช่วยบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือท้องเสียอย่างรุนแรง

42.      ช่วยแก้อาการท้องเดิน และช่วยบำรุงลำไส้ที่อักเสบให้ฟื้นตัวเร็วขึ้น

43.      ช่วยแก้ปัญหาช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแคนดิดา (Candida) ได้ดีพอ ๆกับยาฆ่าเชื้อแผนปัจจุบัน

44.      ช่วยแก้อาการเด็กปัสสาวะรดที่นอนเป็นประจำ เพราะช่วยดูดความชื้นและช่วยอุ้มน้ำไว้

45.      ช่วยบรรเทาอาการของโรคริดสีดวงทวาร ด้วยการนำกระเทียมผสมกับน้ำผึ้ง รับประทานวันละ 3 ครั้ง

46.      ช่วยป้องกันการเกิดโรคข้ออักเสบ ด้วยการใช้น้ำส้มนำมาผสมกับแอปเปิ้ลไซเดอร์ 2 ช้อนชาลงในน้ำร้อน แล้วเติมน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา ชงดื่มวันละสองครั้ง

47.      ช่วยแก้อาการตะคริว หรือป้องกันการเป็นตะคริว

48.      ช่วยแก้อาการท้องผูก ด้วยการรับประทานกล้วยน้ำว้าสุกจิ้มกับน้ำผึ้ง ช่วยลดอาการท้องผูกลงได้

49.      ช่วยลดการอักเสบของบาดแผล

50.      ช่วยป้องกันการติดเชื้อของบาดแผลและช่วยให้แผลหายเร็ว

51.      ช่วยรักษาโรคฮ่องกงฟุต และกลาก เกลื้อน

52.      ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรียและต่อต้านจุลินทรีย์

53.      ช่วยแก้ปัญหาเด็กแหวะนม โดยใช้น้ำผึ้งผสมกับนมดื่ม

54.      ใช้เป็นน้ำกระสายยา

**5.น้ำมันมะพร้าว**

**น้ำมันมะพร้าว**([Coconut Oil](http://en.wikipedia.org/wiki/Coconut_oil)) คือ น้ำมันที่ได้จากการสกัดแยกน้ำมันจากเนื้อผลของ มะพร้าว (Cocos nucifera L.) โดยองค์ประกอบหลักของน้ำมันมะพร้าวคือกรดไขมันอิ่มตัว (เกิน 90% ของปริมาณกรดไขมันทั้งหมด) ซึ่งกรดไขมันเหล่านี้จะมีขนาดโมเลกุลปานกลาง (medium chain fatty acid) อย่างเช่น กรดลอริก (Lauric Acid) เมื่อรับประทานเข้าไปแล้วจะถูกเผาผลาญได้ดี จึงถูกสะสมในเนื้อเยื่อไขมันได้น้อยกว่ากรดไขมันที่มีขนาดโมเลกุลยาว

จากการศึกษาพบว่าน้ำมันมะพร้าวไม่ได้มีผลต่อการลดลงของน้ำหนักตัวของกลุ่มผู้ทดลอง (น้ำหนักตัวเท่าเดิม และไม่มีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น) และไม่ได้ทำให้ไขมันชนิดเลว (LDL) เพิ่มมากขึ้น แถมยังช่วยเพิ่มระดับไขมันชนิดดี (HDL) จึงมีผลโดยตรงต่อการช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดอันเป็นสาเหตุมาจากไขมันเลวลงได้

**น้ำมันมะพร้าวสกัดเย็น** ที่จำหน่ายตามท้องตลาด ก็คือ น้ำมันที่สกัดมาจากเนื้อมะพร้าวโดยไม่ผ่านความร้อนและไม่ผ่านกระบวนการทางเคมี ซึ่งน้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ หรือ Virgin Coconut Oil จะมีลักษณะใส ไม่มีสี ไม่มีตะกอนและสามารถรับประทานได้

