

## 6 ตำรับธรรมชาติ เพื่อผิวสวยใส ไร้สารเคมี

■ นำเสนอเมื่อ 5 พ.ย. 2555

### 1. มาส์กโยเกิร์ต - ขมิ้น

โยเกิร์ตไม่ได้มีแค่จุลินทรีย์ที่ดีต่อระบบทางเดินอาหารเท่านั้น แต่มันยังดีกับผิวพรรณ โดยกรดแลคติกในโยเกิร์ตสามารถช่วยผลัดผิวอย่างอ่อนโยนได้ด้วย นอกจากนี้ยังผลานคุณค่าของขมิ้น ที่มีฤทธิ์ฆ่าเชื้ออยู่แล้วตามธรรมชาติ จึงช่วยต่อต้านการเกิดสิวได้ โดยใช้โยเกิร์ตธรรมชาติหนึ่งส่วน ผสมให้เข้ากับผงขมิ้นเล็กน้อย ทาพอกทิ้งไว้ที่ใบหน้าอย่างน้อย 10 นาที จากนั้นจึงล้างออก หมั่นทำเป็นประจำ ผิวจะเนียนใสขึ้นแน่นอนค่ะ

### 2. มาส์กมะละกอ - มะนาว

มะละกอดิบมีเอนไซม์ที่เป็นประโยชน์ต่อผิว ใช้รักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้ เมื่อนำมาใช้กับผิวหน้าก็ช่วยให้จุดด่างดำดูจางลง และผิวเนียนเรียบขึ้นด้วย ส่วนมะนาวก็เป็นกรดผลไม้ช่วยผลัดผิวโดยธรรมชาติอยู่แล้ว ใช้มะละกอดิบปั่นผสมกับน้ำมะนาวเล็กน้อย ทาพอกใบหน้าทิ้งไว้ 15 นาที จากนั้นล้างออกให้เกลี้ยง จะทำให้หน้าใสขึ้น และจุดด่างดำก็จางลงด้วย

### 3. สครับน้ำตาลทรายแดง - ข้าวโอ๊ต

การสครับผิวเป็นประจำสัปดาห์ละครั้งจะช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิว ทำให้ผิวเนียนและหน้าดูกระจ่างใสได้อีกทาง แล้วจะมีอะไรดีและประหยัดเงินได้เท่าสครับที่ทำได้เองจากวัตถุดิบที่มาจากธรรมชาติ อย่างน้ำตาลทรายแดงกับข้าวโอ๊ต ใช้น้ำตาลทรายแดงกับข้าวโอ๊ต ผสมลงไปในน้ำผึ้งหรือโยเกิร์ต จนได้น้ำสครับข้น ๆ นำมาขัดถูผิวหน้าเบา ๆ เป็นประจำทุกสัปดาห์ ได้ผลดีไม่แพ้สครับแพง ๆ เลยละ

### 4. คาโมไมล์ - น้ำดอกกุหลาบ

ปลอบประโลมผิวที่เหนื่อยล้าอย่างอ่อนโยน ด้วยการใช้หน้าคาโมไมล์ ซึ่งได้จากคาโมไมล์ตากแห้ง ต้ม แล้วกรองเอาแต่น้ำ ผสมกับน้ำดอกกุหลาบ ทาผิวทิ้งไว้จนแห้ง จากนั้นล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ทำทุก ๆ 3 วัน

ผิวจะดูสดชื่นใสอยู่เสมอ

## 5. น้ํามะนาว - ผงไม้จันทน์

บำรุงผิวให้เปล่งประกายของความอ่อนเยาว์ ด้วยการใช้น้ํามันสกัดกับผงไม้จันทน์ในสัดส่วนเท่า ๆ กัน ผสมจนเป็นเนื้อเดียว จะได้ส่วนผสมที่ขุ่นหนืด นำมาทาพอกทิ้งไว้ที่ใบหน้า 15-20 นาที แล้วจึงล้างออก ผิวจะดูสดชื่นเหมือนผิววัยแรกสาว

## 6. ว่านหางจระเข้

สมุนไพรที่ประโยชน์อย่างว่านหางจระเข้ ขึ้นชื่อเรื่องบำรุงเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิว และลดเลือนริ้วรอยได้ด้วย โดยใช้เนื้อวุ้นจากต้นว่านหางจระเข้สด ฝานบาง ๆ แปะลงที่ผิว หรือจะไซ้เฉพาะนำจากว่านหางจระเข้ทาที่ใบหน้าก็ได้ จะช่วยให้ผิวชุ่มชื้น และดูกระจ่างใสขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุกดอทคอม](#)