

"ถั่วเขียวลบจุดดำดำ"

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2552

หากคุณแม่หรือคุณยายเคยทำถั่วเขียวต้มน้ำตาลให้กิน
เชื่อว่าหลายคนคงคุ้นเคยกับถั่วเม็ดเล็กๆนี้เป็นอย่างดี
โบราณกินถั่วเขียวเพื่อช่วยเยียวยาสารพัดอาการ
ถั่วเขียวนอกจากเป็นอาหารแล้วจึงเป็นยาไปในตัว สำหรับหนุ่มๆ สาวๆ
สมัยนี้ที่ชอบใช้ชีวิตกลางแจ้ง ต้องออกแดดบ่อยๆ จนเกิดจุดดำดำบนผิว
หรือการเผื่อไปบีบสิวจนมีรอยดำๆ ทิ้งไว้
หรือแม้แต่รอยแผลที่เกิดจากผื่นคันตามร่างกาย ถั่วเขียวยังช่วยแก้ปัญหานี้ได้
เพียงแต่ทำตามสูตรง่ายๆที่นำมาฝากวันนี้ละ

ส่วนผสม

- ถั่วเขียว 3 ช้อนโต๊ะ
- มันฝรั่ง 1 หัว
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา

วิธีทำ

ทำได้ง่ายๆ โดยนำถั่วเขียวและมันฝรั่งมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปต้มจนสุก แต่ไม่ต้องถึงกับเปื่อย
จากนั้นนำถั่วเขียวและเนื้อมันฝรั่งที่ต้มมาบดรวมกัน โดยไม่ต้องใส่น้ำหรือน้ำตาล เติมน้ำมันมะกอกลงไป
ผสมจนเข้ากันดี

วิธีใช้

นำมาขัดผิวด้วยเฉพาะบริเวณที่มีจุดดำดำ ใช้เวลาขัดประมาณ 5 นาที
เสร็จแล้วอาบน้ำหรือล้างออกด้วยสบู่ตามปกติ ส่วนผสมที่มีเนื้อและเปลือกถั่วเขียวที่บดหยาบๆ
ผสมกับเบสไนของน้ำมันฝรั่งบด จะช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป ช่วยในการผลัดเซลล์ผิวใหม่ที่ดีใสกว่าเดิม
ทำเช่นนี้ทุกสัปดาห์ รอยดำดำจะค่อยๆ เลือนหายไป

ที่มา : นิตยสารชีวจิตฉบับที่ 226 <http://www.cheewajit.com/health.asp?hid=545>