เรานิยมใช้น้ำมันมะพร้าวที่ดีที่สุดคือการใช้น้ำมันมะพร้าวแทนน้ำมันพืชชนิดอื่น ๆ ในการประกอบอาหาร หรือจะใช้รับประทานเป็นอาหารเสริมก็ได้เช่นกัน โดยผู้ใหญ่รับประทานวันละ 3-4 ช้อนชา ส่วนเด็กรับประทานวันละ 1-2 ช้อนชา โดยแบ่งรับประทานออกเป็นมื้อ ๆจนครบตามจำนวน หรือจะนำมาใช้ผสมเป็นเครื่องดื่มต่าง ๆหรือน้ำผลไม้ก็ได้เช่นกัน (น้ำมันมะพร้าวผสมกับน้ำมะเขือเทศก็อร่อยใช้ได้เลยทีเดียว) และสำหรับสาว ๆ ส่วนมากจะนิยมใช้ในการหมักผม ใช้เป็นคลีนซิ่งทำความสะอาดผิวหน้า และนำมาใช้ทาบำรุงผิว เป็นต้น

น้ำมันมะพร้าวสามารถเป็นไขได้เมื่อมีอุณหภูมิต่ำกว่า 25 องศา โดยจะมีลักษณะเป็นครีมขาว เนื่องจากมีคุณสมบัติเป็นน้ำมันอิ่มตัวสูง จึงเป็นไขได้เร็วกว่าน้ำมันชนิดอื่น ๆ ดังนั้นไม่ต้องแปลกใจหากไปหาซื้อตามจุดที่วางขายอย่างในห้างสรรพสินค้าต่าง ๆ แล้วน้ำมันมะพร้าวจะเป็นไข ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องเสียหายอะไร แต่กลับเป็นตัวบ่งบอกได้ว่าน้ำมันมะพร้าวยี่ห้อนี้มีคุณภาพที่ดีต่างหาก เมื่อซื้อมาแล้วก็เพียงแค่วางไว้ตามอุณหภูมิห้องก็จะกลับมาเป็นปกติ แต่ห้ามตากแดด

**การตรวจสอบคุณภาพของน้ำมันมะพร้าว**

* ในเบื้องต้นให้ดูที่โรงงานการผลิต ฉลากบนขวดมีเครื่องหมาย อย.รับรองหรือไม่
* น้ำมันมะพร้าวที่ดีควรมีอายุการใช้งานนานมากประมาณ 5 ปีแม้จะเปิดใช้แล้วก็ตาม (แต่ถ้ามีกลิ่นเหม็นหืน เหม็นเปรี้ยวแล้วไม่ควรรับประทาน)
* น้ำมันจะต้องมีความใส และความโปร่งแสง กรณีอาจจะดูไม่ชัดเจนถ้าบางยี่ห้อขวดมีสีไม่ใช่สีใส
* น้ำมันมะพร้าวที่ดีต้องไม่มีกลิ่นหืนหรือกลิ่นเปรี้ยว แม้จะเปิดใช้แล้วก็ต้องไม่มีกลิ่น และต้องมีความหอมให้ความรู้สึกเหมือนเป็นน้ำมันสดใหม่
* เนื้อของน้ำมันมะพร้าวเมื่อทาแล้วจะต้องให้ความรู้สึกเบาบาง มีความหนืดน้อย หรือเมื่อรับประทานจะรู้สึกเหมือนว่าละลายในปากและผ่านลำคอได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว และเมื่อกลืนลงคอจะต้องไม่มีเลี่ยนและไม่มีกลิ่นรุนแรง
* น้ำมันมะพร้าวเมื่อนำมาใช้ทาผิวควรจะซึมเข้าสู่ผิวอย่างรวดเร็ว และต้องไม่คราบน้ำมันไว้บนผิว

**ประโยชน์น้ำมันมะพร้าว**

1.             น้ำมันมะพร้าวใช้ทาผิวเพื่อบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสไม่แห้งกร้าน

2.             ช่วยในการชะลอวัย ชะลอความเสื่อมของร่างกาย เพราะน้ำมันมะพร้าวมีบทบาทในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระได้เป็นอย่างดี

3.             ไม่ทำให้อ้วน เป็นตัวช่วยเสริมสำหรับผู้ที่ต้องการลดความอ้วน เนื่องจากน้ำมันมะพร้าวมีโมเลกุลขนาดกลางจึงถูกย่อยได้เร็วไม่มีการสะสมในร่างกาย โมเลกุลตัวนี้จะไปกระตุ้นกระบวนการเมตาบอ ลิซึม ทำให้แคลอรี่ที่เราทานเข้าไปในรูปของอาหารถูกเผาผลาญไปทำให้เหลือสะสมไขมันในร่างกายน้อยลง

