วิธีสำหรับทำให้ผิวขาวใส แบบไร้สารเคมี

นำเสนอเมื่อ : 10 มี.ค. 2556

สครับผิวสวยจากผลไม้นานาชนิด ถ้าขึ้นชื่อว่าเป็นผัก ผลไม้ ก็แน่ล่ะว่าวิตามินและคุณประโยชน์ต่าง ๆ ล่ะเพียบ! เราจึงรีบจัดแจงสูตรเด็ดมาให้เลือกถึง 3 แบบด้วยกัน

มะขามเปียก+นมสด+ขมิ้น : เนื้อมะขามเปียกล้วน 1 ถ้วยตวง หรือประมาณ 1 กำมือ (อย่าลืมแยกกาก เม็ด เปลือกของมะขามออกให้เกลี้ยงนะคะ) ผสมกับนมสด 1/2 ถ้วยตวง และ ขมิ้นผง 1 ช้อนโต๊ะ คนทุกอย่างให้เข้ากัน แล้วพอกไว้ขณะอาบน้ำสัก 10 นาที ทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง รับรองว่าจะช่วยผลัดเซลล์ผิวให้เนียน และผองใสขึ้นเป็นเท่าตัว

กล้วยน้ำว้า+มะนาว+น้ำผึ้ง : เลือกเอากล้วยน้ำว้าสุกบดสัก 2 ลูก ปั่นพอละเอียดผสมกับน้ำผึ้ง มะนาวอย่างละ 2-3 ช้อนโต๊ะ แล้วนวดเบา ๆ ด้วยใยบวบ หรือใช้มือวนให้ทั่วทั้งลำตัวหรือใบหน้าก็ได้ (หากพอกหน้าไม่ควรทิ้งเวลานานจนเกินไป อาจระคายเคืองจากกรดน้ำมะนาวได้) สูตรนี้คุณจะได้รับวิตามิน C, B1 , B2 , A ลงสู่ผิวแบบเต็ม ๆ เลยละ

แอปเปิล+นม+โยเกิร์ต : ใช้แอปเปิลแดงหรือแอปเปิลเขียวไม่ต้องปอกเปลือก 1/2 ผล ปั่นให้ละเอียด (หากปริมาณน้อยเกินไป ใช้ทั้งลูกได) ผสมรวมกับนมสด 1/3 ถ้วย และโยเกิร์ตรสธรรมชาติ 1/2 ถ้วย แล้วทาทิ้งไว้ ใช้ได้ทั้งหน้าและตัว ผิวจะขาวใส ดูกระชับ แถมยังนุ่มขึ้นอีกด้วย

เทคนิคของการเสริมซ่อมผิวให้ดูขาวเด้ง เปล่งปลั่ง

ควรดื่มน้ำสะอาดและรับประทานวิตามิน C อย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงพวกวิตามินเสริมไปเลยจะดีมาก เน้นจำพวกผลไม้ ผัก จำพวกฝรั่ง ส้ม มะเขือเทศ สับปะรด มะละกอ นอกจากช่วยบำรุงผิวแล้ว ยังป้องกันโรคหวัดอีกนะคะ

เลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ครีม โลชั่น แป้ง ที่มีส่วนผสมของสารป้องกันแสงแดดทุกครั้งที่ออกจากบ้าน รู้มั้ยแค่นั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์ ผิวก็หมองคล้ำได้แล้ว เลือกใช้ค่ากันแดดตั้งแต่ SPF 15 - SPF 110 จะเหมาะกับแดดแรง ๆ อย่างบ้านเรา

สลายของเสีย ๆ ออกจากผิวด้วยสารพัดวิธีขับเหงื่อออกมา เช่น การออกกำลังกาย ซาวน่า ฯลฯ เพื่อลดการสะสมสิ่งตกค้าง ให้เซลล์ผิวและเลือดไหลเวียนดีขึ้น ทีนี้สาว ๆ จะทาหรือประโคมอะไรลงไปแค่ไหน ผิวก็จะได้รับวิตามินไปบำรุงให้ผิวขาวสวย เจิดขึ้นไปอีกอย่างแน่นอน

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม