

## ผิวหน้าสวยด้วยแอปเปิ้ล

■ นำเสนอเมื่อ 16 ก.พ. 2554

ในหมู่ผู้หญิงเรา คงไม่มีใครที่อยากจะมีผิวหมองคล้ำดูไม่สดใส สาว ๆ ทุกคนต่างปรารถนาที่จะมีผิวสวยใส อ่อนเยาว์ ด้วยกันทั้งนั้น วันนี้กระปุกดอทคอมก็เลยมีสูตรผิวสวยด้วยแอปเปิ้ลมาฝาก ให้สาว ๆ ได้เอาไปลองทำกันดู รับรองว่าคุณจะมีผิวสวย อ่อนเยาว์ขึ้นอย่างไร้ที่น่าเชื่อเลยละคะ

ก่อนอื่นต้องขอบอกก่อนว่า แอปเปิ้ลนั้นเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ต่อผิวอย่างมากมาย ช่วยในเรื่องของการเพิ่มความชุ่มชื้น ลดความแห้งกร้านของผิว มีวิตามินซีช่วยในเรื่องของผิวสว่างใส และแอนตี้ออกซิแดนทที่ช่วยให้ผิวตึงกระชับ ลดการรุกรายของผิว โอโห คุณสมบัติขนาดนี้แล้ว สาว ๆ จะไม่ลองนำมาใช้กับผิวได้อย่างไร ว่างแล้ว เราก็ไปดูสูตรผิวใสที่นำมาฝากกันวันนี้ได้แล้วละ

1. สูตรพอกหน้าแอปเปิ้ลและน้ำมัน นำแอปเปิ้ลครึ่งผลมาป็นูทั้งเปลือก เสร็จแล้วใส่น้ำมันลงไปปั่นให้เข้ากันแล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาทีแล้วล้างออก น้ำมันซึ่งช่วยให้ผิวขาวใสและแอปเปิ้ลที่ให้ความชุ่มชื้นก็จะทำให้ผิวคุณดูสว่างใสขึ้น

2. สูตรพอกหน้าแอปเปิ้ลน้ำผึ้ง นำแอปเปิ้ลครึ่งผลมาปั่นกับน้ำผึ้ง ทำเช่นเดียวกับสูตรแรก จะช่วยให้ผิวนานุ่มชุ่มชื้นขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

3. สูตรพอกหน้าแอปเปิ้ลผสมมะนาว ปั่นแอปเปิ้ลทั้งเปลือกแล้วบีบมะนาวลงเล็กน้อย จากนั้นนำมาพอกหน้า จะช่วยผลัดเซลล์ผิวพร้อมกับเพิ่มความชุ่มชื้น และลดความแห้งกร้านไปพร้อม ๆ กัน

4. สูตรพอกหน้าแอปเปิ้ลโอคาโต สำหรับสาว ๆ ที่มีโอคาโตติดตุ๋นไว้ละก็ ให้คว้านเอาเนื้อโอคาโตปั่นเข้ากับแอปเปิ้ลแล้วนำมาพอกหน้า หรือผิวกาย ประมาณ 20 นาทีแล้วล้างออก จะมีคุณสมบัติเหมือนสครับช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าให้หลุดลอกออกไป เผยผิวใหม่ที่สว่างใสมากกว่าเดิม

และนี่ก็คือสูตรผิวใสที่นำมาฝากกันวันนี้ สาว ๆ สามารถทำวิธีนี้ได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งหากทำได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 1 เดือนแล้ว คุณก็จะเห็นความเปลี่ยนแปลงของผิวหน้าที่มาจากแอปเปิ้ลได้อย่างชัดเจน และนอกจากนี้ การทานแอปเปิ้ลให้ได้วันละ 1 ผล ก็จะช่วยเพิ่มความอ่อนเยาว์ให้กับผิว อีกทั้งยังทำให้ไม่หิวง่าย ให้สาว ๆ ได้รักษาหุ่นสวยไว้นาน ๆ อีกด้วย

ขอบคุณที่มาจาก [kapook.com](http://kapook.com)