4.             ช่วยลดน้ำหนักแบบทางอ้อม ด้วยการเพิ่มเมตาบอลิซึมทำให้เกิดความร้อน ทำให้อุณหภูมิร่างกายเพิ่มขึ้น ทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น จึงช่วยลดน้ำหนักได้

5.             ช่วยทำให้รับประทานอาหารมื้อต่อไปได้น้อยลง ช่วยยืดและชะลอความหิวออกไปให้นานขึ้นจึงเหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก

6.             ช่วยล้างพิษ ขับพิษของเสียออกจากร่างกาย หรือช่วยดีท็อกซ์

7.             ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย

8.             ช่วยบำรุงกำลัง

9.             เป็นอาหารให้แก่เซลล์ต่าง ๆในร่างกาย

10.      ช่วยทำให้ร่างกายปลอดเชื้อโรค

11.      ช่วยบำรุงหัวใจ ทำให้หัวใจมีสุขภาพดีและแข็งแรง

12.      ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ด้วยการช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี (HDL) และไปช่วยลดไขมันเลว (LDL) ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจ

13.      ช่วยในการขยายหลอดเลือดและป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือดซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

14.      ช่วยลดอัตราความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง

15.      ช่วยป้องกันการกลายพันธุ์ของเซลล์ไม่ให้เกิดเป็นเซลล์มะเร็ง

16.      ช่วยรักษาและบรรเทาอาการของโรคเบาหวานให้หายขาด

17.      ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของตับอ่อนในการสร้างอินซูลินจึงดีต่อผู้เป็นโรคเบาหวาน

18.      ช่วยทำให้ผู้ป่วยเบาหวานไม่ต้องฉีดอินซูลินทุกครั้งที่น้ำตาลในเลือดมีระดับสูง

19.      ช่วยลดการเจริญเติบโตของเนื้องอก

20.      ช่วยรักษาคางทูม ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวทาบริเวณที่เป็นคางทูมบ่อย ๆ วันละ 3 ครั้ง ประมาณ 3 วันอาการจะดีขึ้น (น้ำมันมะพร้าว)

21.      ช่วยรักษาผู้ป่วยโรคท้องมาน (As Cites) (น้ำมันมะพร้าวอ่อน)

22.      ใช้เป็นยารักษาโรคอหิวาตกโรค (น้ำมันมะพร้าวอ่อน)

23.      ช่วยระบายท้อง ทำให้ขับถ่ายง่ายขึ้น

24.      น้ำมันมะพร้าวมีส่วนช่วยบำบัดรักษาโรคกระดูกไขข้อ

25.      มีการใช้น้ำมันมะพร้าวผสมขี้ผึ้ง หรือทำเป็นน้ำมันเหลืองใช้นวดทาแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกายได้เป็นอย่างดี

26.      ช่วยรักษาแผลเรื้อรังที่เกิดจากการเป็นโรคเบาหวานมานานได้

27.      ใช้ทาแก้แผลน้ำร้อนลวกได้ (น้ำมันมะพร้าว)

28.      ช่วยสมานแผลไฟไหม้ได้เป็นอย่างดี

29.      น้ำมันมะพร้าวช่วยลดอาการอักเสบของผิวหนังได้

30.      ใช้เป็นยารักษาแผลเน่าเปื่อย

31.      ใช้รักษาอาการผดผื่นคันตามผิวหนังได้

32.      สามารถใช้รักษาโรคผิวหนังได้ (น้ำมันมะพร้าว)

33.      ช่วยแก้ชันนะตุพุพอง ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวผสมเหง้า ขมิ้นชัน สารส้มเล็กน้อย แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็น (จะใช้น้ำมันมะพร้าวอย่างเดียวก็ได้)

