

CÁCH SỬ DỤNG MẬT ONG PHONG NHA

Cách sử dụng mật ong hiệu quả nhất là pha 1-2 thìa cà phê mật ong nguyên chất với khoảng 200ml nước ấm dưới 60°C. Nên uống vào buổi sáng để cải thiện tiêu hóa hoặc trước khi đi ngủ 30-60 phút để an thần và ngủ sâu giấc hơn.

Hướng dẫn sử dụng chi tiết:

- **Pha nước ấm:** Hòa mật ong vào nước ấm (khoảng 35 - 40°C). Không dùng nước quá sôi vì sẽ làm mất đi các enzyme quý và vitamin trong mật ong.
- **Kết hợp cùng chanh:** Thêm vài giọt chanh vào nước mật ong ấm để thanh lọc cơ thể và hỗ trợ giảm cân.
- **Làm dịu cổ họng:** Dùng trực tiếp 1 thìa mật ong nguyên chất khi bị ho, đau họng, hoặc ngâm cùng lát chanh/gừng.
- **Dưỡng da (đắp mặt nạ):** Trộn cùng các nguyên liệu thiên nhiên như sữa chua không đường, bột nghệ hoặc yến mạch để làm mặt nạ dưỡng sáng da.

Những lưu ý quan trọng khi dùng:

- **Liều lượng:** Chỉ nên dùng **10 - 30g** (tương đương 1-2 thìa) mỗi ngày. Tránh lạm dụng thường xuyên dễ gây tăng cân và tăng đường huyết.
- **Đối tượng đặc biệt:** Tuyệt đối không cho trẻ dưới 12 tháng tuổi sử dụng mật ong để tránh nguy cơ ngộ độc. Người mắc bệnh tiểu đường cần tham khảo ý kiến bác sĩ trước khi dùng.