2 สูตรความงามจากน้ำผึ้ง

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

คุณผู้หญิงคงจะทราบกันดีแล้วว่า น้ำผึ้งไม่ได้มีดีแค่ความหวานเท่านั้น หากแต่ยังมีคุณค่าเสริมสุขภาพความงามได้อีกด้วย นั่นเพราะในน้ำผึ้งมีสารแอนติออกซิเดนท์เช่นเดียวกับผักใบเขียว และพืชตระกูลส้ม และยังมีวิตามินบี และกรดอะมิโนซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพและช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ ซึ่งเราสามารถนำเอาคุณประโยชน์เหล่านี้ของน้ำผึ้งมาใช้ในทุกขั้นตอนของการดูแลผิวหน้า ตั้งแต่การทำความสะอาดผิว กระชับรูขุมขนและการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ป้องกันการเกิดริ้วรอยก่อนวัย เมื่อทราบถึงคุณประโยชน์ของน้ำผึ้งกันอย่างนี้แล้ว เรามาดูแลผิวหน้า ให้สวยเนียนนุ่ม ด้วยเครื่องสำอางสูตรธรรมชาตินี้กันเถอะ

1. Yogurt-Honey Cleanser

>>> ใช้โยเกิร์ต 1 ถ้วย ผสมกับน้ำผึ้งแท้ 2 ช้อนชา สำหรับคนผิวมัน ให้เติมน้ำมะนาว ลงไปเล็กน้อย จะช่วยดูดซับน้ำมันส่วนเกินได้ค่ะ ผสมให้เข้ากันดีแล้วนำมาพอกให้ทั่วใบหน้าและลำคอ ยกเว้นบริเวณผิวรอบดวงตา (ควรล้างหน้าและมือให้สะอาดก่อนที่จะทาเคลนเซอร์ค่ะ) ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที ล้างออกด้วยน้ำสะอาด แล้วซับหน้าให้แห้ง ทำเพียงสัปดาห์ละ 1-2 ครั้งก็พอค่ะ เคลนเซอร์สูตรนี้นอกจากจะช่วยทำความสะอาดผิวหน้าให้สะอาดแล้ว กรดแลคติคในน้ำนม ยังช่วยบำรุงผิวให้เนียนนุ่ม ส่วนน้ำผึ้งจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหน้า ทำให้ผิวหน้าคงความอ่อนเยาว์ ไม่แห้งกราน

2. Honey Cleansing Scrub

>>> ผสมน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ กับวีตเจิร์ม (จมูกข้าวสาลี) 2 ช้อนชา คนให้เข้ากัน นำมาทาให้ทั่วผิวหน้า แล้วนวดเบา ๆ จะช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่า และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด เหมาะกับผิวที่มีริ้วรอย หรือจุดด่างดำ

*** นอกจากนี้ หากช่วงไหนคุณต้องโหมงานหนักๆ จนใบหน้าหมองคล้ำ อิดโรย ให้ใช้น้ำผึ้งบริสุทธิ์ทาผิวหน้า ทิ้งไว้ราว 3-4 นาที แล้วจึงใช้ผ้าขนหนูชุบน้ำอุ่น เช็ดออกจะช่วยให้ผิวหน้ากลับสดใส มีชีวิตชีวาขึ้นมาได้ และถ้าคุณมีอาการนอนไม่หลับ ให้จิบน้ำผึ้งอุ่นๆ ก่อนนอนจะช่วยให้คุณหลับได้ง่ายขึ้น

ขอบคุณที่มาจาก **สนุกดอทคอม**