34.      ช่วยรักษารังแคและเชื้อราบนหนังศีรษะ ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวที่ได้จากการเคี่ยวน้ำกะทิแก่จัด แล้วนำมาทาบริเวณศีรษะทิ้งไว้ 30 นาที แล้วสระออกด้วยแชมพู โดยให้ใช้สัปดาห์ละ 2 ครั้ง (น้ำมันมะพร้าว)

35.      ช่วยรักษาโรคน้ำกัดเท้า ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวผสมกับสารส้ม น้ำปูนใส และเกลืออย่างละนิด ผสมให้เข้ากันแล้วเอามาทาบริเวณที่เป็นบ่อย ๆ จะทำให้หายเร็วขึ้น (น้ำมันมะพร้าว)

36.      น้ำมันมะพร้าวมีคุณสมบัติเป็นยาฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อยีสต์ เชื้อไวรัส โปรโตซัว โดยไม่ทำให้เกิดอาการดื้อยาของเชื้อโรคและสามารถช่วยฆ่าเชื้อโรคบางชนิดที่เกราะไขมันห่อหุ้มเซลล์ ซึ่งยาปฏิชีวนะทั่วไปไม่สามารถฆ่าได้

37.      น้ำมันมะพร้าวหมักผม ช่วยบำรุงเส้นผมทำให้ผมดกดำ ทำให้สวยเงางามอย่างเป็นธรรมชาติ

38.      ช่วยบำรุงผมเสีย แก้ปัญหาผมร่วง ผมแตกปลาย

39.      น้ำมันมะพร้าว ผมร่วง ผมหงอกช่วยป้องกันได้

40.      น้ำมันมะพร้าวทาหน้า ช่วยบำรุงผิวให้นุ่มชุ่มชื้น แนะนำให้ใช้เฉพาะตอนกลางคืนหรือช่วงก่อนเข้านอน

41.      ใช้ทาหน้าท้องระหว่างตั้งครรภ์ จะช่วยทำให้ผิวบริเวณนี้มีความชุ่มชื้นไม่แห้งแตกลายได้

42.      น้ำมันมะพร้าวใช้ทาช่วยแก้อาการผิวแห้ง ผิวแตก ผิวลอก ผิวเป็นขุยได้

43.      น้ำมันมะพร้าว (ได้จากการต้มกากมะพร้าวบดหรือการบีบ) สามารถนำไปใช้ทำอาหารได้หรือใช้ผลิตเป็นเครื่องสำอางก็ได้

44.      น้ำมันมะพร้าวมีกรดลอริค (Lauric Acid) สูงมาก ซึ่งเป็นชนิดเดียวกันกับกรดไขมันที่มีในนมแม่ เมื่อบริโภคเข้าไปจะถูกเปลี่ยนเป็นโมโนลอรินที่มีฤทธิ์ในหารช่วยฆ่าเชื้อโรคต่าง ๆ เช่น แบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส ยีสต์ โปรโตซัว เป็นต้น

45.      น้ำมันมะพร้าวสามารถนำมาใช้ทาผิวเพื่อป้องกันแสงแดด และยังป้องกันโรคมะเร็งจากแสงแดดได้อีกด้วย (แต่ใช้กันแดดจะดีกว่านะ)

46.      ใช้ทาผิวหลังอาบน้ำเพื่อป้องกันรอยหมองคล้ำจากแสงแดด ซึ่งจะช่วยทำให้ผิวที่มีรอยหมองคล้ำค่อย ๆจางหายไปได้

47.      ใช้เป็นส่วนประกอบสำคัญในเครื่องสำอางหลายชนิด ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการทำให้ผิวดูอ่อนเยาว์ และชะลอการเกิดริ้วรอย

48.      แก้ปัญหาส้นเท้าแตก ด้วยการทาน้ำมันมะพร้าวและนวดคลึงทุกวันก่อนนอนติดต่อกันประมาณ 1 สัปดาห์เมื่อหายแล้วให้ใช้ต่อไปเรื่อย ๆ รอยแตกจะไม่กลับมากวนใจคุณอีก

49.      ใช้เป็นคลีนซิ่งออยล์ทำความสะอาดผิว และยังมีส่วนช่วยในผลัดเซลล์ผิวอีกด้วย จึงช่วยทำให้ผิวใสอย่างเป็นธรรมชาติ

