

ลดอาการผิวแห้ง...ด้วยผลไม้สด

นำเสนอเมื่อ : 7 พ.ค. 2552

ทราบหรือไม่ว่า นอกจากผลไม้สดจะให้ประโยชน์แก่ร่างกายแล้ว ยังสามารถลดอาการผิวแห้งได้ด้วย...

ผลไม้สดอร่อยๆ มีให้เลือกกินมากมาย แต่อย่าปล่อยให้ความสดหวานผ่านลงท้องไปเพียงอย่างเดียว ผลไม้สดนั้นยังสามารถนำมาใช้พอกผิวเพิ่มความเนียนใส ไรจุดแห่งกรานได้ด้วย

 **วิธีคือ** คัดผลไม้สดๆ อย่าง องุ่น, กล้วย เอาแบบสุกพอดีๆ อย่างอ่อนเกินไป พร้อมด้วยโยเกิร์ตธรรมชาติ นมสด และ น้ำผึ้งอย่างละพอประมาณ มาปั่นรวมกันจนได้เป็นครีม พอกหน้าให้ทั่วผิวกาย เน้นที่จุดแห่งกรานอย่างขอศอก หัวเข่า เท้า แล้วทิ้งไว้สักประมาณ 15 นาที คอยล้างออก

เพียงเท่านี้ก็ช่วยให้ผิวนุ่ม ชุ่มชื้น น่าสัมผัสเชียวละ

