พืชพรรณธรรมชาติ ที่ดีต่อผิวพรรณ

นำเสนอเมื่อ : 9 ม.ค. 2556

เพื่อนที่ดีที่สุดที่ทำให้คุณสวยได้ด้วยวิธีแบบธรรมชาติ (Lisa)

Friends of the earth พืชพรรณธรรมชาติหลากหลายอย่างที่ดีต่อผิวพรรณของเรา
และพบได้ในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหลากหลายชนิด

ขิง

เป็นสารกระตุ้นกำหนัดที่เคยใช้กันในอดีต อาจด้วยคุณสมบัติที่มันช่วยกระตุ้นและให้ความอบอุ่น
ขิงยังผ่อนคลายอาการปวดหรือเจ็บ จึงดีอย่างมากสำหรับการนวด มันช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
จึงช่วยในการทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่ออบอุ่น ถ้าคุณมักจะอาหารไม่ย่อย มันไม่เพียงแต่ช่วยบรรเทากระเพาะ
แต่ยังช่วยย่อยได้ดี ถ้ากินในรูปของชาก่อนอาหาร ในส่วนที่ไม่เกี่ยวกับท้องไส้
ขิงช่วยปลอบประโลมผิวกายและสร้างความสดชื่น
และยังมีหลักฐานแสดงว่าขิงมีผลในการคลายริ้วรอยย่นได้เล็กน้อยด้วย

เห็ด

ใช้มานานหลายพันปีในแพทย์จีน
และเริ่มมีการนำเอาเห็ดเข้ามาใช้ในผลิตภัณฑ์ดูแลผิวในท้องตลาดเช่นกัน
สรรพคุณเด่นของมันคือการต้านอาการอักเสบและทำให้ผิวกระจ่างใสขึ้น
นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ปราการป้องกันตามธรรมชาติของผิวแข็งแรง และป้องกันความร่วงโรยก่อนวัย

ข้าว

ไม่เพียงแต่เป็นอาหารที่เรียบง่ายและมีประโยชน์ที่สุดของเรา มันยังมีผลในการทำให้ผิวนุ่มและเรียบลื่น
แป้งข้าวทำให้ปราการป้องกันความเสียหายและระคายเคืองของผิวแข็งแกร่งขึ้น
นอกจากนี้เม็ดข้าวยังถูกใช้เพื่อขัดลอกเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และเป็ปไทด์จากข้าวก็ใช้เพื่อป้องกันอาการอักเสบของผิว

แตงกวา

มันถูกใช้ในการดูแลผิวมาเนิ่นนาน เป็นสารที่ขับน้ำจึงมักใช้กับอายเจล

และใช้เป็นมาสก์เพื่อลดอาการบวมของดวงตา เป็นเคลนเซอร์ที่อ่อนโยน บรรเทาผิว และให้ความชุ่มชื้น
จึงมักใช้ในคเลนเซอร์และโทนเนอร์

แครอท

ช่วยในการบำรุงผิว ไม่ว่าจะเป็นน้ำมันหรือสารสกัดจากเมล็ดแครอท หรือสารสกัดจากราก
อุดมด้วยเบต้าแคโรทีนที่เป็นแอนตี้ออกซิแดนท์ แครอทช่วยปกป้องและซ่อมแซมผิวจากการทำลายของอนุมูลอิสระ
มันยังช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ทำให้ผิวได้รับสารอาหารและออกซิเจนที่ทำให้ผิวแข็งแรง
แครอทมักถูกระบุในชื่อ Daucus Carrota เวลาอยู่บนฉลากส่วนผสม

ขอบคุณที่มาจาก นิตยสาร Lisa