50.      น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์ สามารถนำมาใช้กับกิจกรรมทางเพศได้ ด้วยการนำมาใช้แทนสารหล่อลื่นธรรมชาติ เนื่องจากมีคุณสมบัติคล้ายสารหล่อลื่นในช่องคลอด

51.      น้ำมันมะพร้าว สามารถเก็บไว้ได้นาน ไม่เหม็นหืน แต่จะจับตัวแข็งเมื่อถูกความเย็น ที่สำคัญไม่มีควันเมื่อถูกความร้อนสูง

**บทที่ 3**

**อุปกรณ์และวิธีการดำเนินงาน**

วัสดุ/อุปกรณ์/ส่วนผสม

1. เชียร์บัตเตอร์ 2 กรัม

2. น้ำมันมะพร้าว 6.45 กรัม

3. บีแว็กส์(ไขผึ้ง) 1.5 กรัม

4. ราสเบอร์รี่ สตอเบอรรี่ แบล็คเบอร์รี่

5. น้ำผึ้ง

**วิธีทำ**

1. ตวงเชียร์บัตเตอร์ 2 กรัม ลักษณะของเชียร์บัตเตอร์จะมีความนุ่มและหนัก ซึ่งจะช่วยบำรุงริมฝีปากให้นุ่มชุ่มชื้นได้ดีมากๆ หรือถ้าเรามีบัตเตอร์ชนิดอื่นๆ เช่น โกโก้บัตเตอร์ หรือ แมงโก้บัตเตอร์ สามารถเอามาใช้แทนได้เลยเช่นกันนะคะ แต่เราจะนิยมใช้เชียร์บัตเตอร์ เพราะราคาจะถูกกว่า และประสิทธิภาพดี

2. ตวงน้ำมันธรรมชาติ 6.45 กรัม เช่น น้ำมันมะพร้าว น้ำมันงา น้ำมันมะกอก น้ำมันสวีทอัลมอนด์ สามารถใช้ได้หมดเลยค่ะ แล้วแต่เราว่าอยากให้สูตรเนี่ยออกมาเป็นแบบไหน เช่น ถ้าเราใช้น้ำมันมะพร้าว ลิปที่ได้ออกมาเนี่ยก็จะได้เนื้อมันเยิ้ม หรือถ้าเราใช้น้ำมันงาหรือน้ำมันสวีทอัลมอนด์ เนื้อลิปที่ได้ออกก็จะมีความมันเยิ้มน้อยกว่าน้ำมันมะพร้าว

3. ตวง บีแว็กซ์ 1.5 กรัม ซึ่ง beeswax ก็คือไขผึ้งนั่นเอง จะช่วยทำให้เนื้อลิปแข็งเป็นแท่ง ถ้ายิ่งใส่มากก็จะยิ่งได้แท่งลิปที่แข็งมาก ถ้าใส่น้อยเกินไปลิปก็อาจจะเหลวจนไม่เป็นแท่งได้

4. คนผสมกัน ให้เป็นเนื้อเดียวกัน

5. เอาส่วนผสมไปละลาย เราจะเอาบีกเกอร์ไปตั้งไฟละลายกับเตาไฟฟ้า โดยตุ๋นกับชามแสตนเลสอีกใบนะคะ ถ้าไม่มีเตาไฟฟ้าสามารถเอาไปเวฟในไมโครเวฟหรือใช้เตาแก๊สธรรมดา

6. ส่วนผสมทั้งหมดจะละลายเหลวกลายเป็นน้ำ รอจนส่วนผสมละลายหมด ก็จะได้ของเหลวที่เหลวแบบน้ำ

7.นำเบอรรีมาผสมกันและนำเข้าไมโครเวฟ และบี้จนเนื้อผลไม้เละ

8.แยกเอาแต่น้ำของผลไม้

9. นำมาผสมกันและคนไปเรื่อยๆจนกว่าส่วนผสมทั้งหมดจะละลายเหลวกลายเป็นน้ำอีกครั้ง เพื่อที่เวลาเราเอาไปบรรจุในแท่ง จะได้เทง่าย พอเนื้อสูตรเหลวลงจนสามารถเทใส่แท่งได้แล้ว ก็เอาไปเทใส่ในแท่งลิปได้เลย