

10 สูตรผิวสวย...จากผัก 5 ชนิด

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2552

ใครอยากผิวสวย ผิวดี วันนี้มีเคล็ดลับมาบอก ง่ายแสนง่าย ไม่ยุ่งยาก คุณสามารถทำได้ด้วยตัวเอง มาดูกันว่า 10 สูตร ผิวสวยจากผัก 5 ชนิด ทำอย่างไร...



บวบ อุดมด้วยวิตามินบีรวม ซี เบต้าแคโรทีน และมีสารเอเซียติโคไซด์ที่ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของผิว และช่วยสมานแผล

สูตร 1 ครีมสมานผิว นำใบบวบ 1 ถ้วย โยเกิร์ต 1/2 ถ้วย และน้ำผึ้ง 2 ช้อนชา มานับรวมกันจนเป็นเนื้อครีม ทาทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 20-25 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำเย็น

สูตร 2 ครีมแก้แพ้ นำใบบวบ 1/2 ถ้วย รุน่วนหางจระเข้ 3 ช้อนโต๊ะ และแตงกวา 1/2 ถ้วย มานับรวมกันจนละเอียด ทาบริเวณที่แพ้ มีผดผื่นคัน หรือบวมแดงจากการแพ้แดด ทาทิ้งไว้ 20-25 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็น



ผักกาดหอม เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ช่วยปรับสภาพผิวให้แข็งแรง เหมาะกับคนผิวแพ้ง่าย

สูตร 1 ลดความหยวบกร้าน นำผักกาดหอมหั่น 1 ถ้วย โยเกิร์ต 1/2 ถ้วย และวิตามินอี 1 แคปซูล (400 มก.) บั๊นรวมกันให้ได้น้ำมันข้น ทาทั่วใบหน้าแล้วซับปลายนิ้วนวดเบาๆ ประมาณ 2 นาที ทิ้งไว้ 25 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็น

สูตร 2 ผิวขาวเนียนใส บั๊นผักกาดหอม 1 ถ้วยกับนมสด 1/3 ถ้วย รันผ่านหางจระเข้ 3 ช้อนโต๊ะ ไข่แดง 1 ฟอง และน้ำมันมะกอก 1 ชอนชา จนละเอียดเป็นครีม ทาใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็น



ผักชีฝรั่ง ในต่างประเทศนิยมนำสารสกัดจากใบและรากผักชีฝรั่งมาเป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์บำรุงผิว เนื่องจากมีแคลเซียม วิตามินบี1 บี2 และวิตามินซีสูง

สูตร 1 ลดจุดด่างดำ บั๊นรากและใบผักชีฝรั่ง 1 ถ้วย โยเกิร์ต 1/2 ถ้วย และไข่แดง 1 ฟองให้ละเอียดเป็นเนื้อครีมข้น ทาทั่วใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 45 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็น

สูตร 2 โลชั่นพื้นฟูสภาพผิว นำรากและใบผักชีฝรั่ง 2 ถ้วยบั๊นกับน้ำต้มสุก 1 ถ้วย กรองเอาแต่น้ำ แล้วบั๊นอีกครั้งกับรันผ่านหางจระเข้ 1/2 ถ้วย ทาใบหน้า ทิ้งไว้ 20 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็น



ฟักทอง อุดมด้วยวิตามินบีรวม ซี สารต้านอนุมูลอิสระ และเบต้าแคโรทีน ช่วยสร้างเซลล์ผิวใหม่ขึ้นทดแทนเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ปกป้องโครงสร้างผิวจากแสงแดด มลภาวะ ลมหนาว และช่วยชะลอวัย

สูตร 1 ครีมขัดหน้าขาวใส ใช้เนื้อฟักทองปอกเปลือก 1/2 ถ้วย ถั่วเขียว (แช่น้ำทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง) 3 ช้อนโต๊ะ นมสด 1/2 ถ้วย และน้ำมันงา 1 ชอนโต๊ะ บั๊นรวมกันจนละเอียดเป็นเนื้อครีม ทาให้ทั่วใบหน้า แล้วซับปลายนิ้วนวดเบาๆ เน้นบริเวณหน้าผาก จมูก คาง ประมาณ 5 นาที ทิ้งไว้ 15 นาที ใช้สำลีชุบน้ำอุ่นปิดหน้าผาก เช็ดออกแล้วล้างด้วยน้ำเย็น

สูตร 2 ครีมบำรุงผิว นำเนื้อฟักทองหึ่งสุก 1 ถ้วย โยเกิร์ต 1/2 ถ้วย น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ และน้ำมันดอกคำฝอย 2 ชอนชา มาบั๊นรวมกันให้ละเอียด ทาทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 25 นาที จึงล้างออกด้วยน้ำเย็น



ข้าวโพด นิยมนำมาเป็นส่วนผสมของเครื่องสำอางและครีมบำรุงผิวที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว และช่วยชะลอวัย เนื่องจากมีวิตามินซี บี1 และสารต้านอนุมูลอิสระแซนโทฟิลล์ (Xanthophyll)

สูตร 1 โลชั่นลดจุดด่างดำ บันเมสตีขาวโพลด 1 ถ้วยกับน้ำต้ม 1/3 ถ้วยจนละเอียด กรองเอาแต่น้ำ ผสมน้ำมันาว 2 ชอนชาและน้ำผึ้ง 2 ชอนโต๊ะ คนให้เข้ากัน ทาให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ 20 นาที ทาซ้ำอีกครั้งแล้วทิ้งไว้อีก 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำเย็น

สูตร 2 สูตรครีมหน้าขาว-กระชับรูขุมขน บันเมสตีขาวโพลด 1 ถ้วยกับน้ำต้มสุก 3 ชอนโต๊ะจนเป็นครีม เติมน้ำมันาว 3 ชอนชาและไข่ขาว 1 ฟองปั่นต่อจนเป็นเนื้อเดียวกัน แล้วนำมาทาทั่วใบหน้า ใช้ปลายนิ้วคลึงเบาๆ เน้นบริเวณหน้าผาก จมูก คาง ประมาณ 10 นาที พอกทิ้งไว้ 15 นาที ล้างออกด้วยน้ำอุ่น ตามด้วยน้ำเย็น



พี่มา จันท์เจ้าขาตอบคอม