

## มีสูตรความงามมาบอก.....มะเขือเทศกับนม..... สูตรสวยจากธรรมชาติ

นำเสนอเมื่อ : 1 ส.ค. 2552

**มะเขือเทศกับนม สูตรสวยจากธรรมชาติ**  
ขึ้นชื่อว่า “มะเขือเทศ” ไม่เพียงแต่อร่อยแต่ยังเป็นแหล่งสำคัญของวิตามินเอและบี  
รวมทั้งแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย แถมยังทำให้ผิวสวยอีกด้วย  
วันนี้เกร็ดความรู้มีเคล็ดลับเกี่ยวกับมะเขือเทศมาฝาก....

**กรดในมะเขือเทศ สามารถนำมาทำโลชั่นทำความสะอาดผิวได้**  
เพราะมีฤทธิ์ช่วยในการขจัดลอกเซลล์ผิวอย่างอ่อนโยน  
โดยเฉพาะเมื่อนำมาผสมกับนมจะมีกรดแล็กติกช่วยในการขจัดลอกเซลล์ผิว

**วิธีทำ** นำมะเขือเทศสุกมาบดให้ละเอียด แล้วเทลงในผ้าขาวบาง และบีบน้ำออก  
แล้วนำน้ำมะเขือเทศผสมกับนมเท่า ๆ กัน แล้วใช้เช็ดทำความสะอาดผิวหน้าวันละ 1 หรือ 2 ครั้ง  
แล้วล้างออกด้วยน้ำแหร หรือนำสะอาดก็ได้ วิธีนี้เหมาะสำหรับผิวมัน และผิวผสม  
ถ้ายากมีผิวสวย ก็ลองนำวิธีที่แนะนำไปปฏิบัติกันดูได้.



ขอบคุณข้อมูลจากนิตยสาร Ray