ถั่วเขียว...ลบจุดด่างดำ

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

ถั่วเขียว...ลบจุดด่างดำ

หากคุณแม่หรือคุณยายเคยทำถั่วเขียวต้มน้ำตาลให้กิน เชื่อว่าหลายคนคงคุ้นเคยกับถั่วเม็ดเล็กๆนี้เป็นอย่างดี

โบราณกินถั่วเขียวเพื่อช่วยเยียวยาสารพัดอาการ ถั่วเขียวนอกจากเป็นอาหารแล้วจึงเป็นยาไปในตัว สำหรับหนุ่มๆ สาวๆ สมัยนี้ที่ชอบใช้ชีวิตกลางแจ้ง ต้องออกแดดบ่อยๆ จนเกิดจุดด่างดำบนผิว หรือการเผลอไปบีบสิวจนมีรอยดำๆ ทิ้งไว้ หรือแม้แต่รอยแผลที่เกิดจากฝุ่นคันตามร่างกาย ถั่วเขียวก็ยังช่วยแก้ปัญหานี้ได้ เพียงแต่ทำตามสูตรง่ายๆที่นำมาฝากวันนี้ค่ะ

ส่วนผสม

ถั่วเขียว 3 ช้อนโต๊ะ
มันฝรั่ง 1 หัว
น้ำมันมะกอก 2 ช้อนชา

วิธีทำ

ทำได้ง่ายๆ โดยนำถั่วเขียวและมันฝรั่งมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปต้มจนสุก แต่ไม่ต้องถึงกับเปื่อย จากนั้นนำถั่วเขียวและเนื้อมันฝรั่งที่ได้มาบดรวมกัน โดยไม่ต้องให้ละเอียดนัก เติมน้ำมันมะกอกลงไป ผสมจนเข้ากันดี

วิธีใช้

นำมาขัดผิวกายโดยเฉพาะบริเวณที่มีจุดด่างดำ ใช้เวลาขัดประมาณ 5 นาที เสร็จแล้วอาบน้ำหรือล้างออกด้วยสบู่ตามปกติ ส่วนผสมที่มีเนื้อและเปลือกถั่วเขียวที่บดหยาบๆ ผสมกับเส้นใยของมันฝรั่งบด จะช่วยขัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วออกไป ช่วยในการผลัดเซลล์ผิวใหม่ที่สดใสกว่าเดิม ทำเช่นนี้ทุกสัปดาห์ รอยด่างดำจะค่อยๆ เลือนหายไป

ที่มา ... ชีวจิต