

## 6 วิธีผิวสวยด้วย..มันฝรั่ง!!!

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2552



วันนี้ดิฉันขอแนะนำสูตรทำให้ผิวหน้าและผิวต่างๆสวยด้วยมันฝรั่ง มาแนะนำให้พี่ๆและเพื่อนๆลองไปทำดูกัน เพื่อใครไม่รู้จะทำยังไงกับผิวดี ไปดูวิธีการทำเลยดีกว่านะคะจะได้ไม่เสียเวลา **1. ผิวกระชับมาสกหน้าด้วยมันฝรั่ง** มันฝรั่งป่น 2 ช้อนโต๊ะ น้ำอุ่น เทน้ำอุ่นชากลงในถ้วยที่ใส่มันฝรั่งป่นและคนให้เข้ากันจนข้นก่อนมาสกหน้าให้ใช้ครีม หรือน้ำมันเบบี้ออยล์เล็กน้อยทาใบหน้าบางเบาให้ทั่ว จากนั้นใช้ฟูกันจุ่มมันฝรั่งขยחהทั้งใบหน้าและลำคอ (ยกเว้นรอบดวงตาและลำคอด้านหลัง) ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที ใช้ผ้าอุ่นชื้นประคบใบหน้าให้มาสกก่อนตัว (จนกว่ามันฝรั่งจะนิ่ม) แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น

**ข้อแนะนำ** การมาสกหน้าด้วยมันฝรั่งป่นจะช่วยกระตุ้นรูขุมขน ทำให้เลือดไหลเวียนดีและทำให้ผิวกระชับเต่งตึง แต่จะทำให้ผิวแห้ง ดังนั้นจึงไม่ควรมาสกหน้าด้วยมันฝรั่งบ่อยเกินไป

### 2. ผิวชุ่มชื้น

มันฝรั่งและนม น้ำมันฝรั่งต้ม 4 ช้อนโต๊ะ นม 140 มิลลิกรัม

1. ต้มมันฝรั่งเล็กน้อย แล้วกรองน้ำที่ได้จากมันฝรั่งต้ม 4 ช้อนโต๊ะ เมื่อน้ำได้จากมันฝรั่งต้มเย็นตัวลง ให้ใส่นมลงไปคนให้เข้ากัน จากนั้นเก็บใส่ขวดไว้ในตู้เย็น เมื่อนำมาใช้ให้เขย่าขวดก่อนทุกครั้ง

2. ใช้ทาหน้าด้วยการนวดเบาๆเป็นวงกลม ทิ้งไว้สักครู่แล้วใช้ผ้าซับออก

### 3. ทำความสะอาดผิว

อัลมอนด์ เนย และมันฝรั่งสับป่น 2 ช้อนชา

น้ำมันอัลมอนด์ 8 ช้อนโต๊ะ เนย 2 ช้อนชา

น้ำต้มมันฝรั่งที่กรองแล้ว 2 ช้อนชา

1. นำสับและน้ำมันอัลมอนด์ใส่ถ้วย และอุ่นในน้ำร้อนจนผสมเข้ากัน จากนั้นใส่เนยลงไปคนและตามด้วยน้ำต้มมันฝรั่ง

2. นำออกมาจากเตาและคนต่อไปอีก จนกระทั่งส่วนผสมที่ได้เย็นตัวลง เก็บใส่ขวดไว้

3. นำครีมที่ได้ใช้ทำความสะอาดใบหน้าเหมือนโลชั่น นวดใบหน้าเบาๆเป็นวงกลม ทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น

#### 4. บำรุง

ครีมมันฝรั่ง

ชีสฝืด 3 3/4 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันโจโจบา 1/4 ช้อนโต๊ะ

บอแรกซ์ 1/4 ช้อนโต๊ะ

น้ำต้มมันฝรั่งกรองแล้ว (เย็น) 7 1/2 ช้อนโต๊ะ

1. ใช้ความร้อนอ่อนๆ ละลายชีสฝืด และน้ำมันให้เข้ากัน ใส่บอแรกซ์ลงไป ในน้ำต้มมันฝรั่ง จากนั้นค่อยๆ ใส่ส่วนผสมที่วางนี้ลงไป คนกับชีสฝืดที่ละลายแล้ว

2. เอาขึ้นมาจากเตาและคนต่อไปเรื่อยๆ จนกระทั่งส่วนผสมสามเย็นตัวลง

3. ทาไปหน้าผากเบาๆ เป็นวงกลม ทิ้งไว้สักครู่ จากนั้นใช้ผ้าซับออก

ข้อแนะนำ ครีมที่ได้นี้สามารถใช้ทาผิวได้ เป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นกับผิว ทำให้ผิวอ่อนนุ่ม

#### 5. สำหรับผิวมันและผิวธรรมดา

โลชั่นมันฝรั่ง

น้ำคั้นจากมันฝรั่งดิบ 1 แก้ว

น้ำมะเขือเทศ 1 แก้ว

1. โส้มันฝรั่งและคั้นเอาแต่น้ำใช้ผ้ากรองคั้นอีกครั้ง จากนั้นคั้นน้ำมะเขือเทศเอาแต่น้ำ

2. นำน้ำคั้นมันฝรั่งและน้ำมะเขือเทศผสมเข้าด้วยกัน ใช้สำลีชุบโลชั่นที่ได้เช็ดหน้าทั้งเช้าและเย็น

ข้อแนะนำ ควรเก็บโลชั่นสูตรทำเองไว้ในตู้เย็น

#### 6. มืออ่อนนุ่ม

มันฝรั่งบด

มันฝรั่ง 2-3 ลูก

นมอุ่น 3-4 ช้อนโต๊ะ

ต้มมันฝรั่งให้สุก ปอกเปลือกและบดให้ละเอียด ใส่นมลงไปคนให้เข้ากัน แล้วจึงนำมาพอกมือให้หน้า ทั้งไว้ครึ่งชั่วโมงคอยล้างออก ผิวมือจะนุ่มขึ้น



ขอบคุณbloggangคุณสี่ค่ะ